

吸烟伤肺还伤腰

大家都知道吸烟损伤肺、肝等器官的健康。瑞典一项最新研究显示,吸烟太多还损害腰椎,它会提升下背痛和腰椎管狭窄症几率,甚至让人不得不接受手术治疗。

从瑞典全国职业保健登记中提取331941名建筑工人的资料进行分析。这些人从30多岁起开始接受随访,随访的平均时间超过30年。他们中,44%不吸烟,16%有吸烟史但后来戒了烟,26%每天吸烟少

于14根,14%每天吸烟超过15根,属于重度吸烟。研究人员发现,综合考虑导致下背痛的其他因素后,与不吸烟的人相比,重度吸烟者接受腰椎手术的几率高出46%,吸烟少于14根的人做手术的几率高出

31%,后来戒了烟的人做手术的几率高出13%。研究人员在《脊柱杂志》上发表报告说,尼古丁损伤脊椎组织,使骨骼变得脆弱,恶化炎症,从而加剧背痛。报告主要作者之一阿尔坎·赛义德-努

尔说:“吸烟是让人出现可能导致手术的脊椎下部椎管狭窄的风险因素之一,戒烟则可以降低这一风险。”

(据《健康报》)



总不想麻烦别人也是心病

有事能自己解决,不麻烦别人,确实是种好的教养,但是当你遇到难题需要向别人求助、提要求时,你依然不想麻烦别人,而且还因此感觉不舒服的话,那你就很有可能是一个依赖无能者了,这也就是你身边的亲人抱怨说“在你身边找不到存在感”的原因。

美国临床心理学家Janac Weinhold和Barry Weinhold指出,有一种人群对于依靠他人时感到恐惧的,他们会尽可能地回避对他人的需要,这种依赖无能会体现在人际交往中、情感中。

在人际交往中,依赖无能通常伴有“逃避人际交换”的倾向,当面对不得不依靠别人或寻求外界的帮助时,他们会感受到强烈的羞耻和不安。在情感中,依赖无能者即使自己很痛苦、很孤独,也不愿意告诉身边的亲人、朋友,也不会去寻求安慰和关心。与依赖别人相比,他们相对更能接受被别人依赖。

可事实上,他们希望别人也不要依靠自己,因为依赖无能者

常常对“依赖”这件事本身持有负面的评价,内心认为“自己的事就该自己做”,即使面对亲近的人,也会把付出和回报的关系算得十分清楚,觉得你是你,我是我。由于依赖无能者不乐意、也不懂得如何应付来自他人的依赖,所以他们最大的问题是无法与他人建立稳固而深刻的人际关系。

那他们为什么会不喜欢依赖别人呢?

首先,依赖无能者不是发自内心的不想要依赖别人,也不是拒绝建立亲密的关系,只是他们不知道如何去表达自己的需求;其次,依赖无能是与自身的匮乏感有关。很多依赖无能者由于在个人成长过程中,自我的资源长期无法满足自身的需求从而产生一种长久的匮乏感,而这种匮乏感并不一定指物质上的贫穷,也可能是家长主观上过分夸张地传达错误的教育理念,从而造成的精神上的贫穷,长期处于这种环境中的人会形成一种低自尊感,认为依赖他人、接受他人的帮助是放低姿态和示弱的表现。

另外,依赖无能还是自我信任感的缺乏。如果在孩童时期,父母没有给孩子表达自我的机会,没有在孩子需要依赖时给予帮助,没有给他们充足的安全感,他们在孩童时代,没能完成和父母之间的健康联结与分离。这种情感联结会让孩子在这个过程中明白,自己的情感需求是正当合理的,内心会觉得不管是快乐、悲伤,抑或者无助迷茫时,都可以依靠支持。我们的安全感,以及对他人、对世界的最初的信任感也正是在这个过程中被建立起来的。拥有健康的情感联结可以从中获得安全感和自信,相信自己的需求是合理的,相信他们就会对依赖他人产生负面评价,心理也会产生压力。

最后,怎么才能适当依赖朋友、家人呢?哈佛心理学家经过80多年的研究发现,我们的人际关系质量和人生幸福度联系最为紧密,而良好的社会关系能让我们过得幸福、快乐。我们每个人都不是是一座孤岛,学会适当依赖其实也是良好人际关系的开始。(据《健康时报》)

每天两杯橙汁助降压

据英国《每日邮报》近日报道,研究显示,常吃柑橘类水果有益降低中风风险,每天喝两杯橙汁还能降血压。

英国东安格利亚大学医学院营养学教授艾丁·卡西迪及其研究小组,利用激光束测量了通过皮肤的血流量。结果发现,摄入橙皮甙溶液(相当于两杯橙汁中该物质的含量)的参试者,血压明显下降,整体血流量增加;而当参试者直接喝橙汁时,降压和血流量改善效果更好。研究人员分析指出,柑橘类水果中富含的柑橘植物营养素橙皮甙,在降血压、防中风方面有很好的作用,该物质可增加大脑及全身的血流量。

(据《生命时报》)

久站办公不利身心健康

越来越多人知道久坐危害大,于是站立式办公桌逐渐兴起。澳大利亚柯廷大学一项研究显示,长时间站立办公同样不利于身心健康。

研究人员招募20名志愿者站立办公两个小时,观察他们身体感觉、认知功能、肌肉状态、活动量、下肢肿胀程度和心理状态变化。由最新一期《人体工程学》期刊刊载的研究结果显示,志愿者全身不适感明显增加,反应速度和心理状态变糟;只是,解决问题的能力有所增强。

