

上接 C02 版

三伏天 挥洒你的汗吧

晚报记者 苏瑜

温度被刷新 中暑人数多

初伏以来,全国多个地区连续出现了极端高温天气,历史最高温度被屡屡刷新,受持续高温的影响,人们的身体舒适度明显下降,情绪“中暑”者明显增多,医院心理门诊就诊的人数明显增多。

马克是今年的应届毕业生,他是个铁杆球迷,正好遇上今年的世界杯,于是,开赛以来,他是全情投入,通宵达旦,比赛场合不落。刚开始还可以,天气也不是很热,熬夜后白天补上一觉就没问题了。可后来气温逐渐升高,白天睡不着,晚上不想睡,食欲也明显下降,由于吹空调时间太长,还闹起了肚子,再加上父母总是催着他出去找工作,所以心情糟糕到了极点。有一天,看球赛时,他忍不住对着电视机发起脾气,发展到后来,情绪极易冲动,不仅和父母经常吵架,还和女朋友闹翻了。

健康管理师李夏萍介绍说,夏季炎热,容易产生烦躁情绪,如果再加上睡眠障碍,极易打乱人体正常平衡状态。中暑是人体不能适应炎热环境的结果,尤其当气温超过35℃、日照超过12小时、湿度高于80%时,生理中暑和“心理中暑”的比例都会急剧上升。

中暑的发生和人的劳动强度、体质、营养状况有关。要预防人体生理中暑相对来说比较简单,注意防晒保护、减少户外活动时间。夏季许多人在居家和办公室使用空调的频率相当高,但一定要注意空调的温度不能太低,最好调在26℃,低于26℃会损害身体健康,也浪费能源;空调房间要经常开窗通风换气,使用中央空调要注意定期清洗制冷器上的管道;刚从户外高温环境回到空调房时,特别是人体大汗淋漓的时候,千万不要对着空调的出风口吹冷气,或用冷水冲凉;去公共游泳池游泳时要注意池水的卫生状况。



心理中暑 夏季更需警惕

比起生理中暑,心理中暑则相对要复杂一些。高温天气对人的心理情绪有很大影响,尤其是性格内向但又十分要强的人,更容易出现“心理中暑”。“心理中暑”在临床上主要有以下几种表现:一是心烦气躁,爱发脾气。比如常因鸡毛蒜皮的小事,与家人或同事闹别扭;二是思维紊乱,记忆力下降,经常丢三落四,不能静下心来思考问题;三是情绪低落,情感淡漠,对事物缺乏兴趣,对人缺乏热情;四是行为古怪,反复无常。心理中暑会对人的心理健康造成很大的影响,比如,生气发火会造成心肌缺血、心律失常、血压升高,甚至引发猝死,对老年人和心脏病患者威胁更大。

“心理中暑”还容易引发交通事故。长时间驾车,会使中枢神经系统处于持续紧张状态,很容易造成心理问题。司机在愤怒、悲哀、忧愁、恐惧时,感受性、理智性降低,拙于观察和思考,

在这种情感支配下驾车很容易发生交通事故。如许多人开车斗气就是一种不良情绪。

为了预防“心理中暑”,每天晚上要减少娱乐活动或看电视的时间,保持足够的睡眠时间,以便保持心态平和。另外,要注意改善居住环境,保证室内通风,养成科学健康的生活习惯。

心烦会增加人们对烟和酒的依赖,这无异于饮鸩止渴。很多人习惯在炎热天气喝啤酒,男性安全饮酒的限度是每天不超过20克、女性不超过10克纯酒精的饮用量。为了避免“心理中暑”,心烦时可以采取自我调节的方式:一是宣泄,宣泄不是找人吵架,而是找人说出心中的烦恼,要和外界多交流、和家人多聊天,这是减负。二是多活动,做一些自己喜欢的体育运动,把心里的“火”发散出来。三是自找愉悦,寄情于山水之间,宁静的自然情景可以更好地调节情绪。

