

要想提高工作效率先学呼吸



有三种呼吸方法对于减轻我们的工作压力很有帮助,在适当的时候调整你的呼吸,就能调节好你的心情。

深呼吸能缓解压力

当你感觉自己已经被负面情绪所包围的时候,深呼吸可以帮你走出负面情绪的困扰。因为在深呼吸的时候,全身的血液

流速度加快,肌肉高度的松弛,你会有很舒适的感觉。

将你的双手放在腹部,缓慢地吸气,想象着自己的肚子是一个大气球,这个大气球正慢慢地被气体填满。随后慢慢地呼气,切记一定要保持腹部的放松状态。进行两三次深呼吸,将注意力完全集

中到腹部的起伏上。反复进行3~5次呼吸即可。

叹气能消除紧张情绪

工作中常常会有紧张的时候,虽然你告诉自己不要紧张,不要紧张,但是往往适得其反。

当你觉得紧张的时候,一次适当的叹气可以帮助你放松下来,吸入更多的氧气可使你的呼吸顺畅起来。

用鼻子慢慢吸气,深深呼气。在空气冲出你肺部的时候,做一次深深的叹气。每当你想要使自己安静下来的时候,重复8~12次叹气即可。

力量呼吸帮助你休息

很累的时候怎么办?只是深呼吸可不行。用力呼吸会让你的身体更舒服一些。这个整套的呼吸训练可以使你的循环系统和神经系统更加有活力。

身体自然站立,放松,两臂位于身体两侧,将手臂提升至胸前,手心朝上。

在缓慢呼吸的同时双手向肩膀移动,当双手移至胸前之后,再缓慢地将张开的双手握紧。

当你慢慢地呼气的时候,展开双臂,在呼出最后一口气的时候张开双手。重复3~5次,同时加快速度即可。

(刘石)



熬夜有眼袋 试试敷木瓜

解放军301医院皮肤科副主任医师漆军说,对于因为生活无规律、熬夜及用眼过度造成的眼袋,木瓜就是一种很好的护肤品。

木瓜中的齐墩果成分是一种具有抗炎抑菌、降低血脂等功效的化合物,用来外敷有舒筋活络、软化血管、抗菌消炎、抗衰养颜的功效。熬夜出现眼袋后,可将木瓜切成块,加入薄荷,混合浸在热水中制成茶,将茶凉凉后,敷在眼下皮肤上,不仅有舒缓眼组织、减轻眼袋的功效,还可以缓解眼睛疲劳,要是睡前涂抹效果会更好一些。

另外,还可以把木瓜绞碎,与蛋清混合在一起,搅拌均匀后,用一小块纱布放在眼睛周围,再将木瓜混合物放在上面,每两天一次,也可以去除眼袋,木瓜在使用前最好先放在冰箱里冰一下。

(宋冰冰)

一个动作能练 8 块腹肌

据报道,有一种很酷的方法可以让你拥有完整漂亮的腹肌,仅需要一个动作就能锻炼到8块腹肌。

面部朝上,躺在地上,膝盖弯曲呈90度角,双脚微抬起,使大腿垂直于地面。慢慢抬起大腿,使它与地面呈45度角,同时抬起上身,使身体也与地面呈45度角。伸直胳膊放在腿上。保持这个姿势,慢慢把左膝移动到胸部,然后向外伸展。右腿重复这个动作。两腿交替做这个动作就可以了。在做这些动作时,速度要放慢些,想象你的脚与重物发生着反作用力就可以了。(臧恒信)



“出差族” 四招健身法

当你因公出差或者外出旅游时,你的常规健身训练可能就会被打乱。尽量不要让这种情况发生,利用身边的东西就可以进行锻炼,把损失降低到最低程度。20分钟就可以充分调动全身的肌肉,而你所需要的只是一把椅子、一块垫子,还有你自己的身体。

按照A、B、C、D四组的顺序进行锻炼,每组之间休息一分钟。做完这一遍后,再重复做一遍就可以了。

A.分腿深蹲,做15~20次;B.用手在椅子上做俯卧撑,尽可能多做几次;C.从床上跳到地上的垫子上,做15~20次;D.用椅子做前平举动作,做12~15次。(衡佳)

鹤城体彩 鹤城体彩 鹤城体彩

体彩新网点 独具特色

内设大客户研究室
配有互联网投注软件


连日来,位于新区市第二人民医院西30米处的11018体彩销售网点可谓是人头攒动,热闹非凡。自该体彩销售网点开业以来,网点内每天都聚集着来自四面八方的彩民。他们有的在分析排3、排5的投注号码,有的在模拟投注体彩超级大乐透的号码,还有的正在讨论七星彩的投注方式。

为什么该体彩销售网点一开业,就吸引了如此多的热心彩民呢?分析其原因,不外乎四个方面的因素,即网点宽敞,环境温馨,设备齐全,服务热情周到,经营理念先进。

据了解,该销售网点面积60多平方米,比一般的销售网点宽敞得多。该网点的销售员小魏介绍说:“从销售的角度来说,彩民就是上帝。八方来客,都是我们的朋友。不管是对待上帝还是朋友,都必须真诚、热情,只有这样,才能赢得彩民的信任。”在该销售网点,记者还感受到了网点的温馨和舒适,只要你走进该网点,不论你是来干什么的,小魏都微笑着迎来送往,他的热情让你觉得每一位彩民都是他的老朋友。该网点还配有沙发、饮水机、温馨提示牌,让你感觉到销售网点心情就很舒畅,就像来到了自己家一样亲切、温馨。小魏还介绍说:“为彩民提供诚挚的服务”是我们网点的经营理念。但是,要想留住彩民,还必须得换位思考,站在彩民的角度考虑问题,和彩民一起分析投注技巧和投注方法,以及如何投注才能获得更多的奖金。

此外,该网点设备齐全,除配备了彩票显示屏以外,还配备了电脑,上了互联网,电脑上还配有各类体彩投注软件,方便广大彩民通过电脑软件分析选号,这种先进的选号方式深受彩民的青睐。该网点还设有大客户室,全方位地为彩民分析号码走势、推荐号码等,同时该销售网点还安排资深彩民和彩票分析专家定时讲课,深受广大彩民的喜爱。

鹤城体彩 鹤城体彩 鹤城体彩



当心你的手机变了

156吉祥号码 大吉上市

国际漫游
加拨“100”,所有国家统一费率,低至5.88元/分钟。

彩信互通
从今天起,谁也不能阻止彩信,彩信到处飞了,现在你想隔墙推彩信。

OTA智能卡
五大功能集于一身,随时更新的丰富资讯,动动手指头,你就能让自己精彩起来。

156吉祥号码
生日、结婚纪念日、公司成立纪念日……你想到到的吉祥号码这里都有,别管今天几号,赶紧抢个属于自己的好号。

积木式资费
按需搭配资费组合,怎么省,你就怎么省。

您的专属服务
专人专席,一对一客户经理服务,所有问题在这里都不再是问题。

抢注156手机靓号,立即拨打10018 或登录156.chinaunicom.com!

