

白领三大压力：

# 格子间呆板沉闷如牢笼



压力源：职业装

呆板着装勾起工作压力

压力表现：职业装千篇一律，审美疲劳

9月21日，在财富广场上班的小王在QQ群发消息称“今天办公室来新同事了，领取工作装后很激动地说‘真好看’，想当初我也一样，但穿了五六年职业装后，就只剩下厌烦了。”

很多在写字楼上班的网友都表示，每天走进写字楼，看见穿着职业装的人来来往往，就觉得喘不过气，渐渐感觉大家快和沉闷的写字楼融为一体了。刚穿的时候很新鲜，觉得凸显了个人气质，但不到一年就穿腻了。”

点评：统一的着装可增加集体感，因此很多企业都有相应要求。尽管职业装相对于其它服装较保守，但可以通过适当添加点缀为整体添彩，如搭配腰带、丝巾等配饰，通过局部装扮打破沉闷的装束。

压力源：社交

呆板气氛让人紧张

压力表现：老板和同事的一举一动都让人高度紧张

在一家传媒公司做活动策划的小宛告

OL装扮、方形格子间……曾是人们眼中白领的标志，但是在资深白领眼中，日复一日见到这些标志，已经不堪其烦，产生了工作压力。许多网友都相继晒出了各种压力，这一切是如何产生的，是源于客观环境还是白领内心脆弱？

殷江霞

诉记者：“3年前，我刚开始工作时，在办公室里很自由地说话，受到几次主管的警告后，也就慢慢变沉默了。”

调查发现，其实有不少白领在办公室交际中时常处于紧张的状态，久而久之，呆板的气氛让办公室越来越沉闷。“和同事相处也害怕说错话而被人打小报告，看到同事间说悄悄话，或用异样的眼神看我，就害怕是在议论我。”一家公司的采购员于穆坦言，职场中有很多“两面派”，工作5年的他不得不提防着，也变得越来越敏感和神经质。

点评：以上压力是白领们焦虑感无法调节、压迫神经系统产生的，白领们首先要认识到焦虑的具体来源，然后再对症下药，职场上，应正确看待职场的变迁，成熟处理人际关系等，凡事调节好心态，积极应对。

压力源：格子间

呆板沉闷如牢笼

压力表现：没法在沉闷的环境中快乐起来

“五年前工作时，觉得格子间很温馨，四周围起来特别有安全感，但现在的感觉是小、挤、窄，坐在里面就像被牢笼关起来一样。”在一家广告公司做财务工作的小杨说道。小杨的一位男同事也表示，不仅

是格子间，办公室里的柜子、沙发等，许多陈设都呆板又单调，家里的家具看几年也会腻，何况是办公设备呢，工作越久，就对工作环境越厌烦。网友“叶子”认为，沉闷的办公环境会让人视觉疲劳，“其实，我宁可工资稍微少些，也希望工作环境常有改变”。

点评：办公环境一般是根据行业性质等进行布局，而长期处于固定的环境中，易造成视觉疲劳，从而给白领带来压力，但经常变换整个办公布局又不太现实，“所以建议调整办公室局部，或者变换办公室的色调，如窗帘颜色、植物盆栽等。细微的改变也会给白领带来新的体验，从而减小压力”。

支招：怎样克服工作疲惫

办公室是工作场合，不可能满足每个人的个性化需求。当人们进入岗位后应对自己重新定位，个性需求应适度服从职场需求，白领自身应积极调整心态，通过参加一些社交活动、旅游等自我调节，或者为自己的职业装添新色、为办公桌换新装等都是不错的办法。公司领导也应关注员工们的身心状态，要有针对性地对办公室的情况进行说明，消除员工们的烦躁与不满。

## 绣十字绣

### 每天别超过四小时

绣十字绣能获得快乐，很多女性边绣边聊天，时间不知不觉就过去了，但长时间绣十字绣容易损伤眼睛，需要注意以下几点：

1.每天绣十字绣的时间最好控制在4小时以内，连续工作1小时应休息10分钟，1周内最好不要超过20小时。此外环境照明要柔和，避免亮光直接照射到绣布上。2.长时间绣十字绣，应多吃一些新鲜的蔬菜和水果。为预防角膜干燥、视力下降，应多吃富含维生素A的食物，如豆制品、鱼、牛奶、核桃、青菜、大白菜、空心菜、西红柿等。3.打哈欠其实是一个最简单最直接湿润眼睛的方法。若你打哈欠没有泪水涌出，那么就警惕是不是患上了干眼病。摘自《大河健康》

## 鼠标手的外用洗方

鼠标手的症状类似于风湿性关节炎、腱鞘炎等病症，是手腕部肌肉发炎的表现。可以取适量花椒，用水煎煮后，凉至手能承受的温度，浸泡搓洗。花椒味辛，性温，有芳香健胃、温中散寒、除湿止痛、杀虫解毒、止痒解醒的功效。摘自《最灵老偏方》

## 涮羊肉要超过一分钟

吃涮羊肉是朋友聚会、家人团聚的首选，但半生不熟的羊肉可能有旋毛虫，它的幼虫会在人消化道里很快发育为成虫，钻进肠黏膜小血管随血液流至全身，到肌肉里定居，可存活10年以上。患旋毛虫病会引起十二指肠炎，出现恶心、呕吐、腹泻、厌食等症状。旋毛虫幼虫会损害脑、心、肾、全身肌肉等多种器官。

