

如何减轻劳累感

现代科技日新月异,体力劳动日渐减少,然而劳累感却成为现代人的普遍感觉,原因何在? 保健专家将劳累分为三种类型:体力性疲劳、脑力性疲劳和心理性疲劳。不难明白,虽然科技的发展在不断地减轻人们的体力劳动强度,但现代社会日趋激烈的竞争却在不断地增加人们的精神负荷,故心理性疲劳的人越来越多,此种疲劳比体力性或脑力性疲劳症状更重,危害更大,消除也困难得多。除了要尽可能地规律生活、坚持运动外,如何做可减轻劳累感,以下策略对减轻劳累感大有裨益。

主动休息 人们大多在工作或学习累了才休息,这不利于健康。道理很简单,已有劳累感时,体内产生的代谢废

物——乳酸、二氧化碳、水分等已积累较多,短时休息不可能完全消除这些废物,故解决不了问题。如果在尚未产生劳累感时即休息,体内积蓄的代谢废物较少,很快即可消除,故此种休息方式保健效果最好,保健专家称之为主动休息。主动休息能发挥和调节全身器官功能、增强机体免疫水平与抗病能力,清除各种致病隐患,是防范疲劳特别是体力性疲劳与脑力性疲劳的好方法。

科学进餐 不吃早餐或吃得太少是绝对错误,到了上午 10 点左右便免不了会疲倦,这是因为血糖降低,而身体和大脑都要依赖血糖来维持活力。故要想上午精力充沛,须吃糖分低而蛋白质含量高的早餐。午餐也应如此。切记多

吃甜食并不能增加体能,反可使精神更差。另外,当你出现疲劳感时,宜增加蔬菜、水果、奶类等碱性食物,以便中和体内过多的乳酸,不宜多吃肉、糖等酸性食品,以免增加酸性代谢产物而加重疲劳感。对于脑力劳动者,还可在三餐之外吃点巧克力,及时提高血糖浓度。

主动求乐 南斯拉夫医学博士波卡斯奉献的“锦囊”是多笑。他认为笑是最佳的“精神松弛剂”,10 分钟大笑能使人全身放松 45 分钟。当然,这种笑应是发自内心的。因此,应多与有幽默感的人接触,多看相声、小品,富有喜剧色彩的影视节目,主动求乐。

常做深呼吸 在学习或工作之余,可选择一处空气清新之地做深呼吸,吸

气时腹部缓缓鼓起,呼气时腹部慢慢凹下,持续 5~10 分钟即可。此法可以缓解紧张情绪,并增加大脑所需要的氧气。



菊花枸杞子煮沸后代茶饮有助防治高血压

菊槐茶 菊花、槐花各 10 克。同放入杯中,用沸水冲泡,加盖,闷 10 分钟即可饮用。一般可冲泡 3~5 次,当天饮完。此茶可平肝降压,软化血管。主治各种高血压病,对老年人高血压伴有动脉粥样硬化者尤为适宜。

菊杞茶 菊花 10 克,枸杞子 30 克。将枸杞子加 3~5 杯水煮沸 10 分钟,然后放入菊花再煮 2~3 分钟,过滤取汁,装入保温瓶,分 3~4 次 1 日饮完。菊杞茶含丰富的维生素 A,可预防和治疗各种眼病,还可防治高血压、冠心病,最适宜于老年人饮用。

菊楂茶 菊花 15 克,生山楂 20 克。水煎或沸水冲泡 10 分钟即可饮用。常饮菊楂茶,不仅扩张冠状动脉,舒张血管,降低血压,同时也降血脂。适用于冠心病、高血压、高血脂、心功能不全等。

菊红茶 菊花 10 克,红花 5 克,丹参 5 克。将上 3 味放入有盖杯中,用沸水冲泡,代茶频频饮用。一般可冲泡 3~5 次,当天饮完。菊红茶能降低冠脉阻力、改善心肌微循环,坚持服用可降低冠心病、心绞痛的发作次数,减轻发作程度。



周口中食富民牧业有限公司招聘启事

周口中食富民牧业有限公司是于 2002 年 3 月成立的生猪养殖企业。公司拥有 1 个年生产能力 20 万吨的饲料加工厂、1 个 2 万头规模的种猪场、3 个 4 万头规模的商品猪场。

因企业发展需要,需招聘:

