



春天， 学会十个方法 远离焦虑

1.别在办公室吃午餐

社会节奏快，许多上班族不得不在办公室吃午餐。但研究表明，在办公桌前吃午餐会让人紧张、缺乏创造力。所以，建议上班族一定要到食堂或餐馆吃午饭。没必要因此内疚，这反而 would 提高下午的效率。

2.别把体重看太重

体重增加会让很多人不开心，但许多研究表明，微胖是健康又有魅力的身材。日本一项研究显示，40岁时体重稍微超标的人能多活6~7年；英国一项调查发现，87%的男人更喜欢曲线优美、丰满圆润的女性。所以，别再为体重问题烦恼了。

3.休息时离手机远点

到公司突然发现没带手机，这是许多人的“噩梦”。2012年的一项研究显示，73%的美国人会因手机

没在身边而焦虑。因此，不妨试着远离手机这个“焦虑源”，尤其是在休息的时候。其实，读本书，看个电影，做手工，甚至做顿饭，都比玩手机更愉悦，工作效率也会提高。

4.想吃啥就吃啥

许多人听朋友说吃素好，自己就一口肉都不吃。可吃不到想吃的东西，心里会纠结、郁闷。每个人的饮食习惯不同，别人的菜谱不一定适合你。现代心理学认为，想吃的就是身体需要的。因此，别听朋友的建议，想吃啥就吃啥。当然，记住别过量。

5.少跟旁人比较

美国前总统西奥多·罗斯福曾说过：“比较是偷走快乐的贼。”许多人过得不错，但与旁人一比，看到同学买车了，同事买房了，就心存烦恼。每个人的生活节奏不同，而且风光的背后总有难念的经。因此，停止

跟人比较，自己过得好才是真的好。

6.收拾好办公桌

美国普林斯顿大学神经科学研究所发现，桌子上到处都是文件，会让人无法集中精力，感觉更累。美国明尼苏达大学的科学家发现，办公桌整洁的人更慷慨、更健康。因此，不妨把办公桌收拾整洁。

7.让一切“刚刚好”

希望事事做到最好往往给自己增加压力。但这种态度会影响创造力，增加自我怀疑和焦虑。因此，让一切都做到“刚刚好”，也就是中国人讲求的“中庸”，才是成功者的境界。

8.好好享受年假

研究表明，休年假能缓解上班族的压力，提高生活质量和整体幸福感。因此，在新的一年里，充分利用好

你的休息时间，好好整理一个休假计划，给大脑充充电。

9.及时处理工作邮件

周末过后，打开邮箱，看到大量未读邮件，难免让人焦虑。美国加利福尼亚大学的一项研究显示，节假日时关注电子邮箱，并及时处理一部分邮件，可以减轻压力，同时让你成为一个高效的员工。

10.平衡好工作与生活

每个人都不是不食人间烟火的神仙，难免有各种琐事。比如家里水管漏了，但维修工只能工作日上门，这会让人没心思上班，烦躁不安，甚至可能把手头的工作搞砸。管理心理学家提示，老板不妨设置灵活的工作间假，采用合理调休的方式让员工有时间处理这些必要的事务。这样既不影响工作时长，还能培养出一批更快乐、健康、忠诚的员工。

【药食同源】

清热泻火莲子心

莲子心性寒、味苦、无毒，含有莲心碱、异莲心碱等多种生物碱，味道极苦，具有清热、固精、安神、强心、降压之效，有清热泻火之功能，还有显著的强心作用，能扩张外周血管，降低血压。可以治疗口舌生疮，并有助于睡眠。

莲子心适宜体质虚弱，心慌，失眠多梦，遗精者食用；适宜脾气虚，慢性腹泻之人食用；适宜癌症病人及放疗化疗后食用；适宜妇女脾肾亏虚的白带过多之人食用。莲子心是寒性的，不适合长期服用，会对偏寒性体质的人产生不好的影响，不利于健康。



【自我保健】

有些动作会伤害关节

大家可能不知道，日常生活中的一些习惯动作、运动姿势等，就可能加速关节的退化。下面的5个动作和姿势对关节的伤害最大。了解一下详细内容，对于我们的身体健康是非常不要的。

1、上下楼梯：人体的所有关节中，膝关节非常容易受到损伤。运动专家指出，人在上下楼梯时，膝关节所承受的重量是体重的4.8倍，下楼时要承受体重的6.7倍。这种重量对髌骨关节产生的压力非常大，久而久之就会造成关节的损伤。这一点，一定要引起大家的重视，尤其是那些中老年人。

2、跪着擦地板：有些人膝盖经常会出现疼痛的症状，这都是跪着擦地板引起的。因为跪着擦地板时，髌骨的压力会压在股骨上，时间长了就会出现膝盖疼痛的现象。掌握了健康知识，但更重要的是改变不良习惯。

