

做事拖拉效率低与这3个原因有关

有没有过这样的经历:虽然任务紧迫、计划周密却总是拖拖拉拉完不成任务?总是被无关紧要的事情吸引,很苦恼却不知道如何改变?

拖延问题是自我调节失败的一种行为,在预测到拖延会有严重后果的前提下,仍将已做好的规划向后推迟,这种拖延行为是有意识的主动推迟,拖延者希望尽快完成任务而又不会立刻去实施,同时又伴随着负罪感、焦虑、自我否定等不良情绪,严重者可能产生抑郁症、焦虑

症等心理疾病。

产生拖延问题的原因有哪些呢?

1. 时间管理能力欠缺
时间管理能力的不足是产生拖延问题的原因之一。很多人的拖延问题是从大学开始,因为高中时期在家长和教师的管束下,学习生活被安排得满满当当。而到了大学,有了充裕的时间来自由支配,但是很多学生欠缺时间管理能力,不知如何安排时间,所以产生了拖延问题。

2. 个人的“完美主义”倾向

研究表明,拖延可能与完美主义相关,但并不代表完美主义就是有问题,只有当个体对自身能力过度怀疑、过分担忧会犯错,那么对当前任务的拖延就产生了。换句话说,持有这样完美主义信念的个体,他所追求的目标是他能力之外的,所以当任务开始时就会自我怀疑,犹豫不决。

3. 外部因素

我们生活在网络迅速发展的时代,无论是青少年还是成年人都会受到新鲜事物的吸引,刷短视频、

追剧、逛淘宝等占据了我們很大一部分时间。短暂的快乐是容易获得的,并且不需要付出很多努力。所以有时即便有重要的任务,也会无意识的去做更容易和更快乐的事情。

除了上述的几个原因以外,还有人格的特征、任务的难易程度等都是拖延问题产生的影响因素。

有了拖延问题,我们该怎么办?

1. 提高时间管理的能力
根据任务难易程度,安排合适的时间段完成任务,其他的时间安排自己

的学习生活,不要把所有的时间用来完成任务,也不要把所有的时间用来生活,做好合理的时间规划是很重要的。

2. 改变不良的认知

当我们有拖延行为的时候,个体很容易出现负面的情绪。因此,改善情绪状态和行为是很有必要的。首先,应该明确的是生活中难免出现吸引我们的事情,我们的注意力分散是很正常的,适当的放松和娱乐是应该被接受的,没有必要过度自责,合理地规划时间、自我期待也

是重要的,不要过高地要求自己,竭尽全力完成任务即可。

3. 适当的正念练习

研究表明,适当的正念练习可以改善拖延问题。正念的练习有很多,您可以关注相关的公众号、APP等,采用专业的指导语练习,更好地觉知自己、觉知当下,改善拖延的问题。

4. 专业人士的帮助

如果您不能进行自我调整,并且因拖延已严重影响生活,选择专业机构进行心理咨询是最好的选择。(据《大河健康报》)

体内破个口 脏器乱串门

一站起来左腹部就鼓得跟篮球差不多大,64岁的李女士为她的“大肚子”犯愁。到医院一查,原来是肚子里的“窟窿”变大了。这一切都是“疝气”捣的乱。人体各脏器原本在各自位置上工作,可如果在不该开口的地方开了个“后门”,脏器就会“乱串门”,这就是“疝气”。疝气喜欢去哪些地方惹祸,又该如何把这个“口子”补上呢?



盲目输液补钙危害大

哈尔滨市第一医院骨二科主任孔庆波近期出门诊时,接诊到一些膝关节疼痛的中老年患者,他们中的很多人陈述,自己很注重补钙,食补和药补从不间断,但关节还是痛。其实,关节有炎症,补钙确实很重要,但盲目补钙或不对症补钙,会对身体产生伤害。

自行“下药补钙”危害大。很多中老年人觉得走路膝关节疼痛就是缺钙了,从而自行“下药补钙”。殊不知,这样盲目补钙会适得其反,特别是静脉点滴补钙会加大心脑血管钙化风险,增加泌尿系统结石,增加患白内障的风险等。

膝关节疼痛未必缺钙。日常生活中,多数关节疼痛并不是由缺钙所引起。特别是冬季关节疼痛多发的原因,主要是关节长时间受凉或较大的温差改变,导致关节滑膜血管收缩,炎症因子释放,引起原有关节疾病的加重从而导致疼痛。

如果遇到这些情况,首先要尽可能地保暖,可以采用热敷理疗的办法。还要降低运动量,让关节得到充分休息。此外,膝关节的疼痛还源于多种疾病,像半月板、韧带损伤、滑膜炎、软骨疾病、风湿或类风湿性关节炎等,需到医院关节外科,在医生确诊下检查确诊,然后再针对性处理。

正确补钙需遵医嘱。正常的补钙方式有食补、口服药物补充等,同时应在医生的指导下配合补充维D等。静脉点滴补钙一定要慎重,首先得看是否缺钙、缺多少,这要到专业医院做个钙离子化验,才能得出明确诊断。有些人在没化验之前就进行静脉点滴补钙,因静脉补钙过多,会导致机体内离子紊乱,严重的会引发心脏病。因此,钙可以补,但您是否真正缺钙,还需医生判断。

(据《快乐老人报》)

