

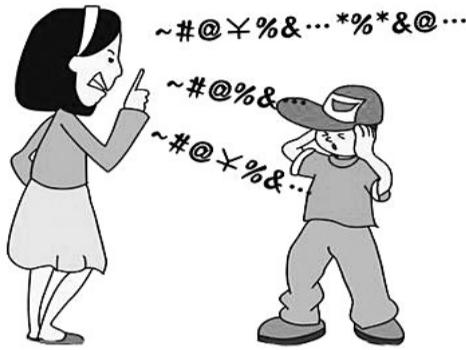
春季易暴躁 小心“惹”病上身

□本报记者 于文博

“我最近心情特别不好，常对家人发脾气，有时候还会无缘由的失落，情绪特别不稳定，工作也一团糟，不知道怎么了。”近日，市民陈默觉得自己的情绪很不对劲，这让她很烦恼。

陈默今年28岁，平时爱说爱笑，是个很开朗活泼的人，但自从进入三月以后，不知道为什么忽然变得很奇怪，“除了上班，每天都待在家里，脾气变得特别暴躁，稍不如意，就发脾气，我妈都不愿意搭理我。”陈默说，她就是控制不了自己的情绪。

无独有偶，在我市一家企业做实习生的小陈也有情绪方面的困扰，她告诉记者，自己每隔一段时间就会出现和陈默类似的情况，心情莫名烦躁。“我每次出现这种情况的时候，都会自己躲在家里看一部悲剧电影，痛快地哭一场，然后心里就会觉得好过



一点儿，但隔一段时间，这种郁闷的情绪还会出现。”小陈说，她也不知道这是不是心理疾病，但既然能自己调解好，她就没有太在意。

脾气暴躁 小心惹病

心理学研究表明，脾气暴

躁、经常发火，不仅容易诱发心脏病，还会增加患其他如甲亢、糖尿病、高血压等疾病的可能性。特别对于女性来说，脾气暴躁者往往会出现内分泌失调的状况，譬如脸上长斑、白带异常、月经不调等，最终变“丑”也不可能。

所以，为了确保自己的身体

健康，必须学会控制自己，克服爱发脾气的坏毛病。

如何调节春季情绪

在春季情绪容易暴躁，究竟该怎么办呢？国家二级心理咨询师姜红英表示，春天是万物复苏的季节，人的情绪随着季节、气候的转化，也会发生一些变化，像陈默的情况，可能就与季节变化有一定的关系。“压力、疲劳、外部环境等都可能引起情绪上的变化，面对这些，要放松心情，积极进行自我调整，如找人倾诉、逛街、看电影。还可以给自己布置一个舒服的‘小环境’，让自己的居家环境焕然一新，也美化了心情。如果自我调节无效、影响到了别人，或自己觉得特别痛苦时，需找专业人士进行咨询。”姜红英提醒，除了让生活充实些，还可适量摄入鱼肉、瘦肉、牛奶、香蕉等食物，对缓解情绪低沉有一定的效果。

出门看天

春季天气变化无常，老年人和一些慢性病患者稍不注意就会引起疾病发作，春季天气多变，尤其要注意多穿些衣服。

未来三天天气

3月24日	多云，4℃~14℃。
3月25日	多云，6℃~13℃。
3月26日	多云到阴，有零星小雨，3℃~14℃。

(感谢谢颖提供信息)

分类信息

2cm×4cm 单价50元 4cm×4cm 单价100元

本版对所有信息的手续都严格进行审查，仍不能保证每一条信息的真实性，请客户在使用本版信息时认真核实相关资料，签订有效法律合同，因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

业务联系：13781707655 宋丽君 18236226550 朱大丽

工商·资质·财务

房建·公路·市政·水利
通信·电力·消防·机电
装饰·园林·劳务·钢构
装修·通信·电梯·环评
快办营业执照·代理记账
电话：15603959355 3222618
地址：会展中心工商联大厦 826室

热烈庆祝北京银行消费贷公司 登陆漯河

公司主推公务员贷款、房贷、车贷、信用卡贷款。
欢迎新老客户光临指导！
咨询电话：0395-5679006
18039590090
地址：舟山路与黄河路交叉口北50米

宝泉佳创投资

寻找优质项目如房产、企业、新能源、学校、种植、医院、厂矿、在建工程等，高薪聘业务员，手续简单，放款迅速，不收取任何费用。
联系人：15805518582 秦总
邮箱：2045656836@qq.com

婚介信息

世纪缘

本土专业婚介服务机构
世纪缘婚恋大讲堂
开课啦！
全国加盟招商热线：4000931173
网址：www.sjyhjw.com
地址：市人民路美盛大厦B座十楼
相亲热线：2193193 2121213

