

心静 效率就高

生活工作中我们会发现,有些人做的事情不多,但很容易就疲惫不堪,而有些人每天能做很多事,且还能游刃有余。抛开能力、喜好等因素,办事效率是导致这种差别的重要原因之一。保持高效的人有什么秘诀?美国《自然健康》杂志刊文,总结科学家发现他们有6个好习惯。

1、一心一意。美国斯坦福大学一些研究发现,同时做很多事会减缓人的工作效率,降低工作质量。要想提高工作效率,就应专注于一件事,集中精力做好手头之事。即使做这件事只需要很短时间,也不要分心于其他事。学会一心一用,不仅能让你做事更快,情绪也更稳定。如果你做事爱分心,最好的办法是随时警觉,刚刚分心时立马把思绪拉回来,多练习几次,专注力就会增强。

2、懂得休息。大脑的专注与高效涉及身体与心理两方面,办事快的人绝不是“永动机”,他们懂得用休息来保存体力和心力。建议每周都给自己留下一定的休息时间,完全与忙碌的工作隔离,休息时间不用太长,但一定要安下心、静下来,无忧无虑。

3、规律生活。良好的生活规律不仅给人带来“长治久安”之感,还能让人应对每天紧张焦虑的生活时轻松一些。可以按照自己的喜好安排日程,比如早上起来先练一会儿瑜伽,然后收拾床铺,或者每天固定一个

时间喝茶。规律的作息看似普通,但它起着“稳定大后方”的作用,心不乱,办事效率就高。

4、添点色彩。颜色通过人的视觉起作用,进而改变人的情绪。塞浦路斯大学的一项研究发现,红色和紫色给人带来热情和干劲,粉色增强同情心,绿色能缓和情绪,蓝色能帮助舒缓神经。在日常穿衣、使用物品时,挑选符合当时心情和感觉的颜色,能帮助激活大脑,提高判断力。

5、少刷手机。手机上花花绿绿的应用软件越来越多,很多人一有空就拿起手机看社交网络里别人说什么、做什么、晒什么照片等,占用大量时间。屏幕发出的蓝光还会对睡眠、精力产生巨大的负面影响。建议每天固定一个时间浏览手机信息,到点就停。如果需要交流,建议把人约出来面对面深入交谈,减少在网上的垃圾社交。

6、创造寂静时光。发表在2016年美国《公共科学图书馆》上的一项研究显示,让人心烦意乱的噪音会使人无法专心、难以入眠,还会增加紧张激素的分泌,让人焦虑不安。安静的环境有利于思考,不过现代人的生活丰富多彩,很多时候难以找到一个安静环境。可以试试冥想,从内往外地“降噪”,平静内心;也可以养成早睡早起的习惯,享受清晨短暂的安静时光,会让你一天的工作效率更高。(生命时报)



高考已经结束,预祝所有学子都能考上理想的大学。接下来,就是漫长的假期。同学们,这是一个颜值与才华当道的时代,“地包天”、“龅牙妹”,分分钟拉远你和同龄人的距离,让你输在起跑线上。

大学校园生活丰富多彩,有各种话剧、社团活动等。如果你有龅牙凸牙,一张嘴,该是多么尴尬的画面。不仅如此,因为牙不齐会导致口腔异味而遭到同伴的嘲笑。久而久之,人就会失去自信,导致严重的自卑,最后影响学习。改变命运的除了高考,还有牙齿正畸。

牙齿矫正的好处

①改变原先由于牙齿不齐导致的颜面异常,提高社交自信。②牙齿排列整齐以后,口腔卫生更容易清洁,牙齿不易龋坏,有利于牙周健康的维护。③提高咀嚼效率,帮助消化与营养吸收。④纠正咬合关系,改善颞下颌关节紊乱。牙齿不齐会导致牙齿咬合力不均衡,产生不正常的过度磨损,会使牙齿过早松动、脱落。而通过矫正排齐牙齿可以更好的保护牙齿与颞下关节。

为何选择高考后矫正?

