

运动赶走春季坏情绪

□见习记者 姚晓晓

春天,桃红柳绿,草长莺飞,人们的情绪本应该是舒畅的时候,可依然有不少人会出现情绪波动较大,出现莫名的烦躁、不耐烦、甚至抑郁的心理症状。市宏运医院心理咨询门诊的李美容医生表示,春天出现这种情况,是一种自然反应,医学上称之为“季节性情绪失常”,春季调整好情绪显得特别重要。

春季烦躁难控制

今年43岁的陈芳在市区的一家物业公司上班,她最近的情绪波动比较大,“最近这段时间,心情莫名地烦躁,前几天由于工作上的事情,与领导沟通中出现问题,就和领导大吵了一架,这几天不想干活、不想上班。”一见到记者,陈芳就发起了牢骚,“最近不知道怎么回事,心里觉得老有火,烦躁的时候就想发泄出来,压在心里就像压了一块大石头,特别难受。”

“我这几天也很烦躁,本来单位这几天考核需要准备的事情就多,压力一大心情也跟着不好起来,在单位不顺心,回家又把坏情绪带回家,现在是恶性循环了。”陈芳的同事王倩也对记者说。



在采访中,记者发现,春天烦躁易怒的年轻人也有不少。“年初工作岗位有了变动,现在只想出去旅游,不想上班,到办公室就烦躁。”今年26岁的张小云在一家房地产公司上班,她告诉记者一到春天就感觉浑身没劲儿,工作没有

动力,没有一点儿精气神。

其实,对于普通人,春季是一个烦躁抑郁的高发季节,但只要稍加调整便好。因为,此时天气多变,早晚温差较大,这种忽冷忽热的天气容易引起人体体温调节中枢和内分泌系统的变化,从而导致机体平衡失调,加剧心里机能紊乱,引起人的情绪波动。不过只要放松心态,把春季烦躁当成平时偶尔的感冒发烧,自己不要太紧张而产生焦虑,慢慢地都会有所好转。

运动,可以让心情好起来

对于这种情况,记者采访了市宏运医院心理咨询门诊的李美容医生,李医生表示,如果遇到这种情况,首先,要正视自己,不能过于紧张,可以找好朋友倾诉一下,也可以选择正确的方式发泄,比如运动、打球,或者逛街,选择适合自己的发泄方式和方法。

其次,就是出门旅游,春天温度适宜,正是出游的好时机,可以约三五好友出去玩一番,散散步,爬爬山,享受一下大自然的魅力。

最后,在饮食上要清淡,春天郊外有很多野菜,可以去挖野菜,既放松了心情,也锻炼了身体,一举两得。

出门看天

柔柔的春风拂红了桃花,拂绿了春水,空气中充盈着植物的清香。寒意渐渐淡去,春的气息越来越浓烈,宜人的温度、明媚的阳光,让许多市民走出家门,感受沙澧河畔春的气息。

今明后三天天气

3月8日

晴间多云
0℃~17℃

3月9日

晴到多云
1℃~18℃

3月10日

多云
4℃~17℃

(感谢胡燕平提供信息)

失物招领

3月7日下午2点多,市民刘先生

在郾城区畜牧局对面路边,捡到一个钱包,里面有一张身份证、银行卡、驾驶证及一些现金。身份证上的名字是马永祺。希望失主看到信息后,及时与0395—3139148联系。

本报记者 朱红 整理

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

扫描二维码 做广告有惊喜
咨询电话:5670019

借款就到富华德

10年诚信经营,高效快捷办理。车辆、房产抵押借款,月息1分,购房分期7厘,当天放款。

15517678889 0395-6196177

新林玉露

鲜如初 品而醇 养于身

蒸青茶 红茶 茶油 茶粉

地址:泰山路南段全聚德饭庄斜对面(新林玉露)
电话:2156077

婚介信息

白领相亲会所
2003年~2017年
爱在2017相亲交友活动正在报名中

地址:市人民路美盛大厦B座十楼
相亲热线:3398505 2121213

财务审计

低价快办审计报告

电话:13937188053

售房

1.孟南三利花园1楼带院,140m²,精装修,另有木地板、空调、暖气;2.宏昌新苑3楼,东户129m²,毛坯房,3室2厅2卫;3.宏昌家苑1楼,西户120m²,毛坯房,3室2厅带院。价格面议,可办公积金贷款。15039537638