一、畜牧管理人员 10 名,月薪 2500 元~3500 元/月(要求:本科以上学历或从事畜牧管理工作 2 年以上工作经验者)。

二、技术员 60 名,月薪 2000 元~2500 元/月(要求:大专以上学历或畜牧专业院校毕业生)。

三、会计、统计人员 6 名,月薪 1300 元~1500 元/月(要求:从事过相关工作有实践经验或会计专业毕业生)。

四、水电工 5 名,月薪 1500 元/月。

五、饲养员 80 名,月薪 1500 元~2000 元/月。

地址:周口市大庆路南段 2 号(商会宾馆向南 150 米路东)

联系电话:13592269358 连瑞营(副总经理)

0394—8926859(办公室)

网址:WWW.ZSFM.CN

电子信箱:zkfm808@sina.com

注:来我公司应聘请携带身份证、毕业证、资格证书等有关证件。

损害大脑的十大生活因素

长期饱食:现代营养学研究发现,进食过饱后,大脑中被称为“纤维芽细胞生长因子”的物质会明显增多。这些纤维芽细胞生长因子能使毛细血管内皮细胞和脂肪增多,促使动脉粥样硬化发生。如果长期饱食的话,势必导致动脉硬化,出现大脑早衰和智力减退等现象。

轻视早餐:不吃早餐使人的血糖低于正常供给,对大脑的营养供应不足,久之对大脑有害。此外,早餐质量与智力发展也有密切联系。据研究,一般吃高蛋白早餐的儿童在课堂上的最佳思维普遍相对延长,而食素的儿童情绪和精力下降相对较快。

甜食过量:甜食过量的儿童往往智商较低。这是因为儿童脑部的发育离不开食物中充足的蛋白质和维生素,而甜食会损害胃口,降低食欲,减少对高蛋白和多种维生素的摄入,导致机体营养不良,从而影响大脑发育。

长期吸烟:医学家的研究表明,常年吸烟使脑组织呈现不同程度萎缩,易患老年性痴呆。因为长期吸烟可引起脑动脉硬化,日久导致大脑供血不足,神经细胞变性,继而发生脑萎缩。

睡眠不足:大脑消除疲劳的主要方式是睡眠。长期睡眠不足或质量太差,只会加速脑细胞的衰退,聪明的人也会变得糊涂起来。

少言寡语:大脑中有专司语言的叶区,经常说话也会促进大脑的发育和锻炼大

脑的功能。应该多说一些内容丰富、有较强哲理性或逻辑性的话。整日沉默寡言、不苟言笑的人并不一定就聪明。

空气污染:大脑是全身耗氧量最大的器官,平均每分钟消耗氧气 500~600 升。只有充足的氧气供应才能提高大脑的工作效率。用脑时,特别需要讲究工作环境的空气卫生。

蒙头睡觉:随着棉被中二氧化碳浓度升高,氧气浓度不断下降,长时间吸进潮湿空气,对大脑危害极大。

不愿动脑:思考是锻炼大脑的最佳方法。只有多动脑筋,勤于思考,人才会变聪明。反之,不愿动脑的情况只能加速大脑的退化,聪明人也会变得愚笨。

带病用脑:在身体不适或患疾病时,勉强坚持学习或工作,不仅效率低下,而且容易造成大脑损害。



蔬菜蘸料吃 营养不浪费

许多人烹调蔬菜的方式并不健康:大部分人喜欢爆炒,还有些人炒完再焖一会儿。这样,蔬菜就会裹上大量油脂、盐分。其中所含的营养素,如维生素 C 及 B 族,却被高温破坏了。

因此,要发挥蔬菜的健康特性,不妨生吃,或快速用水焯一下。若觉得味道淡,可以蘸些酱油、醋,或用少许香油加盐,自制酱料。但不提倡蘸沙拉酱或千岛酱,因为其热量和脂肪含量较高,营养价值却有限。芝麻酱、花生酱等营养丰富,可以适当蘸点。选择蘸酱,而不是凉拌,一方面,因为蘸的方式可以减少热量摄入;另一方面,蘸酱更有利于控制咸淡,减少食盐的摄入。

