

“我收入比老公高一倍，每天忙得不行，哪有时间洗衣服做饭？可婆婆就是看不惯我不做家务，动不动就数落我。”

32岁的姚女士最近一直感觉胃痛，到郑州市中医院求诊时，胃病科主任医师白广欧告诉她，她的胃痛完全是因为压力过大造成的。

记者 董丽敏

# 爱她，分享她的压力

## 女人压力过大易发职业病，一起做运动为她调养



女人，谢谢你！

### 压力过大，引发多种职业病

“压力已开始危害职场女性健康，让她们出现失眠、胸闷、内分泌失调等症状，严重的还会引发疾病。”白广欧认为，现代女性承受的压力，多来自职业、家庭、传统等方面，临床上，经常会遇到年轻女性因为压力过大造成胃肠不适的情况。

“不管怎么努力，领导也认为男人更能吃苦。”在一家外籍企业上班的吴小姐告诉记者。还有一位公司职员何小姐也说：“老板总担心你要结婚，结婚了就担心你要怀孕生子，生了孩子他们又怕你的心思没在工作上。因为他们的担心，女人失去了各种机会。”

心理研究表明，女人比男人更感性，在职场打拼之外，也更注重维护家庭、社会关系等，而女性容易将各种压力混合在一起，也会给自己更多的压力暗示。此外，女人的压力还来自传统。比如催婚、催生子，甚至还包括被劝说为了家庭放弃事业的。所以，她们无形当中承受的心理压力，是非常巨大的。

据郑州市中心医院主任医师李学民介绍，因为职场压力大，很多年轻人除了有类似胃肠不适的病症外，还有因为整天面对电脑，缺乏沟通带来“慢性咽炎”和因为暴饮暴食、饮食不当，而造成“消化不良”等一系列职场病，严重的还有高血压等现象。

### 抗压减压，试试以下几招

作为女性朋友，该如何应对身边的这些压力呢？“提高自身的心理素质，是应对职场病的根本解决办法。”李学民说。他建议女性朋友可以从以下几个方面试着减压。

第一，经常做运动。例如每天进行30分钟以上中等强度的有氧运动，如快步走等，也可以多做一些适合女性运动的项目，如瑜伽、游泳等。

第二，保持心理平衡。流行病学研究表明，情绪应激与冠状动脉病变的发生发展与心血管事件密切相关，特别是动脉粥样硬化性疾病的一级预防，更应重视心理问题的干预。所以，女性朋友应该把心胸放开，心胸开阔了，自然压力也会减小了。

第三，可以经常喝一些玫瑰花、茉莉花等花茶，玫瑰花茶能纾解感冒咳嗽，减轻女性生理期的疼痛，养颜美容，增进血液循环，还可以防止便秘。能令人缓和情绪、纾解抑郁，很适合上班族，常饮可去除皮肤上的黑斑，令皮肤嫩白自然。一旦气血运行正常了，自然就会面色红润、身体健康。

此外，他还建议大家要养成良好的生活习惯，如早睡早起，多吃蔬菜水果、少食肉类和油脂量过高的食物等，不仅能维持身体的健康，而且可以靓丽容颜，缓解精神压力。

## 关于拨打“114”赠送女性VIP健康体检套餐通知

为答谢新老客户对114长期以来的信赖与支持，我司决定在即日起举行顾客答谢，凡每天前50名拨打114的女性朋友，每人赠送价值275元的女性VIP健康体检套餐一份，数量有限，赠完为止，详情请拨打114。

特此通知！



## “空气”祛眼袋 “亲一下”年轻10岁

“感觉眼睛下方像被亲了一下，原来鼓鼓的眼袋变得平整光滑。”在郑州一美整形美容医院接受“空气”祛眼袋后，郑州市区的黄维玲女士兴奋不已。

郑州一美整形医院专家程立新教授介绍，该项目首次进入中原，采用航空动力系统模式，通过空气分子之间发生反作用，在0.001立方厘米的狭小空间内形成高压强，一举扫除眼袋里包裹的脂肪，下眼睑马上变得平坦、光滑，顿显皮肤红润紧致，一下子让人年轻10岁。