因此，在吃涮羊肉时，一定要把肉片煮熟煮透，用高温杀死肉片中可能存在的细菌和寄生虫卵。羊肉至少应该在沸腾的锅内煮1分钟左右，肉的颜色由鲜红变成灰白才可以吃。摘自《家庭医生》

## 妈妈焦虑降低宝宝食欲

妈妈的心情往往会影响到宝宝，即使宝宝有厌奶现象，也不要过于焦虑紧张，否则宝宝不能在轻松愉快的心情下进食，更会降低食欲。如强迫宝宝进食，硬把奶嘴塞到他嘴里，往往会适得其反。若担心宝宝营养不够，建议采用少量多餐的方式，只要维持原来的总奶量即可，不必遵循既定的喂奶次数和每次的奶量。摘自《生命时报》

## 老人讲话尽量低声慢速

对于老人来讲，高声说话危害大，说话声音每提高一次，就是对身体的一次刺激，老人心跳逐渐加快，呼吸急促，可引起气逆、肺胀、气喘咳嗽，一些慢性疾病如高血压、心脏病等也可能急性发作，甚至危及生命。语速太快很容易使老人情绪激动，焦躁的情绪既伤肝伤肺又伤脾，还会影响到体内分泌及机体组织的正常运转，对健康造成伤害。

低声慢速说话有利于刺激大脑细胞兴奋，减缓大脑衰退，对预防老年痴呆有一定作用，还可以锻炼语言能力，消除孤独烦闷，促进互相交流，增进友情和亲情，延缓衰老。摘自《家庭保健报》

# 最适合秋天的三类运动

殷江霞

俗语说：“药补不如食补，食补不如锻炼”。入秋以来，几场秋雨，气温有所下降，在经历了炎夏的酷暑和湿闷后，人们备感秋季的凉爽和舒适。宜人的秋季，也是锻炼身体的黄金季节，这里列出几种比较适合秋天的健身运动。

### 登高

作为一种体育锻炼，登高的保健作用是：能使肺通气量和肺活量增加，血液循环增强，脑血流量增加，小便酸度上升。

秋日登高，温度变化最为频繁，这对人体健康本身是有益处的：使人的体温调节机制不断地处于紧张状态，从而提高人体对环境变化的适应能力。当然，对年老体

弱者，登高时间要避开气温较低的早晨和傍晚，登高速度要缓慢，上下山时可通过增减衣服达到适应空气温度的目的。高血压、冠心病等患者更要量力而行。

### 慢跑

慢跑能增强血液循环，改善心功能；改善脑的血液供应和脑细胞的氧供应，减轻脑动脉硬化，使大脑能正常地工作。对于老年人来说，跑步能大大减少由于不运动引起的肌肉萎缩及肥胖症；减少心肺功能衰老的现象；能降低胆固醇，减少动脉硬化，有助于延年益寿。

### 冷水浴

所谓冷水浴，就是用5-20℃之间的冷水洗澡，秋季的自然水温正是在这一范围内。冷水浴的保健作用十分明显。首先，它可以加强神经的兴奋功能，使得洗

浴后精神爽快，头脑清晰。第二，冷水浴可以增强人体对疾病的抵抗能力，被称作是“血管体操”；第三，洗冷水浴还有助于消化功能的增强，对慢性胃炎、胃下垂、便秘等病症有一定的辅助治疗作用。冷水浴锻炼须采取循序渐进的方法：洗浴部位由局部到全身、水温由高到低、洗浴时间由短到长。

常见的冷水浴有以下四种：头面浴，即以冷水洗头洗脸；脚浴，双足浸于水中，水温可从20℃左右开始，逐渐降到5℃左右；擦浴，即用毛巾浸冷水擦身，用力不可太猛，时间不宜太长，适可而止；淋浴，先从35℃左右温水开始，渐渐降到用自来水洗浴。

但是，冷水浴并非对每个人都适合。患有严重高血压、冠心病、风湿病、空洞性肺结核、坐骨神经痛及高热病人都不可进行冷水淋浴。

本期主题：

# 小小卷心菜，营养功劳特别大



卷心菜是最常见的一种蔬菜。它的营养价值特高，富含的营养素主要有：

维C。按品种不同，每100克卷心菜含维C 33~76毫克。

叶酸。资料称100克卷心菜含叶酸高达100微克，怀孕女性可要适宜多吃些。叶酸还是防治高同型半胱氨酸血症(此症与50多种慢性病发病有关)必用维生素。同时，维C和叶酸都可提高免疫力、抗氧化、抗衰老。

维生素U。这是一种“溃疡愈合因子”，有止痛和促进溃疡愈合作用，常食用有防治胃及十二指肠溃疡作用！含吡啶、萝卜硫素、异硫氰酸盐等有助抗癌物质！尤其萝卜硫素，有研究称，是迄今为止所发

现的蔬菜中最强的抗癌成分。

钙。每100克卷心菜含钙51~100毫克，并含维生素K。钙和维K在一起可降低骨折风险。

钾。每100克卷心菜含钾150~200毫克，是食物摄取钾的一个重要来源。

膳食纤维。有促进消化和防治便秘的作用。

钼。能抑制致癌物亚硝酸胺的合成。

锰。对儿童发育成长有用。

记者 李皖婷