

当情绪下雨时 学会做情绪的主人

通讯员 王英宁

人的情绪 ,如六月的天 ,难以捉摸 ,会为雨后惊现的彩虹而雀跃 ,会在别人的故事里感动流涕 ,会因为得到别人的肯定而振作 ,也会那么一阵子 ,对什么东西都提不起兴趣 ,谈不上遇到多大挫折 ,只是腻烦了白开水似的平淡生活 ,想改变却无从下手的迷茫、焦虑。如何剔除心中乌云 ,可以试试以下方法 :

出去走走 感受微风拂面

拉开窗帘 ,让阳光透进来 ,或到室外走走 ,感受一下微风和花香 ,一定不要在一个幽闭阴暗的地方独自坐着。人的大脑会通过视网膜接收信号 ,如果光线昏暗 ,大脑会分泌褪黑素。适当的褪黑素有助于安静和睡眠 ,但过多的褪黑素 ,则会影响身体其他因素的分泌 ,提高人们遭遇抑郁症的几率。正如海子所言 :你来人间一趟 ,你要看看太阳 ,和你的心上人一起 ,走在街上。

加强科普宣传
提高科学素养

科教视窗

市科协 市社科联 主办

微笑 ,就像你心情很好一样

尽量让自己多笑笑吧 ,为偶遇乖萌的小狗 ,抑或失而复得的一本书、品尝美味可口的早餐 ,告诉自己美好的东西何其多 ,生活还是热烈而鲜活。人的肌肉活动是可以影响情绪的 ,我们的微笑也会传回大脑 ,制造快乐的情绪。可以看一些轻松幽默的书籍电影 ,让自己笑起来 ,让郁结的心情找到一个出口。

运动 ,是治疗抑郁矫情的良方

一方面 ,运动能促进人体的血液循环。即便只是简单的拉伸 ,也能让大脑里缺氧的血液流通 ,新鲜的血液充盈大脑与四肢 ,你的身体重新恢复活力 ,紧张的情绪得以缓解 ,从而思维敏捷 ,心情愉悦。

另一方面 ,运动能够提高你的心肺功能 ,增强你的体能 ,帮助你消耗多余的热量 ,分泌让大脑愉悦的种种激素 ,让你身体的所有器官在最佳状态下运行。

好好吃饭

好好吃饭 ,可以合理地给大脑供给它所需要的营养 ,让它清晰思考 ,保持良好的注意力 ,让你有力量来面对这个复杂多变的世界。此外 ,人在失落低潮时 ,美食带来的感官愉悦 ,和它唤起的记忆一起 ,也会变成莫大的慰藉。

给你的朋友打电话

不要缩回在自己的世界 ,让友人陪伴身边 ,不是吐槽 ,而是平静地享受你们在一起的时光 ,吃吃饭、聊聊天 ,或什么都不干 ,只是发呆、散步。

做一些积极的小事

做一些积极的小事 ,比如收拾房间、跑步 ,或是做读书笔记 ,它们能转移你的注意力 ,走出失落感。主动工作 ,可以激活负责积极思考的左脑。哪怕只是开始做一些微不足道的小事 ,也能促使人开始用积极乐观的心态面对世界 ,并且获得成就感和对生活的掌控感。

专注地做一件事

专注 ,能使你的头脑活跃起来 ,打开思维的大门 ,并促进大脑积极运转。一方面 ,这会有助于你更好地取得成效 ,另一方面 ,专注沉静的你 ,可以更加顺利地忘却那些无关的负面情绪。

时间是治愈一切伤口的良方 ,理解接纳自己的美好与缺陷 ,允许阴霾 ,常备阳光。生活从来都是冷暖自知 ,学着舍弃、放下、坚守 ,不忘初心 ,做情绪的主人。

公益“心晴”支持热线

13588612320(739320)

每晚 6 :00-9 :30

慢病防治知识讲座

骨质疏松症的饮食调控原则

保证充足的食物钙摄入 :我国推荐每日钙的摄入量 :成人 800mg ,儿童 600 至 1000mg ,青少年 1000 至 1200mg ,孕妇与乳母 1500mg ;富含钙的食物有奶及奶制品、豆及豆制品、虾皮、海带等 ,若食物获取钙量不够 ,应每日补充钙剂。

补充维生素 D 的摄入 :鲱鱼、鲑鱼、沙丁鱼、鱼肝油含维生素 D 丰富 ,鸡蛋、牛肉、黄油和植物油也含有少量维生素 D ,也可选用人工强化维生素 D 的食品如牛奶、奶粉、各类巧克力等。

增加膳食中优质蛋白质和维生素 C 的摄入。

适量磷的摄入 :磷是人体钙磷代谢中不可缺少的营养素 ,成人每日磷推荐摄入量为 800mg。

适量增加运动 ,促进钙的吸收。



健康之窗

2017(69)

