速读 这里总有资讯适合你!

市安监局开展职业健康督查

本报1月9日讯(记者 贺鸿 通讯员 张键 宋本立) 近日,德州市安全生产监督管理局工作人员先后对德州市4个县10余家企业开展职业健康督查。

据悉,此次职业健康督查针对齐河县、平原县、武城县和夏津县共计10余家企业进行粉尘危害治理工作。其中,督察组了解相关企业信息、生产经营状况、生产加工原料产品以及生产工艺流程等方面,就《中华人民共和国职业病防治法》和《作业场所职业健康监督管理暂行规定》的相关条例对于各企业负责人进行指导,加强监管相关企业生产中产生的粉尘对员工的危害程度。

据德州市安全监督管理局健康科相关工作人员介绍,检查中已对相关企业提出管理要求,其中必须明确专人专岗负责企业内的职业健康监管工作,并建立职业健康管理档案和作业现场检验检测记录。

影讯 YING XUN

看动画,到鲁信。

今日开始预售《喜羊羊与灰太狼之开心闯龙年》12日影票,凡预订者赠送喜羊羊卡通铅笔一只,数量有限,送完为止。

鲁信影城1月12日上映由周笔畅、欧弟配音的年度贺岁动画《喜羊羊与灰太狼之开心闯龙年》,同时上映由姚晨、陈佩斯配音的国产动画巨制《3D大闹天宫》。由尔冬升导演,梁朝伟、刘青云、周迅主演的《大魔术师》,《大侦探福尔摩斯2:诡影游戏》也在12日同时与观众见面。

刷工行信用卡乐享"9元"看大片。

看贺岁大片,吃哈根达斯尽在鲁信影城。(观影热线 2375666)

本报记者 高倩倩 整理

不少人患上"年底症"

专家提醒,要注意自我调节心理情绪

本报1月9日讯(记者 牟张涛) 近日,在某传媒公司就职的袁某总感觉莫名焦虑,经常和别人发生冲突,干事情也提不起精神。而他发现不少人也遇到和自己类似的情况。

7日,记者了解到,不少单位都对员工进行绩效考核,而临近春节,大家都希望利用这段时间冲一下业绩,"看大家都很忙,也想抓紧时间弄几个大业务。"在企业做业务员的赵女士说,但越着急心里越乱,不仅业绩没有上去,还得罪了不少客户。

新湖路一餐馆的负责人刘女士说,近期不少员工的情绪不佳,和顾客吵架的次数也明显上升,"我们也理解,大家都想着过年回家,所以放在工作上的精力不是很多。"刘女士说,她努力做好员工情绪安抚工作,希望员工也能理解并支持她。

德州市心理协会培训部主任王霞介绍说,临近春节,大家想回家过年的心情很迫切,在工作时无法投入全部精力,这是一种很正常的现象,可以通俗地称为"心理年底症"。

"他们还会发生一些情绪失控的事情,尤其是年底大家都会遇到业绩考核,各种压力都会陡增。"王霞说,在遇到这种情况时应进行积极的心理调节,比如自我暗示让自己的心静下来,"当事情太多的时候,应梳理好自己的情绪,并将事情一件件完成",也可抽出时间进行身体锻炼。"当觉得自我调节不奏效的时候,可求助于专业心理人士。"

宝宝秀

梁振宇,男,5周岁。

父母寄语:儿子,你能健康快乐地成长是爸爸妈妈最大的愿望。

投稿邮箱:jinridezhou@163.com;QQ群:15313508。

(本报记者 高倩倩 整理)

生活指数

空气污染扩散条件: 良
气象条件有利于空气污染物稀释、扩散和清除,可在室外正常活动。

感冒发生情况: 易发
昼夜温差较大,易发生感冒,请注意适当增减衣服,加强自我防护,避免感冒。

紫外线状况: 最弱
属弱紫外线辐射天气,无需特别防护。若长期在户外,建议涂擦SPF在8-12之间的防晒护肤品。

外出着装: 着厚装
天气寒冷,建议着厚羽绒服、毛皮大衣加厚毛衣等隆冬服装。年老体弱者尤其要注意保暖防冻。

天气舒适度: 较不舒适
天气较冷,不很舒适,请注意添加衣物,以防感冒。

晨练条件: 较不宜
风力稍大,较不宜晨练,室外锻炼请注意选择避风的地点,避免迎风锻炼。

化妆参考: 保湿
天气寒冷,请用滋润保湿型化妆品,少扑粉,使用润唇膏后再抹口红。

交通状况: 良好
路面干燥,交通气象条件良好,车辆可以正常行驶。

运动条件: 较适宜
天气较好,较适宜开展各种户内运动,另外考虑天气寒冷,户外运动时注意保暖并做好准备活动。

晾晒状况: 基本适宜
天气不错,午后温暖的阳光能满足你晾晒衣物的需求。

本报记者 王衍 整理