

定期休假有益健康



轻装上阵,重新开始新的战斗。

究竟何时该休息呢? 食欲不振,易犯困的情况,很可能是饮食、休息不规律造成的,保持良好的心态并进行适当的锻炼、休息很重要。

记忆力减退,易烦躁主要是工作压力的原因。在被工作占据了绝大多数时间和精力时,人会疲于应对,进而出现这样的情况。此时,最适合放下工作,为自己的假期做一番计划。

当精力无法集中、工作没热情、回家不想动的时候,说明“心太累”了,长期疲劳的状态下最容易出现此类症状。休假是职场人缓解疲劳,保持身心愉悦的最佳方式。适当的休假能避免职业倦怠的出现,维持高效的工作状态。

合理安排尤为重要

这项研究强调了一年充分利用所有可用年假的重要性。在英国,每周工

作5天的人每年必须获得至少28天的带薪年假,相当于5.6周的假期。而我国也不遑多让,除了每年的法定假日,年轻人最少每年也有5天带薪年假。

因此,如何合理利用这些假期就显得尤为重要。宅在家中什么看剧、打游戏?一直在外面旅游、购物?趁着假期走亲访友大吃大喝、唱歌、搓麻将?这些都是人们选择采取的度假方式。然而,饮食极度不规律却导致了假日里医院的消化科和急诊室人满为患。专家介绍,暴饮暴食导致的急性肠胃炎、胆囊炎、胰腺炎占到门诊量的30%以上,而假日聚餐则是罪魁祸首。

吃饭没食欲、肚子发胀是假期中常见的假消化不良症状,不少人会选择服用各种帮助消化的药物。医生认为,中成药比西药的功能更全面、更安全,在服用助消化类药物时,注意要用温开水送服,避免对肠胃造成进一步的刺激。(据《法制晚报》)

身心愉悦工作才高效

《人民日报》曾经有评论称,休假是“健康中国”的应有之义。现代社会,工作千头万绪,忙与累的确成为常态。但协调好工作与休息,也是能力和水平的体现。休假是为了更好工作,给身体补补能量,给心情换环境,调整心态,

险计划的重要组成部分,建议将健康生活方式与现代药物治疗结合起来,以预防高风险人群患上心血管疾病。

此外,近日在慕尼黑召开的欧洲心脏病学大会上,专家们做出建议,最好能按时休假,因为定期休假、暂时远离工作能够延长人们的预期寿命。

那些休假时间不固定的人往往工作时间更长、睡眠时间更少,这对健康有严重影响。科学家称,没有摆脱日常工作压力,会导致健康饮食和锻炼无法带来任何好处。该研究强调了使用年假的重要性。

研究表明,减压是旨在降低心血管疾病风

据英国《每日邮报》日前报道,每年休假至少3周对健康极有好处。科学家对1919~1934年间出生的1222名中年男性高管进行了调查研究,结果表明,健康的生活方式也无法弥补工作压力带来的影响。

不过,每轮长假过后,总会有人“缓不过来”,感觉比没休假的时候更累了。一些人会有眩晕、焦虑失眠等假日综合征的症状出现。因此,定期、合理休假很重要。

休假能否影响健康?

赫尔辛基大学进行了一项历时40年的研究,对1919~1934年间出生的1222名中年男性高管的生活进行调查。该项研究开始40年后,研究人员将这些数据与国家死亡登记册进行了比较,并检查了以前未报告的有关工作量、睡眠时间和休假时长的信息。

根据最新调查结果,

常吃“三高”食物增加患癌风险

欧洲一项大型研究显示,经常食用“三高”(高糖、高脂、高盐)食物的人与健康饮食人群相比,罹患癌症的风险高11%。研究结果最新一期美国《科学公共图书馆·医学》杂志刊载。

研究依据英国食品标

准局评估的食物健康程度,分析欧洲多个国家近47.15万人自我报告的饮食情况。英食品标准局按照脂肪、糖分和盐含量评估食品健康程度,不健康食品包括蛋糕、饼干、布丁、意式千层面、番茄酱、红肉和加工肉。

研究人员发现,法国、德国和英国剑桥地区的居民饮食较差;希腊、意大利、西班牙、挪威和英国牛津地区的居民更有“健康意识”;丹麦和荷兰人居中。

英国《每日邮报》援引研究人员的话报道,这项

研究显示,摄入食物健康程度较低的研究对象罹患各种癌症的风险较高,尤其是结肠癌、上消化道癌和胃癌。另外,男性容易罹患肺癌;女性容易罹患肝癌,绝经后易患乳腺癌。

(据新华社报道)

补药与处方药同服或有副作用

英国赫特福德郡大学研究人员发现,不少老年人除服用处方西药,还服用草药、膳食补充剂。他们提醒,这样可能影响处方西药效果,甚至产生副作用。

在149名接受问卷调查的65岁以上老人中,34%服用处方西药,也服用草药、膳食补充剂。女性有这种情况的比例是男性的两倍。在这34%的老人中,处方西药、草药和膳食补充剂都服用的占78%;只服处方西药和草药、不摄入膳食补充剂的占20%。老人们最常服用的膳食补充剂包括鱼肝油、氨基葡萄糖、多种维生素和维生素D。