形正气就顺 心情变舒畅

小米是个舞蹈爱好者,各种类型的舞蹈都会一些,这两年,她又迷上了一种强调形体的瑜伽课程。像小米这样通过舞蹈不断塑造优雅体型的人毕竟是少数。大多数人则是越来越慵懒了。看一个人的站姿,女的少有亭亭玉立,男的少有直立挺拔。而看坐姿,则几乎无一例外都是躬着腰,少有笔直端正的。一段时间后,你会发现,腰开始疼了,脖子也开始酸了,浑身特别累。再过一段时间,或许就会有什么劳损和脊椎类疾病。

为什么呢?古人有训“坐如钟,立如松,卧如弓,行如风”。老祖宗很聪明,早在几千年前就懂得我们现代医学研究的人体结构力学,要求人们要调身、要正身。如果你不注意调身,很容易引发许多疾病。

人体内的五脏六腑是挂在脊柱上的,实际上也是一个悬挂系统,如果身子老是歪着,那么五脏六腑就都偏离了自然的生理位置,脏器的功能就会受到损伤。当人坐在太师椅上时,要顺应椅子的结构,必须坐直了才舒服,脊柱成一条线,脏器各安其位,全身气血流畅,意气浑然一体,自然就会气沉丹田。古人明白形正气顺的道理,所以发明制作了太师椅,在坐姿上契合了天地之间气机运行的规律。

武国忠曾在他的书中开玩笑说,现在的人大多都处于无意识的紧张状态中,两肩是往前耸的,容易焦躁、发怒、疲倦。如果人坐在太师椅上想发火也发不起来,因为“形正气顺”心情舒畅了。坐在太师椅上的人,时间久了,气息都会趋向于中正平和的。