1、不影响学习,治疗方案更完美

牙齿矫正用时较长,尤其在矫正初期,需要收集病例资料、制订治疗方案、正畸前的准备等各种事项。医生也需要观察矫正的情况,不断调整治疗方案及程序。这期间可以有更多的时间到医院复诊,不耽误学习。

2、在家安然度过矫正适应期

刚戴上牙套都会有一段适应期:比如说话不习惯、吃饭不舒服、口水多、口腔溃疡、以及羞于见同学等等。

高考后做牙齿正畸,可以轻松地帮助孩子度过矫正适应期。而且在家长的督促、协助下可以尽快适应矫治生活,包括刷好牙,吃好吃,配合好治疗。

3、开启人生蜕变,大学更阳光自信

经过高考后暑期一段时间的矫正,原来参差不齐的牙齿逐渐变得整齐美观,面部整体的协调感得到改善,准大学生们可以更自信地迎接大学生活。

暑期,牙齿矫正黄金季

高温酷暑天 晒伤巧处理

自入伏以来,多地就开启了“烧烤”模式。烈日高温下,有些市民遇到了皮肤晒伤的情况。市中医药研究院附属医院皮肤科副主任医师吴玲玲提示:发生烈日晒伤后,轻者可以采取以下方法自行处理:将凉的湿毛巾敷在皮肤发红部位,待皮肤恢复正常后,再涂抹乳液状护肤品滋润肌肤,防止皮肤发干;也可用炉甘石洗剂外搽,起到保护皮肤、收敛、消炎的作用,但不可用温度过低的毛巾刺激皮肤。出现大水疱、疼痛剧烈或出现全身症状者,建议及时到医院就诊。

吴玲玲提醒,对于晒伤,预防是首要的。夏季晴天的10时至15时是日照强度最大、紫外线最强的时间段,应尽量少暴露在烈日下。外出时可以用薄长袖外套、阳伞、草帽及太阳镜等物品防晒,或者选择合适的广谱防晒霜,要注意涂抹足够用量。

如果在外边晒了一天回到室内,不要马上用热水洗脸洗澡,否则会让毛细血管扩张、充血,出现片片潮红甚至长出晒斑。可以用凉水清洗,令毛孔收缩,让肌肤冷却下来,达到消热退红的目的。(新华网)



伏天来了,西瓜是家家户户消暑解渴的必备水果。一个西瓜那么大,切开之后一次吃不完,放到第二天才吃,可以吗?

一般来说,一个健康完整的西瓜,内部是基本上无菌的。如果切开之后在夏季的高温下放了两三个小时甚至更久,细菌已经大量增殖了,即便放入冰箱冷藏,因为细菌“基数”太大,一夜之后很可能已经细菌严重超标了。

切开一个西瓜之后,先把要吃的部分留出来,其余不吃的要立刻盖上保鲜膜,放在冰箱里。冰箱储藏一定要生熟分开,切开的西瓜用保鲜膜覆盖,放在上层,或专用来储藏水果的保鲜抽屉中。

隔夜的西瓜拿出来之后,先切掉表面一层,然后切成片,稍微在室温下放一会儿,等温度不再冰嘴再吃,而且一次别吃太多。否则万一发生胃痛腹泻,就不值得了。(人民网)

精神文明建设专栏

宝丰县第二届“文明家庭”展示(五)



陈进江家庭,现居张八桥镇东火山村。陈进江现任东火山村党支部副书记。他秉公直言,扶危济困,被全村群众公认为是“老百姓的贴心人”。陈进江对村里党员群众表态:“我绝不辜负上级党委及全村群众对我的信任,一定会撸起袖子加油干,干出个模样给大家看。”在陈进江的带动和影响下,其妻也不甘落后,自发组织了村里喜欢跳舞的妇女,成立了村业余舞蹈队,丰富了群众业余文化生活。陈进江夫妇以自己家庭的文明风尚影响着每一位村民。



刘青云家庭,现居李庄乡杨庄村。刘青云和婆婆三十多年朝夕相处,从没有红过脸。刘青云说:“人和人之间哪会有什么矛盾呢?更何况老年人和年轻人在思想观念上又有着很大差异,能够和睦相处主要靠彼此宽容理解、相互体谅。”在她的言传身教下,孩子们也争着孝顺老人,有好吃的总忘不了奶奶,逢年过节也都要给奶奶买上点小礼物,形成了互相理解、尊重、关爱的文明家风。