甲减患者少吃油腻食物

甲减男女发病率比值大致为1:5,典型临床表现有以下几点:体重增加,面色苍白、浮肿,记忆力减退,嗜睡,畏寒,心动过缓,腹胀、便秘。患者在饮食上需要注意以下问题。

1. 甲减患者禁止吃高脂肪食物,如食用油、花生、核桃、杏仁、芝麻糊、火腿、五花肉等;不要吃辣椒、芥末等辛辣食物;不要吃冰淇淋、冰棒、冰水等冰镇食物。
2. 多吃营养丰富、易消化的鸡蛋、牛奶、肉、鱼等食物。
3. 纠正贫血,建议补充富含铁的饮食(如动物肝脏)并补充维生素B12,必要时遵医嘱服用叶酸和肝脏制剂。
4. 注意补钙。甲状腺激素分泌减少,可致骨代谢障碍并使骨量减少,引起骨质疏松。所以对于患有甲减的人来说,必须补钙。

(据《大河健康报》)

血糖仪也怕冷

69岁的糖友吴先生常在家中自测血糖,最近却发现一件怪事:血糖仪无法显示具体数值!难道是血糖太高测不出来?他赶紧到医院就诊,结果发现是虚惊一场,原来并非血糖出了问题,而是血糖仪怕冷,出现了故障。

建议糖友做好以下3点。1. 冬季勤测。冬季气温低,许多糖友食量增加,但户外运动相对减少,所以血糖要比春秋季节高。为及时发现血糖的波动,糖友在冬季测血糖要勤快些。2. 采血前温水洗手,双手摩擦。3. 测试物品要存放于温暖环境中。低温天气,尽量在开暖气的温暖环境下放置和使用血糖仪。如果气温低于5℃时,最好先将血糖仪和试纸包在衣服中或在手中焐一下,检测血糖时让血糖仪和试纸保持在同一温度下。不过,不同的血糖仪要求的具体温度、湿度范围有可能不同,使用前要详细阅读说明书。(据《楚天都市报》)

冬季强筋骨多喝莲藕牛骨汤

天气寒冷,老年人的活动量也随之减少了,加上日照时间短,人体缺乏促进钙质吸收的维生素D,容易出现筋骨不适、全身酸痛的症状。想要强健筋骨,不妨试试莲藕杜仲牛骨汤。

取牛骨或猪骨500克,莲藕400克,玉竹10克,杜仲10克,红枣3枚,枸杞10粒,陈皮、生姜适量。先将莲藕去节刮净切片,将杜仲、玉竹清洗、浸泡备用,红枣洗净,陈皮浸泡,牛骨洗净并用刀背拍打使其裂开。将上述材料一起放进汤煲内,再放入生姜,加入清水适量,先用大火煲沸后,改用文火慢煲1至2个小时,调味即可。此汤有滋阴补虚、强筋健骨的功效。(据《广州日报》)

疝气约八成成为腹股沟疝

疝是体内某个脏器或组织离开其正常位置,通过先天或后天形成的薄弱点、缺损或孔隙进入另一部位。这“淘气包”喜欢瞄准容易攻破的地方,如腹股沟区、切口处等。

腹股沟疝约占疝气发病率的80%,主要由于腹腔内的肠管通过腹壁上某个薄弱部位,突出到腹壁表面形成一个看得见摸得着的肿块。这个肿块可“复位”,即站立时凸起,平躺时消失,其症状包括下腹部酸痛、疼痛、坠胀感。若肿块一直凸起,可出现明显疼痛,甚至有腹胀、呕吐等肠道梗阻的表现。

切口疝约占疝气的10%,常出现在腹部手术后。患者最明显的感受是,在原来手术缝合的切口部位出现包块或隆起,站立或用力时明显或突出,平卧时缩小或消失,常伴腹部隐痛、牵拉下坠等不适,部分患者还会出现食欲减退、恶心、焦虑等症状。而在一些肠道和膀胱手术后,医生需要在腹壁上做造口来实现大小便的临时性或永久性改道。如果造口旁出现缺损,腹腔内容物通过造口旁的缺损疝出,即形成造口旁疝,它是造口术后的常见并发症。

有种疝气常伪装成其他病

除了上面三种疝气,还有一种狡猾的疝气——食管裂孔疝。食管裂孔位于分隔人体胸腔和腹腔的膈肌上,当食管裂孔被迫变大,部分胃甚至整个胃由腹腔穿过食管裂孔进入胸腔,形成食管裂孔疝。此“疝”常嫁祸给其他病。胃“钻”进胸腔,在饱餐后常出现反酸、嗝气、烧心、呕吐等症状,让很多人误以为胃病犯了。此外,还有些症状像冠心病,如患者出现胸骨下端的疼痛、胸闷;还有些喜欢披上呼吸系统的“外衣”,出现咳嗽、爬楼后喘等症状,让患者误以为是慢性支气管炎、哮喘等。

手术是治疗疝气的唯一有效手段。一些疝气患者由于畏惧手术听信偏方,或采用疝气带、吃中药、注射硬化剂等所谓的保守方法治疗,直到疝气越来越大,严重影响了生活,才去相应科室治疗。在手术方式中,腹腔镜修补术的综合效果最好。与传统开腹手术相比,具有创伤小、出血少、切口瘢痕小、术后疼痛轻恢复快、术后并发症少等优点。(据《大河健康报》)