请继续阅读 C04 版

<p>通通有 招聘 本栏目合作伙伴 河南九博人才网 www.jiobob.cn 基本规格:2.8x4cm 最大规格可刊登 1/4 版 刊登日期:周一至周六 本栏目信息免费在通通有网站 www.totoyou.net 上同步发布 广告热线:63399000 67655128</p>	
<p>幼儿园诚聘</p> <p>幼师数名:要求有爱心、耐心、责任心,有相关学历或有相关工作经验者优先考虑,月薪1500元左右。另招厨师2名</p> <p>报名电话:15038002168</p>	<p>急聘</p> <p>●筹备主管:5000-6000元/月; ●培训师:2000-3000元/月; ●业务精英:1500-2000元/月; 待遇:双休+三金+旅游;要求:年龄23-55岁</p> <p>杨经理:13673638660</p>
<p>就业新平台</p> <p>完善的福利保障,广阔的发展平台,不耽误做家务,不耽误带孩子,月收入远超公务员。</p> <p>电话:13838314713</p>	<p>把握机遇 挑战高薪</p> <p>售后服务人员:800-1500元+高提成+奖金+福利(郑州市户口加100元)</p> <p>福利:绩效奖金、带薪休假、生日礼物、员工旅游、过节福利、优秀奖励;</p> <p>热线:13939031557张丽</p>
<p>诚聘</p> <p>筹备主管 5名 5000-6000元 业务精英 10名 2000-3000元 待遇:双休+三金 要求:23-50岁</p> <p>侯经理 13653858611</p>	<p>田园食品公司</p> <p>●副总1名:30万/年+分红; ●项目经理3名:5000元/月+提成; ●业务精英10名:1500元/月+提成;</p> <p>要求:28-55岁,具备管理能力,经商者优先,一经录用,待遇优厚。</p> <p>柳经理:15939029229</p>
<p>标典车饰诚聘</p> <p>●缝纫工数名 ●裁剪工数名</p> <p>电话:13526464691</p> <p>另寻四季垫外加工合作</p>	<p>中原西路社区卫生服务中心诚聘</p> <p>●内外科全科医师 5名 ●内外科住院医师 5名 ●护士、影像检验技师 5名 ●中西药师 5名 ●社区卫生服务者 6名 ●助理医 6名 ●会计 2名</p> <p>地址:中原中路159号 电话:67653698 66677667 13838106188 13700846998</p>
<p>诚聘</p> <p>●主管5名:3000-5000元/月; ●内勤助理5名:2000元/月; ●社区管理人员10名:1500元/月;</p> <p>要求:25-45岁,高中以上学历,男女不限。享受三金及双休,有驾照者优先。</p> <p>张霞主任:13523536585</p>	<p>河南省自然堂健康产业有限公司</p> <p>主营:进口保健营养食品、保健用品、医疗器械。是多家健康产品厂家的省级代理。连锁专卖,并在大型商场设有自然堂专柜。现诚聘:</p> <p>●营业员8名:女,28岁以下,有亲和力,有销售意识。 工资待遇:底薪1000元+提成</p> <p>●网站管理员1名:有两年以上网络销售管理工作经历。 ●文秘1名:女,28岁以下,电脑熟练,熟悉办公室日常事务。 ●会计1名:女,35岁以下,有两年以上一般纳税人工作经历,本市有固定住房。</p> <p>地址:郑州市纬一路13号 电话:65995284 网址:www.chinazrt.com</p>
<p>诚聘</p> <p>●维修主管1名:45岁以下,中专以上学历,3年以上高层社区设备管理经验。 ●客服专员10名:40岁以下,大专以上学历,3年以上工作经验。 ●工程部维修工10名:45岁以下,有电工证。 ●绿化工5名:男性,有绿化工作经验,能吃苦耐劳。 ●保洁员10名:身体健康,能吃苦耐劳。</p> <p>以上人员一经录用,待遇从优。</p> <p>地址:北环路与中州大道交叉口金城小区 相经理:60131006</p>	<p>三杯水营养餐饮连锁俱乐部</p> <p>全球垄断,已有五万家营养餐厅,正在向中国市场火爆招商中,免费加盟,央视广告支持,河南总公司刚刚成立。</p> <p>诚聘</p> <p>●副总1名:年薪10万; ●讲师3名:5000元/月; ●市场总监1名:年薪6-8万; ●顾问10名:4000元/月; ●区域经理5名:5000元/月; ●推广精英30名:3000元/月;</p> <p>请查优酷,点击“三杯水营养餐”</p> <p>招聘热线:13071006018 陈先生 13513873794 左女士</p>
<p>河南省会展业商会 招聘</p> <p>河南侨桥文化传媒 招聘</p> <p>●招商部经理 1名 ●项目部经理 1名 ●行政人员 1名 ●业务人员 8名</p> <p>以上人员有会展及广告经验者优先,待遇从优。</p> <p>Tel: 68261505 68261506 Add: 郑州市民航路15号企业一号506#</p>	<p>濮阳高薪聘 中医师</p> <p>招特效治疗技术合作</p> <p>电话:13253577333</p>

河南博源成套电器有限公司

河南博源成套电器有限公司是从事高低压成套输配电设备、电力变压器、电线电缆生产、11KVA线路,变电站及以下电力工程施工安装的综合型企业,公司通过ISO9000质量体系认证。秉承“诚信、专业、快捷、稳健”的经营理念,愿与社会各界人士合作共创未来。

●一级注册结构师 1名 ●二级注册建造师 1名 ●总经理助理 1名 ●总经理秘书 1名 ●办公室主任 1名
●电器工程师 5名 ●工程负责人 3名 ●报价员 3名 ●一二次绘图员 5名 ●生产管理员 2名
●业务经理 3名 ●售后人员 5名 ●司机 5名 ●工程测量人员 5名
●钣金工人及成套设备一二次安装及布线工若干名

以上人员要求2年以上工作经验。

电话:0371-67817999 61862222 邮箱:by66666@163.com 地址:航海路桐柏路交叉口帝湖花园西王府806号楼1单元1201室