一位姓周的男士告诉笔者：“长着两个鼓

鼓的眼袋，别人还以为我很老了，影响形象不说，整个人看上去也没精神。”和妻子一起接受郑州一美整形空气祛眼袋后，双双显得格外年轻，夫妻俩高兴得不拢嘴。

友情提示：郑州一美整形医院三八节“有美丽更幸福”热辣优惠活动开始报名。3月7日~28日，不仅有万元返现实惠，更有380个VIP俱乐部荣誉会员特别办理，活动中面向全省求美者赠送豪华欧洲游和成为时代精英女性名人榜封面人物的机会，望广大女性尽快报名。

详询：0371-68859900

董丽敏 蒋晓霞

# 3.8巨献 浪漫香榭丽 18元祛斑抢翻天!

浪漫香榭丽18元祛斑到昨天15000套已经抢购一空，但绿城祛斑女性仍然热情高涨，每天早晨不到8点就有人排队等待，为此郑州市场向南京、西安、成都等地紧急求援，要求急调5000套支援郑州市场。不惜高昂费用紧急空运，现已全部到货，想要祛斑的姐妹们，这是最后机会，心动不如行动，快抢吧！

## 浪漫香榭丽 18元祛斑买赠现场

这么多人排队，肯定错不了

听说活动优惠很大，一大早就跑到金博大专柜，没想到才8点半，就来了一百多人！这么多人排队，肯定错不了，听旁边一个大姐说，效果真的不错，长了一辈子的斑没了，这祛斑就得“分斑分治”！

效果好 优惠大 请假也要来抢购

昨天才从外地回来，真怕赶不上这

个活动，幸亏活动延期了，要是错过了活动，可就后悔死了。这不，早上都没有去上班，还是让我同事帮忙请的假，就来买这浪漫香榭丽了。

连买再送，这次真是赚大了

我是浪漫香榭丽的老顾客，脸上多年黄褐斑早就没了。浪漫香榭丽搞的每次活动我都参加，这次可算是年度最大的一次优惠，真的是赚大了，呵呵……！

活动现场 超值买赠送不停

买380元送580元  
买680元送980元  
买980元送1380元

送 活颜肌底液+蚕丝睡眠面膜+精纯美白祛斑原液+胶原防护喷雾+三维美白防晒乳+焦点美白祛斑笔+护理卡

以上所有买赠方案均为赠品价格

活动时间：2月24日—3月14日  
浪漫香榭丽 7天淡斑 30天祛斑

- 当天 倍感清爽
- 7天 色斑边缘变浅 脸上大块色斑边缘开始变浅
- 15天 色斑淡化 色斑明显淡化，脸上的色斑清除了一半
- 30天 水嫩透白 色斑全都不见了，肌肤饱满水嫩，白皙细腻。

分斑分治 ① 专治晒斑、电脑辐射斑 ② 专治黄褐斑、妊娠斑、老年斑 ③ 专治雀斑和色素沉着

活动热线：6090 6383

金博大负一楼香榭丽专柜、中原商贸城一楼香榭丽专柜、紫荆山百货二楼医药部香榭丽专柜、人民路丹尼斯三楼超市出口处香榭丽专柜、汽车北站丹尼斯一楼香榭丽专柜（融元广场西门入口处）、花园路家乐福超市负一楼香榭丽专柜、北环家乐福超市香榭丽专柜（南门入口处）、金水路家乐福超市二楼电梯口香榭丽专柜、北京华联西门香榭丽专柜（西门总服务台旁边）、经三路世纪联华超市三楼香榭丽专柜、世纪联华天旺店一楼东门香榭丽专柜、长江路世纪联华一楼保和林药店、嵩山路华润万家一楼电梯出口、大商宝龙店三楼医药部香榭丽专柜（农业路与九汝路交叉口）、航海西路帝湖百货一楼香榭丽专柜、怀仁堂大药房（黄河路服装市场东侧）、建设路大商超市二楼宝芝堂、南阳路华润万家香榭丽专柜、农业路易初莲花一楼医药部香榭丽专柜、沃美莱购物中心香榭丽专柜、紫荆山路与商城路易初莲花二楼超市出口、新密：金霖商厦一楼香榭丽专柜、巩义：星月广场负一楼浪漫香榭丽专柜、上街：宏丽来超市保健柜、荥阳：宏丽来一楼香榭丽专柜、新郑：美联购物广场一楼香榭丽专柜、龙湖美联时代广场一楼香榭丽专柜、登封：美真宜超级购物广场香榭丽专柜