

看心情选运动

生气、烦闷时,运动能转移负面情绪,喜悦、兴奋时,运动又能让幸福感加倍……针对情绪选择运动,可以令运动更有针对性。

愤怒时练跆拳道 跆拳道属于高强度有氧运动,出拳猛击、高踢腿等动作能令紧张、愤怒等情绪一扫而空,扑灭内心的怒火。但伴有负面情绪进行剧烈运动很容易受伤,所以运动过程中一定要注意身体发出的不适信号。

压力大时练瑜伽 当感到压力大、焦虑时,瑜伽是训练头脑的最佳方法。它能让身体从精神和生理层面得到抚慰,促进压力释放、提高睡眠质量。如果再加上冥想和深呼吸,效果会更好。

高兴时去跑步 积极、快乐的情绪能为每一次迈步增添活力。在心情的愉悦时跑步,会促使内啡肽和肾上腺素大量释放,

让快乐的感觉加倍。

悲伤时去游泳 悲伤时,让身体沉浸在一池平静的水域中,会让低落的情绪随波逝去。游泳对关节冲击力很轻,而且能提高心率,让人感觉清爽舒适,减轻抑郁情绪。

悠闲时去骑车 骑车时看着优美的风景,呼吸着新鲜空气,会让人感觉更为惬意,同时释放能量和活力。(曹 培)



健康人生

遇到电梯险情如何应对

专家表示,自动扶梯有3个较为明显的危险点:一是在围裙板和梯级间隙处,按照规定这一间隙不应超过7毫米,但电梯运行时间久了之后可能导致变形,空隙加大,危险由此产生;第二个点是在上下梯级间的梳齿板,梳齿板主要是让两级台阶之间“无缝衔接”,但是使用时间较长后可能磨损,有可能会造成乘客脚或鞋、衣服、包袋等被卡;第三个危险点则是梯级与地面的接合处,空隙变大后同样容易产生险情。

乘客乘坐自动扶梯时,首先要确定运行方向,避免踏反摔倒。穿长裙或手拎物品时要谨防裙子、带子被电梯齿缝挂住。乘坐扶梯时,不要踩在两个阶梯的交界处,以免台阶升高时摔倒。

如果遇到自动扶梯突发险情,应抓紧扶手,既保证自己不跌倒,也防止将别人带倒。与此同时,工作人员或靠近红色紧急制动按钮的人应该快速按下按钮。随后应尽快通知专业部门救援,不要通过反向运行抽出被卡的手或脚,这样极易造成二次伤害。如果发现有人倒地应该停下脚步,大声呼救,通知后面的人不要向前靠近。

如果已经摔倒,最好采用双手交叉相扣环绕后脑的姿势,护住后脑和颈部。此外,两肘向前护住双侧太阳穴,双膝尽量前屈,侧躺于地。

在客流密集场所遭遇此类事件,一定要服从现场工作人员的指挥,撤离时注意保护老人、儿童、妇女,切忌相互推搡、冲撞。(简 博)

四种性格的人别炒股

丧气,一蹶不振,怨天尤人。

偏执性格 表现为个性偏激,自我评价过高,刚愎自用,在买进股票时常坚信自己的片面判断,听不进任何忠告。遇到挫折或失败时,迁怒别人。

懦弱性格 表现为随大流,人云亦云,缺乏自信,无主见,遇事优柔寡断,总是按别人的意见做。进入股市,则表现为盲目跟风,或是举棋不定,而与好股擦肩而过,后悔不迭。

追求完美性格 表现为目标过高,做什么事都追求十全十美,稍有不足,即耿耿于怀,自怨自责,但机缘巧合的机会毕竟少,于是不能释怀。

(何 慧)

如果没有一颗“平常心”,面对股市中的每一次潮起潮落,失去的就不仅仅是金钱。对此,心理专家建议以下4种性格的人不宜炒股。

环型性格 表现为情绪极不稳定,大起大落,情绪自控能力差,极易受环境的影响。赢利时兴高采烈,忘乎所以,不知风险将至。输钱时灰心

随着年龄增长,人的脾气可能逐渐改变。但如果家里的老人脾气突然变差,则要当心是心脏病的早期症状。

心脏病的常见早期症状有胸闷气短、大量出汗等,但也有人表现为精神不振、食欲不佳和脾气的改变。心脏病早期,由于交感神经兴奋、中枢神经功能紊乱,患者常会变得暴躁、易怒。有的患者由于经常心慌、头晕、头痛,又没有早期治疗,导致经常性的心烦、脾气变差。

脾气急躁、经常发怒,还会反过来加重心脏病症状。情绪紧张、激动时,会使交感神经兴奋、心跳加

快、血压升高,心肌耗氧量明显增加,加重冠心病、心衰患者的病情,甚至引起心律失常、心脏骤停。严重者则会出现冷汗不止、心悸、胸闷、胸痛等症状。

50~60岁是早期心脏病的高发人群,如果不及时治疗,症状会逐渐加重,可能出现心衰、脑血管意外等严重后果。有些人患心脏病后,还会出现心理问题,脾气变得更加古怪。这时应请医生明确诊断,到底是心脏病问题引起了心理问题,

还是心理问题引发了心血管病的症状,并有针对性地治疗。

因此,发现自己或家中的老人脾气突然变差,应及时到医院就诊,一旦发现是心脏病引起的,要遵医嘱治疗。还可根据自己的爱好,通过种花、养鱼、下棋、书画等来陶冶性情。(马 廷)



治阴囊奇痒方

【处方】透骨草50g,蛇床子30g,白藓皮30g,忍冬藤30g,艾叶10g。

【制用】一日一剂。将上药加水适量,用搪瓷盆煎滚半小时后,趁热熏洗患处10—20分钟。熏洗后,留药渣及药水,待下次(隔8小时后)再熏洗一次,1日2次。

【功能】解毒散瘀,祛风止痒。

【主治】阴囊湿疹,潮湿、奇痒,伴有针头大小丘疹,搔之加重,痛苦不堪。

【注意事项】忌烟酒,节房事。

(白城市中医药老科协:骆占国)



每周一方

脾气突然变差当心心脏病前兆

把握升职四节点

开会别坐后面 成功人士的体会是“永远坐前排,要让上级看见你”,在领导心中建立一种对你的印象。会前做好功课,考虑到点滴细节,好点子不是“灵光一闪”就出现了,必须要有所酝酿才能产生灵感。

职位空缺时主动顶上来 当同事离职、休假或紧急情况下缺乏合适人选时,领导会对这块没有落实责任的工作心存顾虑,如果主动请缨,能让领导心生感激,觉得他善于为组织分忧。当然,为了能填补好不确定时间出现的空缺,需要额外学习一点不同岗位的知识技能,增强个人多面手的内功。还要关心组织局面的变化,留心工作的责任和衔接等。

业余活动勇于参与 各个组织都有自己的文化活动来加强凝聚力和宣传形象,这也是个人全面展现自己的良机,在一些公开场合,如果能以出色表现让大领导和更多的同事注意到,这种好印象会被带到其他工作场合,获得意想不到的结果。积极参加活动会让自己一改往日的形象,更容易被人发现、认识和接受。

组织面临生死危机时要共命运 如果某些职位对组织有感情,能够在组织发展的生死关头,不离不弃,尽力解困,就容易感动组织内的领导,觉得他们人品贵重,忠诚度更高,值得留用。渡过危机之后,甚至领导人另有事业领域时,一定会优先想到那些忠诚可靠的员工,给予重用和优厚待遇。(黄 之)