3、盘腿坐：不少人喜欢盘腿坐着看电视、玩电脑等，可盘腿坐时间长了，膝盖软骨就会受到损伤，这是因为膝盖承受上半身的重量太大了。

4、手部过劳：家务活的量虽然不大，但每天擦地、洗碗，手腕关节就会出现疼痛的症状。另外，经常受到凉水的刺激，过量负重等，也会诱发手腕及肘关节发炎。

5、看电视、电脑的姿势不正确：颈椎也非常容易受到损伤，尤其是第5、6节处，除了运动不当造成颈椎损伤外，姿势不正确也会损伤颈椎。因为颈椎要承受头部的压力，如果受力均匀，颈椎就不会受到伤害。但现在的人看电视、玩电脑时很少运动，头部也会不由自主的向前倾，久而久之，颈椎就会受到严重的损伤，尤其是上班族和司机朋友们。

【相关链接】

最伤腰的5个姿势

伤腰姿势1：蹲

下蹲时过猛或使用不正确的蹲姿，也容易拉伤腰部。正确蹲姿是，下蹲时，两腿合力支撑身体，头、胸、膝关节在一个角度上。高低式蹲姿最利于腰部健康，右脚在前，左脚在后，两腿靠紧向下蹲，右脚全脚着地，小腿垂直于地面，左脚跟提起，脚掌着地。

伤腰姿势2：提

很多人都喜欢用一个手提重物，这样容易使一侧腰肌受损而引发疼痛。正确方法是，两手分摊重物力量，让腰椎均匀受力。提的东西也不能太重，蛮力最伤腰，搬重物最好借助工具。

伤腰姿势3：站

常见的不正确站姿主要是含胸屈颈、双肩耷拉，这样很容易压迫脊椎和周围神经，影响心肺功能，时间长了还会导致颈椎骨质增生、椎间盘退化等颈腰椎疾病。因此，站立时腰部要保持平直，从侧面看，耳、肩、髋、膝与脚踝应该处于一条线上，骨盆稍向前倾。

伤腰姿势4：坐

人的一生中人，坐的时间多于走的时间。坐的时候歪歪扭扭、前弓后背，会导致腰肌劳损、脊柱弯曲、近视等问题。正确坐姿是，腰背挺直，和大腿成90度角，坐在椅子正中间，也可以稍向前倾，上半身别向左右两边倒。这个姿势坐累了，腰可以稍向后靠一些，最好在椅子上放个靠垫。

伤腰姿势5：扛

扛东西时，有的人习惯一股脑儿地把东西甩到肩上，用单肩的力量去扛，这个过程也可能使腰部拉伤。扛东西所用的力气是整体的，不但需要手臂的力量，还要借助腰部和腿部力量。最好先半蹲，将重物慢慢先提至腰部位置，再放在肩上，就像举重的动作一样，有一个缓冲，还要注意左右肩换着扛。建议经常扛东西的人平时加强锻炼，比如做做俯卧撑、仰卧起坐、负重深蹲等。

【养生新知】

如此“清洗法” 会越洗越脏

用抗菌皂洗手 抗菌皂的除菌效果并不比普通肥皂强。美国食品和药品监督管理局发现，75%的抗菌皂中含三氯生，其会改变动物激素水平。用洗衣机洗内衣。美国亚利桑那大学微生物学教授查尔斯·基尔巴博士发现，如果内裤沾有约0.1克大便，一件内裤就可能致水中大肠杆菌增加1亿个，容易导致衣物交叉传染以及病菌滞留洗衣机内，造成循环传染。

在水槽里洗菜 美国纽约长岛大学医院感染控制研究中心主任艾琳·阿布鲁佐博士表示，厨房水槽细菌超过几十万个，如果不及时清理，容易导致大肠杆菌和沙门氏菌等滋生。

冲马桶不盖盖子 不盖盖子时，水喷溅距离可达约1.83米，导致粪便飞入空气中，很容易污染周围物品。

用烘干机代替擦手 用纸巾擦手平均只需15秒，用烘干机则需要45秒。而事实上，人们使用烘干机时，往往只用13~17秒，手部潮湿时容易沾染细菌。

不洗肚脐眼 美国《公共科学图书馆·综合》杂志上刊登的一项研究显示，从60名志愿者的肚脐眼里提取的样本中，研究人员共发现了2368种细菌。洗澡时不要忽视了肚脐、耳根等小地方。

每天洗头 美国哥伦比亚大学皮肤病学专家米歇尔·罕佳妮发现，每天洗头会刺激头部皮脂腺产生更多的油脂。建议最好每周洗头2~3次。



欧洲也认“中国造” 意大利 VM 回购 华泰柴油发动机

近日记者从华泰汽车了解到，华泰汽车欧意德动力作为欧洲领先的柴油发动机研发和制造商——意大利 VM 公司全球发动机供货商之一，已向 VM 公司提供首批高效清洁柴油发动机1400台。且 VM 公司未来还将进一步加大对华泰柴油发动机的采购量。至此，以华泰汽车为代表的中国自主品牌，在国际先进的发动机制造经验方面已日趋成熟，并已获得国际市场认可。这也为当前华泰汽车快速发展的全球化战略打下坚实的基础。

