

如何擺脫“職場孤獨癥”

在職場，當一個人感到孤獨時，他的情緒會侵蝕整個公司的人際環境，導致不信任、懷疑和恐懼的氣氛，使得員工之間彼此疏遠。公司裏，領導們常感嘆“高處不勝寒”，不合群的員工總覺得沒人理解自己，新職員也總在熱鬧的辦公室裏默默承受孤單……

職場中，這三類人是最容易感到孤獨的。或許您會問：這三類人看起來並沒有相似之處，為什麼他們都感到孤獨呢？

美國學者研究指出，孤獨感會摧毀人們對社會的認知，影響人際交往行為，導致對抗、消極、否定、沮喪等情緒的膨脹，增加焦慮感，從而影響人的知覺控制能力以及人際間的協調合作。在職場，當一個人感到孤獨時，他的情緒會侵蝕整個公司的人際環境，導致不信任、懷疑和恐懼的氣氛，使得員工之間彼此疏遠。

孤獨是一種情緒感受，高職位人群，面對上司的期待和下屬的矚目，會因肩上責任重大而感到高處不勝寒。不合群的人，總覺得周圍有太多看不慣的地方，而與他人刻意隔離，漸行漸遠。新員工面對新環境，會因陌生和不熟悉而感到無法融入集體。孤獨感代表了人與人之間的關係質量，却與數量無關。不能處理好自己與他人的關係，是孤獨感產生的根本原因。那麼，該如何擺脫孤獨呢？

首先，領導者可在辦公區設立休息室，每天抽固定時間和員工交談，增強與下屬的親密感。也可找時間與下屬聊聊生活瑣事，關心下屬的生活問題，



進而建立情感連接。不合群的人應厘清自己與他人的關係，試着接納周圍人交往習慣，學會欣賞別人。當他人與自己的觀點有分歧時，要允許其他意見的存在，保留自己的看法。新入職人群應盡快熟悉新環境，了解公司文化，主動與老職工交流，讓自己盡早融入新集體。

說到底，若是能保持與他人溝通順暢，找到心與心在一起的感覺，孤獨感便會瞬間蒸發。

四食物有解毒功能

美國疾病控制和預防中心的統計數據顯示，每個人體內循環着140多種有毒化學物質。一些食品可以對體內毒素起到自動清潔作用。美國《醫學日報》介紹了具有解毒功能的幾種食物。

蘋果 蘋果含有豐富的果膠，這種可溶性膳食纖維能從人體系統中去除食品添加劑和金屬殘留物。

甜菜 甜菜有助於肝臟的解毒功能，緩解膽汁類疾病(如黃疸、肝炎、食物中毒、腹瀉和嘔吐)。甜菜也被稱為“血液淨化器”和“血液建築工”，因為它有助於紅血球的再生和恢復，并向人體供應新鮮的氧氣。

洋蔥 發表在《環境與污染國際期刊》上的研究顯示：洋蔥能吸收污染食品中的砷、鎘、鉛、汞、錫等有毒金屬元素。

姜 姜不僅能讓味蕾發揮效力，還能啟動新陳代謝過程，衝刷毒素，這是由其高濃度的姜辣素決定的。

腦中風急救要及時

腦卒中俗稱腦中風，分為兩類：一類是腦血栓，佔所有腦卒中的80%~85%；另一類是腦出血，佔所有腦卒中的10%~15%。該病具有高發病率、高致殘率、高死亡率、高復發率的“四高”特點，給患者及其家庭帶來了沉重的負擔。

腦卒中一旦發病，具有急、危、重的特點，治療是否及時，直接影響預後。因此，治療必須爭分奪秒。

贏取最佳治療時間

腦血栓的最佳治療方法是溶栓，即從靜脈注射化血栓藥物，或採用機械方法取出血栓或碎栓，靜脈溶栓的時間不能超過4.5個小時，動脈機械再通手術的時間不能超過8個小時，這樣才能降低腦部損傷和致殘程度。腦出血的最佳治療方法是針對出血原因實施急診手術。

早期防治非常重要

一旦得了腦卒中，後果非常嚴重。因此，早期幹預和預防顯得非常重要。心腦血管疾病人群為腦卒中的潛在高危人群，發病年齡從以往的55歲提前到45歲。高血壓、糖尿病患者和吸煙者，是腦卒中高發人群。

突發肢體麻木或無力，特別是出現在身體一側；突發講話困難或語言理解障礙；突發單眼或雙眼視物不清或重影；突發行走障礙和失去平衡；突發眩暈；突發不明原因的重度頭痛。這些都是腦卒中的預警信號，要馬上將患者送到離家最近的醫院，贏取最佳治療時間，一刻都不能延誤。