市疾控中心 主办
市健康教育所

敬请关注永康市卫计局 健康永康 微信公众号

物流托运需粘贴安检标识卡 市民寄件请出示有效证件

记者 章芳敏 通讯员 郑琛婧

实名制的信息台账必须做到准确详细 ,物流货物都必须进行身份登记并开箱检查 ,安全运输是关键 !连日来 ,市运管局工作人员挨家挨户走访物流基地及物流企业时嘱咐道。

1 日开始 ,市运管局工作人员分

别到我市各个物流中心开展物流托运部落实货运实名制情况进行检查 ,要求货运经营业户对货物进行安全检查并对托运人身份查验 ,同时向物流业主强调 ,在重点时段、运往重点区域和特殊场所的货物应开箱检视 ,检查中发现违禁物品、可疑物品或瞒报危险物品的 ,需及时报告公安机关或相关

主管部门。本次专项检查将持续到本月 6 日。

据了解 ,目前市运管局已下发 5000 多张安检标识卡 ,市民寄件需出示有效证件进行登记 ,货运经营业户需详细标注托运人、托运货物品名、数量、查验时间、查验人等相关内容后方可发货。



流管曝光台

8 月 30 日 ,西城街道金大塘工业区博金五金厂流动人口唐某江未按规定办理居住登记被警方处以 100 元罚款。

8 月 30 日 ,西城街道烈桥村流动人口胡某未按规定办理居住登

记被警方处以 50 元罚款。

市流动人口管理局温馨提示 :根据《浙江省流动人口居住登记条例》,新到我市居住三天以上的流动人口应该在三天之内主动申报居住登记。

8 月 30 日 ,江南街道王染店村房东王某超、房东卢某华、房东胡某岩未按规定报送流动人口信息 ,分

别被警方处以 100 元罚款。

8 月 30 日 ,经济开发区科创路千禧公寓未按时报送 10 名流动人口信息被警方处以 1000 元罚款。

市流动人口管理局温馨提示 :根据《浙江省流动人口居住登记条例》,在房屋出租或承租时 ,房东应该在三天之内报送流动人口承租或离住信息。

新兵会老兵 重温抗战史



新兵入营在即。4 日 ,花街镇 11 位应征新兵在该镇文武部的带领下 ,前往革命老区三十里坑拜访抗战老兵 ,了解过去的军旅生活。在阔塘后村 ,他们听退伍老兵陈锡庆讲述抗战时期该村的拥军事迹 ,了解该村村民多年来踊跃参军的情况 ,及在该村影响深远的抗战文化。

记者 陈慧

永康市教育局 关于开展成人双证制教育文化课免费培训的公告

根据省市人民政府有关精神 ,我市成人 “双证制” 教育培训工作已全面启动。现就 2017 年成人 “双证制” 教育文化课培训公告如下 :

一、成人 “双证制” 教育培训的对象 :

本地已获技能证书或尚未获技能证书 ,且文化程度未达到高中的成年居民均应报名参加文化课学习。

二、成人 “双证制” 教育培训工作的基本内容 :

(一)技能培训与文化课学习。技能培训是指我市开展的各类取得劳动和社会保障部门或其他权威部门颁发的职业资格证书的培训(含农业绿色证书)。文化课学习包括语文、数学、科学、公民道德与法律基础 4 门必修课程 ,采用面授与自学相结合的方式进行。

(二)学分认定和文凭颁发。成人 “双证制” 教育培训采用学分制管理办法。文化课面授的课时、文化考核成绩、技能培训课时、职业技能等级统一折算为学分。凡参加所有文化必修课考核、取得职业技能资格证书、累计学分达到规定要求(高中 80 学分)的成年居民 ,经审核 ,由金华市教育局颁发成人职业高中毕业证书 ,国家承认其成人教育学历。

(三)“双证制” 教育培训中文化课学习实行免费培训和免试入学的办法。

三、我市成人 “双证制” 教育文化课培训由永康市教育局负责 ,由永康市成人教育中心(永康电大、永康社区学院)负责组织实施和具体管理 ,现暂设以下四个面授点 :

培训点代号	培训学校	报名地点	联系电话
1	永康市成人教育中心	五金科技工业园学院南路 16 号 永康电大行政楼 106、408 教育培训部	0579-89263106 0579-89263218
2	永康市职业技术学校	永康市九龙北路 396 号	0579-87158653
3	永康市海洋职业技术学校	永康市下园朱 20-1 号	0579-87112335 0579-87124411
4	永康市蓝天职业技能学校	永康市九铃东路 3007-3009 号四楼 (丽州商城正大门旁)	0579-87535336 市府网 575766 575773

欢迎广大成年居民参加学习 ,提高文化水平和学历层次 !

永康市教育局
2017 年 9 月 5 日