

18个过劳信号要当心

每日散步半小时，学会分时段小睡，用食补缓解压力，培养兴趣爱好

过劳伤人心、肝、肺、肾

当下，越来越多的年轻人为了明天奋斗，拿健康换高收入，但身体长期超负荷运转就可能导致“过劳”引发悲剧。

健康专家表示，压力山大是职场人的通病，加班、熬夜、休息不好时间长了就会导致焦虑、失眠、记忆力减退、精神抑郁，如果这种疲劳持续6个月或更长时间，身体就可能会出现

低烧、咽喉肿痛、免疫力下降、记忆力减退等症状。而且，非常严重的长期性疲劳很可能就是其他病症的先兆，引发人体心衰、肺衰、肝衰、肾衰，最终导致猝死。

在出现一种或多种过劳征兆的病人中，以事业有成者居多，很多人都在45岁以下。总的来说，过劳死的风

险似乎更多地与白领挂钩，而那些喜欢熬夜、喝酒的人，身体更是吃不消，如果是心脏病等基础疾病的人，过劳的恶果可能会显现得更早更猛一些。健康专家建议，事业再重要，也不能透支生命，应坚持每年做一次体检，以便及时发现一些潜在的危险，如高血压、高血脂。

每天散步半小时，学会小睡多晒太阳

过劳死可防难治，纠正不良生活方式，调适心情、舒缓压力，改善过劳状态，是预防过劳死的最好方法。

相信很多人都深有体会，当疲劳过度时，会出现无法安睡的现象，脑中反复上演着白天的经历，想着明天的计划。这样一来，身体经络也会出现紊乱现象。健康人应保证每天7~8小时的睡眠，如果暂时无法改善自己的睡眠状态，那不妨学

学分时段小睡。比如，清晨可以“赖赖床”，让自己闭目养神15分钟，午休时间在单位小睡片刻，即使只有15分钟也是对体能良好的恢复；如果一天都很疲倦，就在晚上8点左右也小睡15~30分钟，暂时缓解身体疲劳感。

另外，每天半小时散步，每周至少有一天脱离工作到户外放松精神，接受自然阳光的照射，都是简单易行

的预防方式。他健康专家还特别建议年轻人培养一两项运动类的兴趣爱好，积极利用健身、娱乐等方式来放松心情，调整情绪。

如果情绪特别差，建议感到郁闷就喊，通过急促、强烈、粗犷、无拘束的喊叫将内心的抑郁发泄出来，这样不但可以舒展情绪，对扩大肺活量也很有帮助。

食补缓解压力，疲劳时多吃香蕉补补钾

在中医理论中，过劳症状属虚劳，运用补肾填精、补气养血的手段，可调理人体心、肝、脾、肺、肾五脏功能。

中医常用人参、党参、黄芪、麦冬、当归、鹿茸、枸杞、百合、三七、大枣等具有补气血、壮肾阳、滋阴精、生津液、安

五脏、强精神、活血脉等作用的中药材，针对各种不同状态的“亚健康”配伍调理，持之以恒可恢复到正常状态。当人压力过大、身心疲惫时，往往会造成体内低钾现象，伴随全身无力、精神疲乏、心跳减弱、头昏眼花等现象。健康专家

介绍，在香蕉、草莓、柑橘、葡萄、柚子、西瓜及菠菜、紫菜、黄鱼、鸡肉、牛奶中都可以找到它，当这些食物经常出现在你的餐桌上，不仅身体内的钾元素源源不断，还可以补充身体机能所需要的水分和能量，事半功倍。

18个过劳信号

- 1. 经常感到疲倦，忘性大；
- 2. 突然觉得有衰老感；
- 3. 肩部和颈部发木发僵；
- 4. 因为疲劳而苦闷失眠；
- 5. 有一点小事也烦躁和生气；
- 6. 经常头痛和胸闷；
- 7. 有高血压、糖尿病；
- 8. 体重突然变化大，出现“将军肚”；
- 9. 几乎每天晚上聚餐饮酒；
- 10. 喜欢喝咖啡，一天喝5杯以上；
- 11. 经常不吃早饭或吃饭时间不固定；
- 12. 喜欢吃油炸食品；
- 13. 一天吸烟30支以上；
- 14. 一天工作10小时以上；星期天
- 15. 经常出差，每周只在家住两三天；
- 16. 夜班多，工作时间无规律；
- 17. 人际关系突然变坏；
- 18. 最近工作失误或者与人发生不和。(宗合)

