

职场女性减压有方法



在忙碌的工作生活中，大部分人都会有“焦虑”“烦躁”和“消沉”等情绪反应，其实这些都是短暂的，也是我们生命中不可避免的一部分，且这些负面情绪可以通过诸多调节方式来化解。针对调研中发现的问题，专家们给职业女性开出三张维护心理健康的“处方”。

身体健康是基础 吃、动、睡三管齐下

有研究表明，过多垃圾食品的摄入对心理健康有负面影响，而健康饮食则有积极作用。由于工作忙碌或是需要时常出差，很多职场女性很难做到一日三餐饮食的合理搭配。这种情况下，可通过补充相应的营养素，保证短期内的营养摄入均衡。比如B族维生素、益生菌和镁等营养素可以帮助提高记忆力、改善心情减轻焦虑、增强大脑功能、提升快乐情绪。

适量运动、保持活力有效的运动可以改善心肺功能，增强身体柔韧度和肌肉力量。此外，运动还可以促进人体的内分泌变化，刺激大脑产生被称为“快乐激素”的内啡肽物质，帮助排解不良情绪。这其中，球类运动、团体操课等含有社交成分的团体运动在促进心理健康方面表现最为出色。此外，骑行、慢跑、健身房锻炼等有氧运动对心理健康也有显著作用。即使是压马路、做家务这样的轻度运动都会对心理状态产生积极作用。因此，建议职场女性每次运动时长为45分钟左右，频率以每周锻炼三到五次为宜。

规律生活、充足睡眠。职场女性面临来自工作和生活的多重压力，加班、出差、倒时差等情况很容易导致生物节律性的紊乱。除此之外，熬夜刷手机、咖啡成瘾、抽烟喝酒等现代生活方式也对人体生物节律性造成了一定影响。专家建议，职场女性应尽可能地通过自律排除这些因素对生物钟的干扰，保证按时作息、良好的睡眠质量和充沛的精力。

“吐槽”“K歌” 多出口赶走“坏情绪”

负面情绪如果没有得到及时有效的干预，当积累到一定程度的时候，

■小贴士

无法自我解救可求助专业心理工作者

数据显示，寻找亲朋好友倾诉、购物、睡觉、大吃、健身等自我调节方式最为中国职场女性所青睐。然而有趣的是，“买买买”被中国职场女性认为是在面临心理问题时的主要自我释放途径，而此前她们又自称自己心理问题的第二大成因即为经济状况，这或许会在一定程度上陷入一种循环。

极有可能成为一枚“定时炸弹”，在新的外界刺激后爆发成心理障碍或者精神疾病。专家建议职场女性积极培养多个舒缓情绪的出口，并提供了一些对大部分女性适用的方式。

比如，可以向可靠的朋友、家人倾诉，寻求帮助；适当社交培养良好的人机关系；培养多种兴趣爱好，不仅可以提升自信心，甚至还能增加工作的效率和创造力；此外，写日记、唱歌、大哭一场等等，总有一款适合你。

当然，每个人自身情况不同，不同纾解方式孰优孰劣不能一概而论，适合自己的减压方式就是最好的。

据《北京青年报》

生活妙招

银饰变色这样清理

1.牙膏清洗

将平常刷牙的牙膏量挤在牙刷上，用牙刷轻轻擦洗几次银饰，然后再用清水清洗，过一会儿，你就会发现银饰变得跟刚买回来一样。

2.可乐浸泡

把可乐倒进容器中，把银饰放进去连续浸泡十二个小时以后，拿出来用清水简单冲洗一下就能让银饰恢复光泽。这个方法适合一些不好洗、花纹勾勒太多的银饰品。

3.小苏打粉清洗

小苏打粉对皮肤比较刺激，在使用的时候最好戴上手套。戴上手套后，拿出小苏打粉撒在银饰上加适量水揉搓，让其充分融合，多刷洗清洁几下后，直接用清水简单冲洗掉，即可让银饰变得非常亮泽。

据《成都商报》

车窗上的贴纸怎么撕

1.热毛巾清除法

可以先用热毛巾捂一捂将贴纸浸湿，等其湿透了，一些贴纸就可以轻松撕掉了。如果是时间久、黏着力强的贴纸，可以用专门的清洁剂，如沥青清洁剂等。要是没有这些清洁剂，也可以用肥皂水或洗衣粉水将其浸湿，同样也可以清除干净。

2.风油精去除法

在不干胶上涂上风油精（涂浓一点），渗透后用干布用力擦拭即可脱落；如无风油精，以牙膏替代亦可，只是效果稍差些。

3.双氧水清除法

双氧水可以软化已经硬化了的粘胶，使用方法是毛巾蘸双氧水，反复擦拭几下，过一分钟左右就可以揭下来了。

据《成都商报》

实用宝典

如何选购冬被



资料图片

天气寒冷，各种冬被纷纷上市，不同被子适用于不同人群，怎么挑选适合自己的冬被呢？从填充物来看，市面上主要有化纤被、棉被、羊毛被、蚕丝被、羽绒被这五个种类，棉被和化纤被较平价，其他三种价格稍高。