一旦發病，掌握5種現場急救方法。

初步判斷為腦血管意外後，應使病人仰臥，頭、肩部稍墊高，頭偏向一側，防止痰液或嘔吐物吸入氣管造成窒息，若病人口鼻中有嘔吐物阻塞，應設法搱出，保持呼吸道通暢。

解開病人領口鈕扣，領帶、褲帶、胸罩，如有假牙也應取出。

如果病人是清醒的，應注意要安慰病人，緩解其緊張情緒；家人應保持鎮靜，切勿慌張，不要大哭或大喊，以免給患者造成心理壓力。

密切觀察患者病情變化，經常呼喚病人，以了解其意識情況；對躁動不安的病人，要加強保護，防止意外損傷。

及時撥打急救電話；若自行運送，在搬運病人時正確的方法是：2~3個人同時用力，一人托住病人的頭部和肩部，一人托起病人的腰背部，一人托起雙腳，平抬病人移至硬木板或擔架上，不要在搬運時把病人扶直坐起，勿抱、拖、背、扛病人。

白蘿卜“越辣”防癌效果越好

白蘿卜作為蔬菜佳品，營養成分豐富，富含B族維生素和多種礦物質，其中維生素C含量為梨的10倍。白蘿卜還具有抗病毒、抗癌功效。白蘿卜中含有的粗纖維能刺激胃腸蠕動，即所謂順氣，減少糞便在腸道中停留的時間，預防結腸癌和直腸癌。

白蘿卜中的幹擾素誘生劑，其雙鏈核糖酸對口腔中酶的耐受較高，吞咽中不易被降解，無副作用。近年來，一些醫學家研究發現，將白蘿卜中含有的幹擾素誘生劑注射到小白鼠體內，發現其體內的惡性腫瘤縮小50%~60%。

白蘿卜中含有的芥子油和菜苷，能與多種酶發生作用，形成具有辛辣味的抗癌成分。因此，白蘿卜越辣，這種成分越多，防癌性能越好。

每天做五件事 練就不老容顏



吃早餐 這是更快燃燒脂肪至關重要的一個環節。早餐在飲食計劃中，起着決定性的作用，人處於睡眠狀態時，新陳代謝的速度會達到最低，隨着清晨的蘇醒，新陳代謝會逐漸回復正常水平，醒來後越快吃早餐，新陳代謝的速度就提高地越快，如果你是個晨練愛好者，運動前要保證吃一個香蕉，運動後再吃早餐。茶或咖啡不可代替早餐，燕麥片拌水果，或是一個熟雞蛋和一碗粥、面包，都是早餐不錯的選擇。

喝酸奶 一天喝三杯酸奶的女人，會比沒喝酸奶的人多消耗60%的脂肪。是什麼讓酸奶變得如此之神奇，答案是酸奶裏豐富的鈣離子，它充當着催化劑，使身體能更快地燃燒脂肪。酸奶搭配豆腐，蔬菜，谷類食品食用，會更好地發揮效果。

睡足覺 午夜還對肥皂劇欲罷不能時，你得對自己說：“睡眠不足，很容易長胖的。”無形中給自己一種壓力。每天睡5~6小時的人，平均比每天睡7~8小時的人重6~8磅。當正常睡眠時間被剝奪時，身體會產生大量的抗壓激素，以減緩新陳代謝的速度，同時第二天的食欲也會增強。如果早晨必須7點起床，前天晚上最好在11點左右就寢，睡覺前不要看電視，可以泡個熱水澡，或者讀本不錯的小說。

喝蜂蜜 蜂蜜是人體細胞忠實的捍衛者，早餐可以吃點面包塗蜂蜜，不妨用深暗顏色的蜂蜜，而不用淺色的蜂蜜。據美國一項研究發現，深暗色的蜂蜜如森林蜂蜜對人體細胞特別有效，因為它含有豐富的抗氧化作用的保護細胞的物質，並對血液大有好處，能預防心臟循環系統的疾病。

常運動 把日常鍛煉分為兩部分，例如：清晨20分鐘的力量練習，晚飯後半小時的散步，新陳代謝的速度將會增大一倍。就是說分階段練習，比一次性練習更容易消耗熱量。每小時抽出5分鐘的時間隨便走走，同樣會收效。但是不要走入這樣的一個誤區，不要認為運動一秒都會奏效。

清晨轉腰治便秘

便秘是人們最常見的一個消化道的癥狀。據不完全統計約有50%的人曾有過便秘，尤其是老年人、孕婦和小孩的發生率最高，許多人為此而痛苦萬分。其實，可以每天在晨練中花上幾分鐘時間轉轉腰，就能起到改善便秘的作用。