也上班；
15. 经常出差，每周只在家住两三天；
16. 夜班多，工作时间无规律；
17. 人际关系突然变坏；
18. 最近工作失误或者与人发生不和。(宗合)

济宁市第一人民医院

走访慰问离退休老干部



10月28日，济宁市第一人民医院党委书记王志安、院长靳清汉、纪委书记陈守义、总会计师兼财务科主任李庆运等在党办、老干部办公室负责人陪同下先后走访慰问了刘培棠、邱淑筠、赵云龙、董凤增等部分离休老干部。并送去了鲜花和慰问金。

每到一位老干部家，王书记、靳院长都与老干部们促膝交谈，了解老干部们的生活及身体状况，听取老干部们的意见和建议。王书记指出，济宁市第一人民医院今天取得的发展

(辛全秋)

以旧换新 点亮生活

金宇家居推出节能灯以旧换新公益活动

近日，金宇家居推出为期一年的“节能灯·以旧换新·点亮生活”主题活动。届时，消费者凭废旧节能灯到金宇市场指定灯饰店免费更换指定型号的新节能灯，一支换一支，每人每次限换2支；废旧节能灯不限品牌、型号，每天限量1000支。

随着全球气候变暖，“低碳环保”已经渐入人心。节能灯在节约能源方面起到了不可磨灭的作用，但每支节能灯含有0.5mg汞，而1mg的汞可污染360吨水，并污染周围的空气，如果没有好的回收渠道，任意丢弃将

会给环境造成很大的污染。合格的节能灯产品平均寿命在2~3年，每个家庭基本上都有废弃或者即将更换的节能灯。此次金宇灯饰推出的“节能灯·以旧换新·点亮生活”活动不但让废旧节能灯有了“家”，不因为随手丢弃而污染我们的生存环境，也通过这种方式唤醒了广大市民节能、环保的意识。

一个哥本哈根会议，让地球人都知道了“低碳”二字，以及相关的低碳经济、低碳生活等等。金宇家居市场运营之初就引入先进的理念，除管理

服务外，尤为重要的是商品的质量必须符合环保要求，少含或不含有害物质，包括家具、地砖、灯饰、油漆、五金等。《百万元质量保证金制度》、《管理消费者投诉制度》、《先行赔付制度》的实施，使金宇成为城乡消费者最为放心的市场，国内外高尖端品牌汇集已经形成了相当可观的低碳群体。低碳家居的内涵及特征是自身具有碳汇能力，在整个生产过程中能源消耗低，碳排放量低、产品品质好、使用寿命长、废弃后易于回收利用等。金宇市场拥有众多这些低

碳品牌的经营户，不仅产品好，服务好，而且还有先进理念和超前的艺术想象，比如引导用户科学装修设计、谨慎选择装修材料、严谨的施工工艺，并提醒消费者装修后不要急于入住。

面对低碳群体的崛起，金宇在感到欣喜的同时，及时抓住这一大好时机有所作为。一是进一步加大商场商品的质量管理力度，注重在细节上着力。二是引导先进商户、模范商户继续为其他商户作榜样，树立树牢低碳意识，为金宇的发展，为资源节约

型社会的建设再立新功。三是举办一些公益性的活动，大力宣传低碳家居、低碳生活、健康生活，努力把金宇的服务意识贯穿到各个方面，从而使金宇的理念更优化，服务水平再提高。“以旧换新·点亮生活”节能灯以旧换新公益活动就是金宇家居的行动体现，同时倡导社会各界人士保护环境、爱护环境从身边的小事做起。

温馨提示：节能灯以旧换新时间是周六、周日；地点：金宇家居建材城B馆。

(张金凌)



2013齐鲁晚报
济宁房产团购联盟
会员招募进行中

超级团购七步走

1. 报名登记 2. 统计核实 3. 联合看房
4. 洽谈 5. 团购 6. 签约 7. 后续跟踪

齐鲁晚报·今日运河

我们努力为客户创造价值

报名电话：0537-2366549

房产团购群：219187401