最新一期《英国普通医学杂志》发表这份调查报告,

列出一些草药和膳食补充剂与处方西药相互作用可能产生的不良后果,例如,据说有抗抑郁作用的金丝桃科植物“圣约翰草”与降压药氨氯地平相互作用可能严重降低后者药效,欧米茄3鱼油会降低降压药比索洛尔的药效。

研究人员建议全科医生给老年人开处方西药时询问患者服用草药和膳食补充剂的情况,避免它们与处方西药产生不良反应。(据新华社报道)

分类广告

收费标准 每标高70元 (22字以内) 标题每行9字,正文每行11字 QQ: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

招商加盟

诚招代理商

央歌美水宝(微型净水器)是台湾引进的量子活化磁高科技产品现隆重上市。该产品净化水质、代替洗涤剂、无化学成分、去除农药残留,不用电,节约能源。全国统一售价:498元。现向盟市级招地区代理商。电话:0471-3910671 18147124262

商业出租:国贸对面二层400m²租金面议18947108910

房产销售

卖房

五塔东小学分校旁,114m²,低价卖,即买即住。电话:18414373938

老年公寓

天泽老年公寓关爱老人 奉献社会 日城北门6304944

单位招聘

内蒙古德德玛艺术学院

因教学需求,现招聘英语代课老师,招生业务老师,有意者请与胡老师联系,联系电话:13947113242

出售信息

内蒙古产权交易市场项目信息 一台1.5吨燃气锅炉 公开转让一台1.5吨燃气锅炉,启用日期为2014年,现已拆除。转让底价:28275元。联系方式:田慧颖 18147163460 详情登录内蒙古产权交易市场查询(www.nmcqjy.com)查询。

公告

内蒙古诚信保险代理有限公司,负责人:王苏海,成立日期:2009年04月24日,机构住所:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区新华东街26号万达广场A座1208室,机构编码:202720000000800,业务范围:在内蒙古自治区行政辖区内代理销售保险产品;代理收取保险费;代理相关保险业务的损失勘察和理赔;中国保监会批准的其他业务。经营保险代理业务许可证有效期已经延至2021年09月28日。

公告声明

●白艳利遗失驾驶证和身份证,号150404197106145411,声明作废。

●清水河县永胜运输有限责任公司遗失营业执照正本,注册号:15010900000589,声明作废。

采购2018冬季供暖用煤招标公告

中国人民解放军内蒙古军区保障局拟采用竞争性谈判采购方式择优选定“采购2018冬季供暖用煤”的供应商,欢迎符合条件的投标人前来参加,资格要求详见内蒙古军区招标网(http://www.nmgjzqw.com)上发布的招标公告。联系人:王富平 联系电话:14747325110 崔正强 联系电话:13848916153 二〇一八年九月二十七日

出租

新华东街华联名仕园小区1.2层复式,面积263m²,电话:13948510471

公告

西乌旗千丰乳业有限责任公司(以下简称“千丰乳业”)向中信银行股份有限公司呼和浩特分行申请贷款1600万元,千丰乳业提供其租赁的全部草场使用权所带来的收益进行质押,并与中信银行股份有限公司呼和浩特分行签订最高额权利质押合同[合同编号:2018信银呼最高额权利质押合同(2.0版,2016年)字第015302号],并进行公证,特此登报公示。

公告

内蒙古诚信保险代理有限公司,负责人:王苏海,成立日期:2009年04月24日,机构住所:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区新华东街26号万达广场A座1208室,机构编码:202720000000800,业务范围:在内蒙古自治区行政辖区内代理销售保险产品;代理收取保险费;代理相关保险业务的损失勘察和理赔;中国保监会批准的其他业务。经营保险代理业务许可证有效期已经延至2021年09月28日。

公告

内蒙古诚信保险代理有限公司,负责人:王苏海,成立日期:2009年04月24日,机构住所:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区新华东街26号万达广场A座1208室,机构编码:202720000000800,业务范围:在内蒙古自治区行政辖区内代理销售保险产品;代理收取保险费;代理相关保险业务的损失勘察和理赔;中国保监会批准的其他业务。经营保险代理业务许可证有效期已经延至2021年09月28日。

公告

内蒙古诚信保险代理有限公司,负责人:王苏海,成立日期:2009年04月24日,机构住所:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区新华东街26号万达广场A座1208室,机构编码:202720000000800,业务范围:在内蒙古自治区行政辖区内代理销售保险产品;代理收取保险费;代理相关保险业务的损失勘察和理赔;中国保监会批准的其他业务。经营保险代理业务许可证有效期已经延至2021年09月28日。

公告

内蒙古诚信保险代理有限公司,负责人:王苏海,成立日期:2009年04月24日,机构住所:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区新华东街26号万达广场A座1208室,机构编码:202720000000800,业务范围:在内蒙古自治区行政辖区内代理销售保险产品;代理收取保险费;代理相关保险业务的损失勘察和理赔;中国保监会批准的其他业务。经营保险代理业务许可证有效期已经延至2021年09月28日。