

十招应对办公室里的春困

利用茶和咖啡

昏头昏脑时,最简单的办法便是给自己泡一杯浓茶或者咖啡。同时,从起身、洗杯子,到饮水机旁接水,整个动作过程都会给你带来片刻的清醒。趁这段清醒,赶紧投入到工作中去。

清香饰品或干花

美好的气味也有清醒头脑的作用。时常在办公室的桌上放一些清新怡人的清香饰品或干花,不仅让你不再昏昏欲睡。在精神不振的时候,闻一下,立刻觉得置身于美丽的大自然中,闭上眼睛,办公室里的乏力便消失得无影无踪。心情舒畅,精神自然也会焕发起来。

做运动

有人说生命在于运动,又有人反驳说生命在于静止。其实绝对

的运动或静止都不妥。办公室中三分动七分静最适宜。可针对办公地点的特点因地制宜编一些操,运动僵硬的颈、四肢,身体得到适度的活动之后便会有兴奋感,头脑也会随之清醒不少。如果想更舒畅地伸展身体而又不便在狭小的办公室展开,可试着找到大楼防火隔离层,那儿地方够大,也不会有人干扰。只是千万别练得时间过长,而忘了办公室中还有个急匆匆的客户在等你。

调温度

有时候室温也是个很重要的因素。现代的办公条件,中央空调总是将冬日的办公室变得如春天般温暖。这样的温度人是舒服了,却免不了昏昏欲睡。唯一的办法是:降温,开窗透气,外来的新鲜空气可能一下子会给你注入精神和活力,当然,也许有些怕冷的同事会抱怨,但是没关系,头脑一凉就清醒多了,跟他讲道理也会更有说服力,而更主要的是你已经度过了“瞌睡危险期”。

嚼口香糖

吃一块口香糖或薄荷糖,无疑也有助于提神醒脑,当然最好是挑选无糖型而且口味特别强烈的那种。中午饭后,遇上同事都在,不妨每人发一块,嚼着嚼着,不但提神,还优化了空气,使每个人不再有中午吃饭时的各种气味。口气清新,也有助于改善人际关系,喜欢你聊天的人多起来,多说话,自然也就不会犯困。

去洗手间

洗手间是个好地方,绝对隐私。如果你实在克制不住犯困,也没有别的办法可以止住,倒不如去洗手间。坐在里面打5分钟的小盹儿,没有人会怪你渎职。在进入办公室之前,你可以对着镜子梳洗一下,不妨用凉水冲洗脸颊,同时做一些轻度的面部按摩,既有助于脸部的皮肤保养,也可以使自己更加清醒,而且你会发现你周围的人说你精神好多了。

想心事

当你手头工作告一段落时,可以在电脑前装模作样。回忆一些刻骨铭心的快乐或悲伤的事,也许是开心,也许会难过,但无论如何,你不会犯困了。但是关键的一点,你千万不要沉浸其中,尽量不要去想那些烦心劳神的事,不然岂不是“刚出狼穴,又入虎口”?同时要注意的是:不要让别人发现你变幻的表情,否则你的精神就会受到怀疑。

打电话

打私人电话本来并不允许,但其实这是办公室中最屡禁不止的事情,每间办公室里都会有人拿着电话,声音越来越小。所以掌握好时机和技巧,找几个自己喜欢的朋友聊聊天,或者给心爱的人打个问候电话都可以。只是时间不宜过长,等到困劲一过,就得马上努力工作去了。

找上司

找上司,当然不是要你向他报告你犯困了。如果你和上司的位置比较近(最好又是那些不大不小的上司),他对你构不成什么威胁,你也不是很怕他,那么就不妨找一些无伤大雅的事去“烦”他一下,比如向他问个电话什么的。要去见上司的人总是会振作精神,不会萎靡不振,也许不知不觉就把你的精神状态变好了。

去聊天

精神不好的时候,可以就近在办公室里找个人说说话。但是,说话聊天也许会给你带来负面的作用,所以找谁聊,怎么聊,而且又要有助于提神成为你的关键。除了找上司,还可以找你在办公室里比较有好感的一位异性,问一些有关工作的事情,既无伤面子,又让别人抓不住工作偷懒的把柄。众所周知,在一个有好感的异性面前,你总是不自觉地打起了精神。

其实,犯困只是一个信号。若不是一些特殊的原因,比如熬夜、加班或者较大的情绪波动和健康原因所致,那么你应该反省一下自己是否喜欢这份工作,如果是,那么投入地工作一定会使你精神焕发的;反之,你要考虑更重大的问题——换工作了。

(刘清)



职业女性早餐食谱

1.一杯新鲜酸奶+两片全麦面包+一个西红柿

酸奶和西红柿的维生素A含量都非常高。维生素A是明目的好东西,经常使用电脑或伏案写作的职业女性,最需要注意眼睛的保养;同时维生素A的主要功效还有促进肌肤细胞新生,提高皮肤深层细胞更新速度,加强细胞间的连接,使皮肤富有弹性,调节皮肤细胞角质化的过程。

2.一碗红枣粟米粥+鸡肉三明治

粟米里的胡萝卜素和各种维生素含量都很高;红枣可以补血补气,又能有效地增强免疫力;再加一份鸡肉三明治,这样搭配的早餐可以让体力彻底充沛起来,足以应付一上午繁重而忙碌的工作,是高强度工作量的职业女性之首选早餐。



不吃早餐四大坏处

容易发胖 营养学家们研究证实,早餐是每个人一天中最不容易转变成脂肪的一餐,不吃早餐对脂肪的消耗没太大帮助,人体一旦意识到营养缺乏,首先消耗的是碳水化合物和蛋白质,最后才是脂肪。糟糕的是,不吃早餐会使午饭吃得更多,造成身体消化吸收不及反而容易造成皮下脂肪堆积,影响形体。