有些蔬菜洗净就能蘸着吃,如胡萝卜、白萝卜、黄瓜、柿子椒、大白菜心等。有些蔬菜则需要先焯一下,如西兰花、菜花

等十字花科蔬菜,焯后口感更好,其中丰富的纤维素也更易消化。菠菜、竹笋、茭白等含草酸较多的蔬菜,焯一下才能除去其中大部分草酸。马齿苋等野菜,烫过后能去除尘土和小虫,又可防止过敏。此外,含淀粉的蔬菜,如土豆、芋头、山药等,也可以煮熟或蒸熟后,蘸酱或蘸糖吃。



老人慎用电动按摩椅

电动按摩椅可放松身体,减轻疼痛,但若使用不当可造成身体损伤,因而老年人在使用时应慎重。

按摩椅是利用机械的滚动力和挤压力来进行按摩。它的力道不易控制,力道小时,作用不大,力道大时则会使肌肉疼痛甚至造成身体损伤。老年人由于椎间盘水分减少,导致椎间隙变窄,从而使得脊柱周围

的韧带处于松弛状态,不正确使用按摩器会导致脊柱生物力学改变,出现小关节紊乱、腰椎间盘突出等情况,加重身体不适。因此,老年人应选择以局部肌肉或穴位作用为主的按摩器,且按摩时间不宜超过半小时,作用不大,力道大时则会使肌肉疼痛甚至造成身体损伤。老年人由于椎间盘水分减少,导致椎间隙变窄,从而使得脊柱周围

(本版稿件均选自健康网)

遗失声明

●项城市东运汽贸有限公司不慎遗失车辆购置税完税证 2 本,凭证号:10410099978, 车型: ZCZ9354TJZ, 车牌号:豫 P5W59; 挂车凭证号:1610925859, 车型: CA4137K2R5EA80, 车牌号:豫 P19590;挂车凭证号:1610925853, 车型:ZN1031U2N, 车牌号:豫 PD2731, 声明作废。挂失人:顾峰伟 2011 年 5 月 22 日 PD2723, 声明作废。挂失人:李洋

声 明

淮阳县城关回族镇革新街 54 号, 身份证号:412727197006050024, 电话:13949966056)。已于 2011 年 3 月 31 日正式与本公司解除劳动合同,在此后发生的任何问題与本公司无关。**特此声明**
周口市万康汽车销售有限公司 2011 年 5 月 22 日

启 事

某男,约 30 多岁,身高 1.70 米左右,上身穿白色运动衣,下身穿黑色裤子,内穿蓝色秋裤,脚穿黑色布鞋,白袜子。于 2011 年 5 月 19 日 9 时许在 106 国道太康县老家镇派出所北李贯河桥上,因交通事故死亡。请其家属速与太康县交警大队联系。

联系电话:张警官:13592289280

邓警官:13707622666

太康县交警大队

2011 年 5 月 20 日

鹿邑县烟草专卖局公告

持有鹿邑县烟草专卖局烟草专卖零售许可证的商户崔稳接等 71 户,由于长期停、歇业,请于公告之

2011 年 5 月 21 日				
姓 名	许可证号	姓 名	许可证号	姓 名
崔稳接	412725101304	李爱军	412725102599	孙刘涛
崔振领	412725104329	李申地	412725104414	孙政委
丁高权	412725102187	李闰桂	412725104740	田桂兰
丁 伟	412725104353	李 英	412725100487	王广富
杜明远	412725102434	李永芹	412725104689	王贵业
杜树文	412725102325	林广丰	412725101484	王国印
方学付	412725102900	刘爱霞	412725100451	王继梅
房高领	412725100453	刘建廷	412725103884	王杰英
高庆安	412725103152	刘鹏程	412725100224	王金峰
高艳春	412725102042	刘树深	412725104840	王留锋
郭思利	412725101404	刘学聚	412725103766	王明海
郭卫生	412725102894	吕成士	412725101447	王文明
韩庆亮	412725100629	罗志安	412725103594	王现权
何延亮	412725100599	彭趁英	412725104514	王秀荣
侯贵印	412725104761	任成杰	412725100715	王学勤
皇甫明起	412725103576	石景泰	412725100434	王自来
皇木勤	412725103960	宋慧慧	412725104785	谢天志
靳全印	412725101322	宋卫东	412725103674	闫建伟

日起 3 个月内到鹿邑县烟草专卖局(真源大道南段 69 号,电话:7221177)及时办理烟草专卖许可证停、歇业手续,否则,该局将按照法定程序注销其烟草专卖零售许可证。