

懂得示弱 心理更健康

有一段话很有趣:自称“人家”的女生,啥工作都不用做;自称“偶”的,能省去一半工作量;自称“我”的,工作都是自己做;自称“姐”或“爷”的,连别人的活儿都是你的。虽然是玩笑,但也从侧面反映出,会示弱的人,能得到更多的帮助。示弱不仅能换来他人的同情,也能减少自己的压力,又因为揭下了坚强的面具,而与他人的关系更加真实、亲密。

示弱不是女人的专利,许多男人面对家人的房子、车子、礼物、旅行等种种要求时,感觉到压力很大,往往会选择默默承受,或者火山爆发大吵一架。但如果稍微示弱,换一个方式沟通,例如说:“其实我也希望你们过上更好的生活,但即使我每天加班到这么晚,还是感觉离你想要的差距遥远,我觉得压力很大、心很累,不知道什么时候也可以休息一下?”这样的示弱可能会让妻子想起坚强的丈夫也需要理解、关爱和体谅,从而减少不合理要求。

一个领导如果懂得示弱,能够对自己的下属说:“这个问题我不知道。”其实是内心强大的表现,不害怕展现自己的无知,也别在意下属会怎么

评断自己,这是对下属全然的信任,表达愿意和他们一起学习的善意,反而能够拉近和下属之间的关系,大家更愿意跟着这样的老板工作。

很多人从来不会示弱,他们认为这是胜者为王的时代,只有强者才会被人尊重,而示弱就是投降,就是显示出自己的无能、脆弱,给了别人伤害和嘲笑自己的机会。也有的人因为从小习惯了做一个保护者,保护幼弟幼妹甚至保护柔弱长辈,于是习惯了以保护者、强者的姿态出现在别人面前,而从不表现出自己需要人关怀、保护的一面。但是,总是太坚强、总是很强势,一来对自己的要求过高,压力巨大,二来也更容易拒他人于千里之外,不利和谐,这样活着很辛苦。

人的一生有两个重要能力需要学习,一个是独立自主的能力,另一个是依赖他人的能力。你会不会示弱,会不会健康地信赖他人,其实衡量的是你内在的安全感和自信。所以,适当的示弱、依赖他人也是一种勇气,一种信任。为自己铸造安全感,将柔软的部分向别人敞开,相信别人,相信自己,与他人建立起有爱的、有意义的连接,可让内心充满活力,情感丰富而不再孤独无助。(生命时报)

夏天到了,又是一个丰收的季节。眼花缭乱的瓜果,五花八门的冷饮,欲罢不能的冰淇淋,在我们大快朵颐、陶醉其中的时刻,有谁会想到“胃的感触”呢?

夏季我们常出现食欲减退,看啥都不香,每次吃饭就勉强吃一点,量虽不大,却也觉得胃胀、胃满等诸多症状。中医认为主要有三个原因。

其一,夏天本就湿气重,其性粘滞,就如同在我们的味蕾上包了一层膜,根本尝不出任何味道,又哪来的好食欲呢?再说这湿邪停在胃部,影响食物的消化吸收,使本应该是营养物质的成分都堵在胃部,成了垃圾成分。说白了,一肚子垃圾,怎么能不胀?怎么会还想吃东西?

其二,生活条件好了,我们却选择了不良的生活习惯,不思“粗茶淡饭”,一味向往炎炎夏日,举杯痛饮冰镇啤酒,或者冰镇碳酸饮料,这可真是“贪凉一时爽,一直贪凉火葬场”,日久必致脾胃虚寒,就不止“啥都不想吃”这点了。

其三,日益加重的工作强度,长期的焦虑抑郁状态,也会引起气机逆乱,阻滞于胃部,出现“食之无味”的症状。那么,我们该如何避免“夏季食欲减退”这个问题呢?

第一,保持良好的作息规律,避免辛辣、油腻、寒凉的食物,多吃清淡且有营养的食物,做到细嚼慢咽,减小胃肠的工作压力。第二,保持健康的情绪状态,可以尝试自己的兴趣爱好,或者播放舒缓的音乐,适当转移注意力,心情愉快自然可以改善食欲。第三,选择药食同源的中药代茶饮,由医生根据您的舌苔、脉象,判断您的亚健康状态和体质特点,提出适合自身的中药代茶饮方案。(人民网)

为何一到夏天『啥都不想吃』?