容易便秘 在三餐定时情况下,人体内会自然产生胃结肠反射现象,有利身体排毒;反之若不吃饭或早餐习惯,就可能造成胃结肠反射作用失调,产生便秘。

容易变老 早餐提供的能量和营养素在全天能量和营养素的摄取中占有重要的地位,不吃早餐或早餐质量不好,人体只得动用体内贮存的蛋白质,久而久之,会导致皮肤干燥、起皱和贫血等,加速人体的衰老,严重时还会造成营养缺乏症。

容易得病 不吃早餐,容易引发各种慢性疾病:胃长时间处于饥饿状态,容易造成胃炎、胃溃疡;早餐不足,午餐就会因饥饿而大量进食增加消化系统的负担,容易诱发肠胃疾病。

(李华)



天气的变化。

内因: 心理问题也可引起春困。有人春困的程度很特别,像一些青少年在白天的任何场合都有可能睡着,比如走路、吃饭、骑车、开会甚至运动时都会睡着,这种短暂的睡眠可能持续5分钟~10分钟,之后人就会比较清醒,但一天要发作几次的时候就要小心了。因为这种状况可能是患上了“发作性嗜睡”,不是单纯的春困那么简单。“发作性嗜睡”容易出现在青少年中,而且它的发作是不可抑制的,需要用心理治疗才能解决。

实用药方:饮食多辛、苦

在吃的方面,由于春天阳气生发,辛、苦的食品有助于春阳,温食有助于护阳,适度吃些姜、葱、韭菜,蔬菜如胡萝卜、白菜宜经常食用,至于寒凉、油腻之品易伤脾胃阳气,则应尽量少食,否则会加重春困。

(建军)

当心春困也是一种病

近期,办公室里已经感受到浓郁的春困气息了,不少人整日哈欠连天。为什么明明睡眠很足却仍旧困意浓浓呢?专家称,这表示人的身体内有股“内火”,处于不健康状态,有些春困则由于身体处于病态的原因。

病因1.冬积内火

春困并不是仅仅因为自然气候、气温回升而产生的一种暂时生理现象。

外因: 在寒冷的冬季和初春时,受低温的影响,皮肤汗腺收缩,以减少体内热量散发。随着气温的逐渐升高,皮肤毛孔舒展,供血量增多,而供给大脑的氧相应减少,大脑工作受到影响,生物钟也不那么准了。

冬季因为紫外线及阳光照射不足,机体内缺少足够的维生素

D,使得机体的免疫力和工作能力降低了许多。当春天来临的时候,身体功能大多处于半昏睡状态。

内因: 由于冬天饮食过辣;辛辣、煎炸烤食品、狗肉、羊肉、酒类等,容易使得胃火上升,出现眼睛肿痛、脸肿,严重者还会伴有脸色潮红,乃至心火上升。

内火会影响人的精神状态和工作情绪,出现劳累、嗜睡、失眠、头晕、工作精力不集中等问题,直接导致春困的产生。而很多家庭或办公楼在密闭环境中开空调,造成空气中二氧化碳等有害气体含量过高,也会加重春困症状。

病因2.大脑缺氧

脑力劳动者,如办公室的白领一族,也很容易受到春困的“骚扰”,这是需要特别重视的。

外因: 刚从冬天过来,很多办

公室还存在着一些思维定式,如窗户不敢大开、通风设备也没有开放等,空气流通不畅,二氧化碳增多,大脑极度缺氧,这是原因之一。

内因: 主要是生活习惯问题。如长期坐在椅子上,双腿下垂,血液得不到静压,便经常停滞在脚部,也会使脑缺血,一旦坐久了,血液循环功能还会削弱,更觉全身疲倦,睡意不知不觉就来了,根本无法提高工作效率。

病因3.发作性嗜睡

当人体慢慢适应了气温的升高后,基本就不会再有春困出现了,这也是为什么把它叫做春困的原因。可是多久才能摆脱缠人的春困呢?

外因: 专家认为,对气温适应的时间长短与人的体质有关。体质较好的人只需几天便能适应,如此一来,对他来说,春困再缠也就几天。有的甚至根本不会有春困现象出现,因为他的身体状况、血管状况良好,容易在极短的时间内适应

得了过敏性皮肤病要规范治疗

过敏性皮肤病患者会被花粉、粉尘、甲醛等引发过敏性皮炎、荨麻疹、湿疹,临床上表现为丘疹、红斑、红点、瘙痒等,而且有继续蔓延现象,重症患者会引起胃肠道疾病等。

患者如果自己乱用药,会加重病情,使用皮炎平、派瑞松、地塞米松等激素类药物治疗,会引起毛细血管扩张及反复发作,对肝肾功能也有损伤。

专家忠告:患了皮肤病要辨证施治,合理用药,规范治疗,不可盲目用药,否则会导致严重后果。

垂询电话:3976644 3322774

小天使拉丁舞蹈学校热招

小天使拉丁舞蹈学校春季招生:拉丁舞小班每周六、日全天上课;成人拉丁瘦身形体班,每周一、三、四晚7:00-8:30上课。随到随学。

电话:2175859 13503920960(新区) 2123686 13939238198(老区)

招聘 鹤壁中原赛科科技有限责任公司现招聘如下人员:
项目经理:1名,本科,国际贸易专业,熟悉煤炭生产、煤化工类业务。
业务人员:2名,专科,熟悉国际贸易工作,熟悉煤炭生产、煤化工类业务。
会计:1名,大专,有相关证书。
出纳:1名,大专,有相关证书,40岁以下。
文员:2名,大专,英文好,有文字功底,熟悉档案管理。
 报名者请将简历和照片发至 zkhnhb@163.com
 电话:2966511