研究人员在论文中写道,人们由于担心久坐办公不利于健康,开始尝试站立办公等方式,但“这项研究显示,久站可能给健康和生产力带来(负面)影响……以站立代替坐办办公必须谨慎”。

澳大利亚新闻网援引澳大利亚理疗协会职业健康部负责人戴维·霍尔的话报道:“站立式办公桌并非‘万灵药’。它或许能够解决一些人的部分问题,但不能解决所有问题。”

霍尔说,不少岗位需要以坐为主,还有不少工作必须久站,比如零售业。他建议人们经常变换这两种姿势,关键是“运动和变化姿势”,“保持任何一个姿势过久都会成为问题”。(据新华社报道)

分类广告

收费标准:每标高70元 (22字以内)

声明公告 遗失声明 注销公告 通知启事

QQ订稿:1169657700

声明·公告

0471-6965110 15024926726

地址:呼和浩特市中山路诚信数码13楼1309室

微信办理

单位招聘

金荣驾校招聘
教练员若干名,5年以上驾龄,男女均可,保底+绩效+工龄工资,交五险
电话:17647368999刘校长

奈伦国际宏大物业招聘
水暖工、电工、保安、保洁若干名,待遇优厚
联系电话:15248111179

房产销售
出售:金川街西十五亩大院,悠乐园,现房电话:13500699038
租售:2400南水地,武川北,喷灌水电全13948124635

招聘中巴车司机
B1本以上,驾龄不限
电话:2692006

呼市邮电宿舍底店等一大批房产转让
联系电话:郭佳18147163457、王皓博18147163454

嘉和国际物业招聘:保洁,男女不限,电话:15335560331

诚聘总监土建水电专监监理员数名,电话:3307348高工

公告

职工王健身份证号150102196405050013,因你未办理任何请假手续,擅离岗位,单位多次通过你亲属联系,至今未归,经站长办公会议定,从登报之日起限你三个月内回单位,如逾期不归,将按照规定解除岗位聘用合同,并报主管部门备案。
内蒙古农牧业机械技术推广站
2018年3月7日

减资公告:内蒙古国家文化发展有限公司(代码:91150100MA0N09L49)拟将注册资本由人民币3000万元减少至500万元,请债权人于本公告发布之日起45日内向公司提出债权债务或提供相应担保请求。

姚东(身份证号15250219681229027X)遗失恒大地产集团呼和浩特有限公司为恒大名都1-901开具的金额为616897.516元的购房发票一张,发票代码215001519004;发票号码00039171,声明作废。

田淑梅遗失位于新华大街14号5-4-8的产权证,号:SO12633,声明作废。

李宝军(身份证号:150121198204207131)遗失出租车从业资格证,声明作废。

内蒙古汇桥汽车销售有限公司遗失密码函,核准号:J1910011605801,账号:149240637077,开户银行:中国银行股份有限公司呼和浩特市海西路分理处,声明作废。

李建国遗失内蒙古祥泰房地产开发有限公司开具购房款收据日期2008年7月22日收据号0039189金额100000元,声明作废。

吴玉龙丢失长城物业集团股份有限公司内蒙古分公司开具的装修押金条,单号0017247,声明作废。

陈海林,身份证号150102198610216026,将蒙ACX99898号车过户证申请作废。

赵和平遗失内蒙古祥泰房地产开发有限公司2010年9月19日开具的排号金1000元,收据号0160895,声明作废。

位于新城区海东路甲9号怡园小区2号楼4单元8号,王永宽产权证(号2003029966)丢失。

玉泉区崔勇柳焊加工部营业执照、国地税税务登记证遗失,证号:15010419771024003X,声明作废!

春秋旅游

3月泰国篇
华贵升级版—曼谷、芭提雅、金沙岛、沙美岛双岛8日(全程无自费)
发班日期:3月13/17/20/24/27/21号 4180元/人起
舌尖上的泰国—曼谷、芭提雅、月光岛双飞8日游(全程无自费,2天自由活动)
发班日期:每周二、六 4380元/人起
象岛旅行—曼谷、芭提雅、象岛双飞8日游(2天自由活动)
发班日期:每周二 4680元/人起

电话:0471-4688615 4688696
门市地址:呼市赛罕区大学东街99号,桥华世纪村东100米门市

内蒙古军区民兵信息管理系统服务器采购公开招标公告

中国人民解放军内蒙古军区战备建设局拟采用公开招标的方式择优选定“内蒙古军区民兵信息管理系统服务器采购”的承包单位,欢迎符合资格条件的投标人前来报名参加。资格要求详见中国招标投标公共服务平台(http://www.ccbpubservice.com/)、中国采购与招标网(http://www.chinabidding.com.cn)及内蒙古军区招标网(http://www.nmgjzwb.com)上发布的招标公告。
注:投标人应同时向梁国欣和吴超报名方为有效。
联系人:梁国欣 吴超
电话:15034776918 0471-6580703
中国人民解放军内蒙古军区战备建设局
2018年03月05日

锡林郭勒盟边防巡逻路新建及改造勘察设计的招标公告

内蒙古自治区锡林郭勒盟边防委员会办公室拟采用公开招标的方式择优选定“锡林郭勒盟边防巡逻路新建及改造”的勘察设计承包单位,欢迎符合资格条件的投标人前来报名参加。资格要求详见中国采购与招标网(http://www.chinabidding.com.cn)及内蒙古军区招标网(http://www.nmgjzwb.com)上发布的招标公告。
注:投标人应同时向张婧和吴超报名方为有效。
联系人:张婧 吴超
电话:18247130861 0471-6580703
内蒙古自治区锡林郭勒盟边防委员会办公室
2018年03月05日