兩足分立略比肩寬，兩膝微屈，上身保持正直，兩手叉腰，目視前方，肩膀放鬆，呼吸自然，然後開始“轉腰”。做的時候注意以小腹部的轉動為主，以肚臍為軸心，按順時針

和逆時針方向平轉，轉腰時動作宜和緩、連貫。

由於腹部對應的是小腸、大腸等器官，因此轉腰可以促進腸道的蠕動，幫助消化吸收，進而起到改善便秘的作用。另外，“腰為腎之府”，因此轉腰還可以起到補腎的作用。但在鍛煉的時候要注意，初練時運動次數不要過多，每天早晨正反方向各轉三五十圈即可。然後結合自己的身體情況，慢慢增加轉動圈數。圈數可增至200~300圈，時間為15分鐘左右。

蒸吃水果助消化

水果雖然營養豐富，但其特性並不適合所有人。有些脾胃虛寒、體質較弱的人吃了不但不容易消化吸收，還可能腹瀉。將水果蒸着吃，不但寒性能減弱，還能使食療效果加倍。

熱炖的柚子化痰降火助消化

柚子中含有非常豐富的蛋白質、有機酸、維生素以及鈣、磷、鎂、鈉等人體必需的元素。柚子還具有健胃、理氣化痰、潤肺清腸、補血健脾等功效，能促進食欲、治療消化不良等癥，理氣散結。可促進傷口愈合，對敗血癥等有良好的輔助療效。柚子可以降火氣、抑制口腔潰瘍。

帶皮的蘋果蒸吃止瀉易消化

蘋果蒸着吃，其中的果膠煮過以後，不僅能吸收細菌和毒素，而且還有收斂、止瀉的功效，並且更易消化。將蘋果帶皮切成小片，放入小碗中，隔水蒸5分鐘即可，稍稍冷卻後，即可食用。

生吃橘子易上火，熟吃橘

皮增食欲

橘子不但可以降低人體中的血脂和膽固醇，還能美容護膚。但是吃多了橘子容易上火，出現口舌生瘡、口幹舌燥、喉嚨幹痛和大便幹結等癥狀。而熟橘子就是理想選擇，首先將1~2個橘子洗幹淨，在40℃~50℃溫水中浸泡約1分鐘。然後將橘子擦幹(至表皮完全無水分)，放入微波爐內，熱1~2分鐘至微焦。這樣橘子皮中的揮發油、橙皮甙、B族維生素、維生素C等，就可以滲透到橘子裏去，既達到了養生美容的效果，又不會上火。

脾胃本就虛，紅棗更要蒸着吃

紅棗富含蛋白質、脂肪、糖類、胡蘿卜素、B族維生素、維生素C、維生素P以及鈣、磷、鐵等營養成分。其中維生素C的含量在果品中名列前茅，有“維生素王”之美稱。外國的一項臨床研究顯示：連續吃大棗的病人，健康恢復比單純吃維生素藥劑快3倍以上。但是蒸棗更容易消化，十分適合脾胃虛弱的人。

一杯溫開水六大保健功效

溫開水是燒開的水自然冷卻至25~30攝氏度，也可以是涼開水加新開水兌的，喝着不燙嘴，很舒服。常喝溫開水不僅能強身健體，還有許多妙用。

專家指出，水被煮開後，氯氣等有害物質揮發了，而能保證人體必需的營養物質却没有損耗。與涼白開比起來，溫水接近體溫，營養容易被吸收，更重要的是不會刺激腸胃。

晨起最好喝溫開水 晨起第一杯水喝溫開水。晨起喝水可促進血液循環，防止心血管病。普通人晨起喝水以白開水為好，不應加鹽(如喝鹽開水則會加重高滲性脫水，令人倍加口渴。何況，早晨是人體血壓升高的第一個高峰，喝鹽開水會使血壓更高)。便秘的人，喝蜂蜜水是不錯的選擇。清晨起床空腹飲水不超過150毫升。

溫開水漱口清潔口腔 溫開水幹淨、溫和，是一種良性保護劑，

不刺激口腔、咽喉，用溫水漱口，會感到清爽舒服，使口腔細菌、食物殘渣更易清除。

溫開水刷牙保護牙齦

醫學研究表明，牙齒進行新陳代謝的最佳溫度為35攝氏度。如果刷牙不注意水溫，容易引起牙齦出血和痙攣，縮短牙齒壽命。

早起一杯，早餐好吸收

早上喝杯溫開水，水到之處都能衝得“幹幹淨淨”，幫腸胃、肝腎肩負，不但能緩解便秘，降低腦血栓、心肌梗塞的發病率，還能幫你有效吸收早餐。因此，清晨起床後，一定記得喝1~2杯(200~400毫升)溫開水。



噎住了，趕緊喝點溫開水

溫水就像潤滑劑，在疏通喉管食道滯留上，具有很好的“特異功能”。

解酒效果佳

讓醉酒人馬上喝幾杯溫開水，能有效稀釋酒精，保護人體肝臟，補償因為醉酒嘔吐失去的大量水分。