旺铺租售

召陵区政府旁门面一间，25m²，低价急售。联系电话：13683957521

百业信息

★商标注册★
15839595389
国家工商总局备案代理机构
15年相关行业代理经验：商标注册·专利申请·版权登记·公司注册

投资咨询

急用钱，请找我！上班的、有车的、做生意的均可贷，不收任何手续费。15890213739

保洁服务

洁爽保洁公司
专业单位家庭保洁 外墙玻璃清洗 石材 地毯 专业外墙漆
6188458 13653950591

家政服务

巾帼月嫂公司
金牌月嫂 育婴师 保姆 护工 保洁
3156865 13939537899

●征婚：女(32944) 32岁，无婚史，1.65米，本科学历，肤白貌美有素质，寻成熟稳重、踏实上进的男孩。电话：2116177 QQ: 982338431 微信:luo-he6179

●征婚：男(31779) 34岁，1.76米，无婚史，本科学历，成熟稳重，房车俱全，觅善解人意、有素质的女孩。电话：2193193 QQ: 982338431 微信: zsx15936616011

厂房仓库出租

钢鹤大道东，有厂房仓库对外出租，交通便利，水电齐全，价格面议。李先生18903959888

三星智能锁 三星智能马桶盖

13939531451

个人贷款

上班族、有房族、有车族、有单族和有营业执照者均可贷。
18503955762

乐帮家政

月嫂 育婴 保姆 保洁 护工 钟点工
5571157 18639995528

家天下家政公司

月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训
6666991 15139506611

心理咨询

专业解决青少年问题
博瑞智教育：厌学、网瘾、叛逆、早恋等
泰山路实验中学南 3132277 13323678987

出售

沙河旁亚泰名仕公馆2#楼21楼三室两厅两卫毛坯房，118m²，68万元。联系电话：15690689897

临街写字楼招租

嵩山路中段写字楼旺铺900m²对外招租(金框架、电梯、中央空调)。适合：开公司、养生会所、健身会所、早教班等。(可分租)
电话：13069563699

贷款！贷款！

个人贷款、公务员贷款、大学生贷款、公积金贷款、平安易贷、营业执照贷款、抵押贷款、手续简单、放款快。
15539501123(微信同号)

招聘信息

高薪 内科医生5名，另招护士数名。电话：13673826187

养老服务

漯河健安养老院
环境优美、设施齐全、护理专业、医养结合。漯河人民东路，3515院内。15903955850

牵手婚介

与智慧村强强联手，为单身男女提供高层次、高素质的婚姻介绍咨询服务，一劳永逸。男女士征婚免费。
诸葛又亮村(智慧村)服务项目：企业策划、婚姻调解、八字预测、起名、婚姻或搬家择吉日、易经研究、培训等，售易经培训教材。
地址：郾城区华山美食城中段诸葛又亮村
地址：嵩山路桥南环保局对面进喜八字预测
15139556989 13603950655 15239518698

厂房招租

源汇区大刘镇，有厂房2000m²，临街门面500m²，水电齐全，交通便利。
大河花园小高层，7楼130m²，10楼91m²，阳光福园22楼117m²，7楼90m²，沁江路西段方汇花园6楼108m²(不含阁楼)，低价出售。
联系电话：13781713967

漯河门面

市内门面房应有尽有，买门面我帮忙。
经纪人：18839585188

银行贷款

公务员、事业单位人员、名下有按揭房均可。最高额度30万元，放款快(1-3个工作日)，利息低，前后期无任何费用，一次合作终身朋友。
财富热线：13523746351

寻求合作

现有厂地、厂房、好项目，寻求合作。
电话：17703953066

汽车租赁

114转 顺利汽车租赁
租赁轿车、面包车、商务车、陪练车及婚庆车。
地址：泰山路烟草宾馆201房间 15139555517

求职信息

求职：男，46岁，英语词汇学硕士，中高考英语快速提分，求家教工作。电话：13781729530
求职：女，26岁，持高中教师资格证，求家教工作。电话：13273052552
求职：25岁，有高中教师资格证，求初高中家教工作。电话：15639509505

标准厂房出租

西平县城产业集聚区内
花园式工厂8000m²车间长期出租(仅限食品类加工)，交通便利，紧临107国道，办公楼、宿舍、食堂、水电气设施齐全。
电话：18003958177 贺先生

中玉房地产经纪公司

房产抵押贷款
月息1分5
手续简单 当天放款
坚持诚信经营 办理快捷高效
2312688 3122333
13938025083

好消息!

即日起，本版开通免费刊登个人求职及小型物品置换信息栏目，发送信息至582118320@qq.com或扫描下方二维码添加微信编辑发送。

编辑格式例如：
求职：男，XX岁，C证，求小车司机工作。电话：XXX。
置换：八成新山地自行车置换小家电。电话：XXX。

扶持“大众创业”，推动“万众创新”，本版推出“创业惠”栏目，凡于2015年12月1日起开办的公司、商铺及农业自产自销产品，持营业执照和本人二代身份证复印件均可享受本版超低价广告10元一次的优惠宣传，规格4×4cm，限做10次。

健康咨询

失眠专家问喜洋
中国睡眠研究会会员
地址：郾城太行山路北段沙田艺林苑斜对面 电话：6155120