防晒霜涂太厚可导致中暑

天儿越来越热,出门前要做好防晒是重中之重。但没想到,近日南京的一位王女士在出门前,用防晒霜在裸露的皮肤上厚厚的涂了一层,结果却出现呕吐、发烧等现象,险些晕倒在路上,经医生诊断后竟然是中暑了。

防晒霜通过其中含有的有机和无机成分起到防晒作用。无机防晒成分是氧化锌、二氧化钛等无机物,主要用于反射和散射紫外线辐射;有机防晒成分则是通过吸收紫外线起到防晒作用。这些防晒物质主要针对紫外线中的中波和长波,这两种波长的紫外线更容易穿透皮肤,对身体造成伤害。

我们都知道中暑的原因主要是我们人体内热量不能及时排出,导致体内温度过高,使体温调节中枢紊乱。如果我们身体大面积并且长时间裹着一层防晒霜,只会让体内热量越来越高。夏天防晒虽然很重要,但也要适量而行,出门前半小时再涂点高倍数的,回家后立刻洗掉皮肤上涂的防晒霜,让皮肤多透气。还需要注意,辨别防晒能力千万

千万不要只看防晒霜上SPF指数,SPF虽是防晒的重要指标,但并不是SPF值越高防晒能力就越强,涂抹不当反而会出现适得其反的效果。(科技日报)

提个醒

心情不好就想吃点甜的? 警惕甜食成瘾

“生活这么苦了,就想吃点甜的。”这种想法在人群中普遍存在,各色甜品、饮料也因此售卖火爆。但是这一想法的弊端少有人关注,高糖饮食对身心健康都有很大危害。

当一个人食用糖时,它会激活舌头味觉受体向大脑的信号,点亮脑中的奖赏系统。这一系统与药物滥用时多巴胺系统的犒赏机制类似,吃的糖越多,释放的多巴胺就越多,会体验到强烈的兴奋感。身体聪明地记下了第一次吃到甜食后的积极情绪,所以每次心情低落的时候,大脑就会提醒你“吃点甜的吧”,当对糖形成依赖,便很难离开它。

除此之外,细胞释放出的多巴胺,会使血糖水平增加。这时,大量胰岛素被分泌出来以降低血糖水平。胰岛素会使血糖降低,因为肝脏中的血糖水平迅速下降。身体会渴望糖,增加食欲,并暴

饮暴食以摄取更多的糖分。

将吃甜品、喝饮料当成日常生活的一部分,不知不觉就会形成高糖饮食,继而影响身体的代谢平衡与健康。摄入碳水化合物过多,会导致胰岛素分泌负担,久而久之,胰岛素分泌递减,增加了产生2型糖尿病的可能。甜食成瘾对身体造成的危害不仅有糖尿病。首先,相比脂肪,高糖食物更易使人发胖,继而产生一系列肥胖的不健康影响;其次,糖有可能会引起高血压疾病。

总得来说,甜食成瘾会导致糖尿病、导致肥胖,也有可能导致高血压疾病,所以要控制甜食的摄入量。正常健康人每天推荐的含糖量是50克以内(不要超过50克)。甜食虽美味,更需要控制自己,避免甜食成瘾。(人民网)



河南省社会信用条例

第一章 总则

第八条 各级国家机关应当加强诚信建设。国家机关及其工作人员应当依法履职、守法履约,在社会信用建设中发挥表率作用。

信用服务机构、行业协会商会、基层群众性自治组织和其他企业事业单位应当加强自身信用管理,遵守法律法规、行业规范和职业道德准则,主动参与社会信用建设,承担社会责任。

社会公众应当守信自律,增强诚信意识,积极参与信用教育和信用监督活动。

第九条 广播、电视、报刊、网络等媒体应当加强诚信宣传,营造良好的社会诚信氛围。

第二章 信用信息的归集整理

第十条 社会信用信息包括公共信用信息和市场信用信息。

公共信用信息是指国家机关、法律法规授权的具有管理公共事务职能的组织以及群团组织等公共信用信息提供单位,在依法履职、提供服务过程中产生或者获取的,可用于识别信用主体信用状况的客观数据和资料。

市场信用信息是指信用服务机构、金融机构、行业协会商会和其他企业事业单位等市场信用信息提供单位,在生产经营和提供服务过程中产生或者获取的,可用于识别信用主体信用状况的客观数据和资料。

公共信用信息和市场信用信息归集、报送办法由省人民政府制定。(未完待续)

社会信用条例宣传专栏

公益宣传

社会主义核心价值观

一个国家的强盛,离不开精神的支撑;一个民族的进步,有赖于文明的成长。

[国家] 富强 民主 文明 和谐
 [社会] 自由 平等 公正 法治
 [公民] 爱国 敬业 诚信 友善