投资咨询

贷款 公务员、事业单位、上班族、有社保/保单、有车、房、企业法人,个体工商户均可办理1万~100万元,漯河本地户口6万~15万元,最快当天放款。电话:13569689939

保洁服务

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

创世纪情缘婚介(漯河店)

CCTV-15套 11:56
CCTV-7套 17:27

全国连锁 品牌婚介
中国婚介行业知名品牌

旺铺租售

售房

烟厂花园旁苹果派15楼(共16层),99.6m²,现已出租(月租1600元),售价43万元。13783078997

大楼招租

交通路与人民路交叉口独立大楼,临商场、停车场、车站,已开通温泉、燃气、电梯。1楼8间门面房(原为中银银行及金店)、3至6楼60间标间(独立卫生间、空调)现对外招租,可分租(每层16间),适合做写字楼、宾馆、培训等。13783078997

安徽瑞正投资

重点投资高端制造业、农牧业、在建工程、企业扩建、房地产、矿山等项目领域的合作。诚聘驻地商务代表,正式录用待遇优厚。15005650819李经理 邮箱:15005650819@163.com

家天下家政公司

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

信德保洁 信汇装饰公司

石材翻新 单位保洁 地毯清洗 化粪池清理 旧木地板翻新 抛光 打蜡 外墙清洗
www.lhxdhj.com 电话:15039500115

出租

源汇区人民路与五一路交叉口电子科技大厦,南邻一高,49m²,已装修,有燃气。电话:18903956635

售房

黄路路华山美食城门面房一至三层,346.98m²,售价98万元。现营业中。13938025083

北业投资公司

投资各类大小项目,地域不限,企业、个人均可投资,轻松解决资金困难。
电话:023-63413769 15123365638

保姆月嫂

雪绒花母婴关爱中心 工商注册
服务内容:月嫂育婴 催乳 小儿推拿 满月发汗 保姆护工 常年培训 安排就业
昌建外滩A2座24楼21室 13939531652

征婚:女,44岁,本市户口,1.64米,事业单位上班,有一男孩归男方,有车有房。觅50岁左右、有责任感、有素质的男士为伴。电话:5761314 微信1426269009

急售旺铺

现急售双汇路中段旺铺一套430m²,价格面议,非诚勿扰。联系人:万先生 电话:15839518016

售门面房

1.昌建外滩三楼营业房183.06m²,欲售146万元;2.兰乔圣菲门面房上下层264.7m²,欲售338万元。以上房屋均已精装,现正营业中。13513855615

奢鑫投资集团

诚信快捷 区域不限
大额资金专业承接房地产开发、土地、工程项目;各类矿产资源、电站、酒店、学校、林业、种养殖业投资咨询。
诚聘商务代表
电话:023-67988336 13330356121

招聘兼职

华夏保险漯河中支诚聘英才
20岁~50岁,男女不限。好产品、好法规、好政策,百万年薪不是梦!报名热线:18603955233 漯河市会展中心旁建业壹号中心四楼

征婚:男,39岁,离异,1.72米,经商,有车有房,稳重大方,自带一男孩。觅年龄相当、有爱心的女士,工作不限。电话:5761314 微信1426269009

急售门面

现急售人民路与解放路交叉口两套连排门面房,面积340m²和230m²,价格面议,非诚勿扰。联系人:马先生 电话:15936632008

回收物品

高价回收2010以前的酒,数量不限。电话:18568056186

诚聘

某电子商务公司招聘:电子商务运营主管1名,美工1名(可兼职),2年以上工作经验。工资待遇3000元~7000元。另招微信推广专员1名,有3个以上成功案例。
联系电话:2631169 13949891888

地址:黄河路与金山路交叉口东外滩写字楼A2栋2223室
电话:18939531265
3380177 5761314
QQ:642739137
WWW.YHC.U TT.CC

漯河健安养老院

环境优美、设施齐全、护理专业、医养结合。市区人民东路,3515院内。15903955850

百业信息

转让培训学校
在学校门口,属黄金位置,环境精致整洁,可带培训生及托管生,现在在校生接近200人。盈利可观,因老板去外地转让,非诚勿扰。15703900780

欢迎刊登分类信息