化纤被价格较低，但盖上容易使皮肤干燥，加上冬天开空调或暖气，空气已经十分干燥，不建议使用化纤被。

棉被保暖性和舒适性好，但过于厚重，不建议心脑血管疾病患者盖。

羊毛被吸湿性好，还有抗菌抑螨效果，适合风湿病人、爱出汗的人、婴儿和老人。

蚕丝被轻暖舒适、纤维柔软，还有一定的防螨、抗菌、防霉效果，但偏薄，更适合夏秋使用。中老年人及体弱者冬天盖蚕丝被，可能会受寒而出现身体不适。

羽绒被保暖性好、比较轻盈，升温时间最短，最适合冬季盖，但部分人及婴幼儿可能对羽绒过敏，建议用其他被子代替。

晚综

冬天洗澡有讲究

冬天，有些人的皮肤会开始发干，且伴有瘙痒，用手轻轻一挠，皮屑像雪花一样唰唰地掉，这是为什么呢？一个经常被忽视的原因可能就是：洗澡洗多了！即使在大冬天，也有人喜欢一天洗一次澡，还有一定要搓出泥的习惯误区，这样过度爱干净其实并不可取。

每天都洗澡好不好

据数据显示，像印度、美国、西班牙等地方的人几乎是每天洗澡，而在巴西等平均温度常超过37℃的地方，一天两次也很常见。尽管如此，医学专家不建议每天都洗澡，沐浴乳和洗发水等不仅会带走皮肤表面的脏东西，同时也会带走油脂。油脂是皮肤表面的一层类似于油的物质，它可以防止表皮水分过度蒸发。如果洗澡过于频繁，破坏了皮脂层，露出了脆弱的表皮细胞，那么干燥、瘙痒等皮肤症状就有可能接踵而至了。如非要每天洗澡，需相应缩短时间，以减少对皮肤表层的过度清洁。

多久洗一次澡才科学

在天气炎热潮湿时，皮脂腺和

汗腺分泌旺盛，洗澡频率可以适当增高，而在寒冷干燥的地方则需相应减少。中国皮肤科协会发布的《中国皮肤清洁指南》可供参考：一般情况下每2~3天洗澡1次，炎热的夏季或喜爱运动者可以每天洗澡；在干燥地区或者寒冷的冬天则建议老年人5~7天1次，年轻人3~5天1次。

洗澡的水温不宜过热，夏季可低于体温，冬天略高于体温。时间应控制在10分钟左右，年长者可适当延长沐浴时间，但不宜超过20分钟，以防浴室通风不畅导致缺氧和窒息。

洗澡应按照什么顺序

有人觉得洗澡就是从上洗到下，从头洗到脚，实际上更好的方式是先洗脸，再洗身子，最后洗头。面部是空气中灰尘等脏东西最容易附着的部位，它们会藏在毛孔中，洗面奶有时也无法完全清洁，而洗澡时温热的环境可以让毛孔扩张，将这些脏东西第一时间清除；头皮的血管丰富，直接热水冲淋可能会导致心血管疾病的发生，因此将洗头放在最后，待全身适应浴室温度，洗个头既干净又安全。

据《大众卫生报》

提醒

洗澡避免四个误区

1.搓澡必须搓出泥 对于皮肤来说这并不是一种好习惯，搓澡搓掉了皮脂层和角质层，会导致皮肤变薄、损伤，使其屏障功能减弱，甚至有感染的风险。

2.沐浴乳抹遍肌肤 有些人洗澡时会使用很多的沐浴乳，把全身上下涂了个遍，对于皮肤清洁来说，其实是没有必要的。一般来说清水足以带走皮肤分泌物和污渍，沐浴乳只需针对如脚部、肩部、腹股沟和臀部褶皱等容易藏污纳垢的地方使用。

3.洗完澡马上就睡 洗澡会让皮肤的毛细血管扩张，全身血流速度加快，身体会进入相对清醒的状态，此时往往不易入睡，且容易失眠。正确的方式应该是洗完澡后等待1~2个小时再入睡，表皮温度降低一些后让睡眠质量更佳。

4.洗后忘滋润肌肤 洗完热水澡后，皮肤温度升高，蒸发散热加快，不仅挥发了皮肤表面的水分，还会带走角质层中的一些水分，皮肤反而更干燥了。最好在洗澡后皮肤未干之时涂抹润肤乳，给皮肤覆盖一层保护层锁住水分，减少蒸发，滋润肌肤。