

被职场“整顿”了该怎么办

现代职场就像一个巨大的“高压锅”，身处职场的人们工作压力大、生活不如意、身体健康情况不容乐观。其中，睡眠障碍是很多人都会遇到的问题。

其实，睡眠和焦虑有双向关系，提高睡眠质量可以极大缓解焦虑，控制焦虑同样可以帮助睡眠。高质量睡眠既可以减轻压力、改善情绪、恢复记忆力和逻辑思维能力，也是摆脱职场焦虑的“敲门砖”。

今天，来自闵行区精神卫生中心的陈佳雯、朱霞、王萍给大家讲讲，如何靠高质量睡眠摆脱“职场高压锅”。



图片来源/千库网

避免睡眠误区

先看以下6条职场人群常见睡眠误区，看看自己有几条“踩雷”了呢？

1. 睡眠越多越健康。
2. 做梦是没有休息好。
3. 饮酒可以催眠。
4. 睡眠障碍不是疾病。
5. 不需要午睡。
6. 吃安眠药能快速入睡。

改善睡眠质量

睡眠时间。午休时，适当控制午睡时间，一般少于半小时。晚上9~11点是人体褪黑素分泌的高峰期，应尽量在夜间11点之前入睡。

睡眠环境。尽量保证睡眠环境安静、黑暗、温湿度适宜，避免过于嘈杂、明亮。使用舒适的床垫、床上用品。

睡前饮食。晚餐不可过饱、过于油腻，晚

上8点以后尽量不进食，少饮水，否则会因夜间小便频繁而影响睡眠。入睡前5~6小时，尽量避免摄入咖啡、浓茶等含有咖啡因的饮料。

睡前情绪。入睡时，避免剧烈运动，不看刺激恐怖的电影、电视，避免情绪出现剧烈波动。保证精神放松，减少不良自我暗示，不要为过去的人或事生气或懊悔，不必担心未来发生的事，睡前尽量放空自己。

同时，可以听听舒缓的轻音乐，阅读一些不感兴趣的枯燥文章，加快入睡速度。

做“沉浸式运动”

睡前，可采用“身体扫描法”进行深度放松。

具体方法：平躺，闭上眼睛，停止思考，注意控制每一次“呼”“吸”节奏。在“呼”与“吸”过程中，按照从头到脚的顺序，仔细感受身体的每一个部位。

另外，可适当进行按摩帮助身体放松，如“干洗脸”“十指梳头”“按揉印堂”“手搓涌泉”等方法，使紧张的肌肉得到放松，以改善睡眠质量。

限制在床时间

在床时间过多，可能导致片段睡眠和浅睡眠，因此不要在床上刷手机、看电视，应尽量做到“困了才睡，醒了就起”。

不要把问题带上床，不要想尽办法强迫自己入睡，如果感觉上床后20分钟内无法睡着，可以开灯离开卧室，做些其他事情。

如果非药物治疗不能改善失眠症状，建议前往专科医院就诊，禁止随意使用安眠药。

(健康上海 12320)

如何买到质量合格的电动自行车头盔



图片来源/千库网

近年来，电动自行车成为了老百姓日常出行的重要交通工具，然而，涉及电动自行车的交通事故易发多发。

正确佩戴质量合格的头盔，对保证电动自行车乘员的安全十分重要。

为有效保障百姓出行安全，市场监管总局会同公安部、工业和信息化部组织完成了新版《摩托车、电动自行车乘员头盔》强制性国家标准制定工作，标准自今年7月1日起正式实施。

新国标对电动自行车头盔的外形和内在性能都提出了具体要求。

其中规定，符合电动自行车乘员头盔国家标准的头盔外观上必须有明显的天蓝色底纹和黑色字母B的标识以及反

光的标识。

新国标将头盔按照摩托车、电动自行车两种不同的适用对象，分为A类和B类。A类为摩托车乘员头盔，B类为电动自行车乘员头盔。

按照形状，头盔又分为全盔、3/4半盔和1/2半盔，大家可根据自己的骑行习惯选购。

全盔能够包裹住整个下巴部分，如果骑行速度较快，应佩戴完整防护的全盔；3/4半盔缺少下巴部位，但对耳朵部位仍有一定防护；1/2半盔主要是针对头部和后脑勺部位的防护。

另外需要提醒大家的是，除了选购符合新国标的头盔，正确佩戴同样重要：选择符合自己头围的头盔——甩头时，头盔不能晃动；佩戴头盔时要扣上系带，在发生碰撞的瞬间，头盔不至于飞出去。

另外，专家提醒，安全头盔只要承受过撞击、发生过事故，即使外形没有明显损坏也建议更换。

安全头盔也有自己的使用寿命，一般不要超过两到三年。

(养生中国)

使用公共马桶会感染HPV(人乳头瘤病毒)吗

有可能，但感染概率极低。

要满足病毒载量足够多、身体免疫力低下、皮肤有破损等条件，才有可能感染，大家不用太恐慌。

实际上，性生活才是HPV主要的传播方式，同性或异性性行为中的皮肤黏膜接触都算。所以，建议性生活时全程戴好避孕套，双方都固定单一性伴侣；外出最好带一次性马桶垫；接触公共物品后及时洗手；不共用洗浴用品、剃须刀、刮毛刀等，这样不仅可以大大减少HPV的传播，也可以减少其它细菌、病毒感染。

HPV并非只能通过性生活传播。某些特殊类型的HPV，还可以通过感染部位的皮肤与皮肤密切接触传播，有浸渍或创伤部位时易被感染。

同时，尽管性生活是HPV传播的主要方



图片来源/千库网

式，但有了性生活不是一定会感染HPV，接种HPV疫苗、全程佩戴安全套、固定性伴侣，可以大大降低感染风险。即便感染了HPV也不要太焦虑，只有很少一部分会发展成宫颈癌，绝大部分都可以靠抵抗力清除，而定期筛查也能及时发现端倪。

(上海科普)

软糯鲜香营养的荷叶糯米鸡

本期，来自复旦大学附属金山医院营养科的于泉、张洁，教大家如何在家制作这道荷叶糯米鸡。

原料

糯米150克、荷叶2张、干香菇50克、豌豆10克、鸡肉、茭白各200克、腊肉、胡萝卜各100克；老抽、生抽、白糖各10克，料酒、蚝油各1勺，葱、姜适量。

做法

- 1、首先将糯米浸泡约2小时，再取出滤干，放入蒸锅中煮熟。
- 2、锅里倒适量油，放葱白生姜爆香，先放腊肉炒出油，再放鸡肉丁炒匀，下老抽、生抽、糖、蚝油炒匀。
- 3、再放香菇、胡萝卜炒匀，最后放茭白、豌豆炒匀，下入煮好的糯米饭和菜炒匀，可加适量老抽调色。
- 4、把料包进荷叶，用棉线捆好。
- 5、最后将其置于小火上清蒸约30分钟，



图片来源/千库网

到荷叶颜色变暗，荷叶香味已可闻到时，即可取出食用。

点评

糯米含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、B族维生素等，营养丰富，为温补强壮食品，具有补中益气、健脾养胃、止虚汗之功效，对食欲不佳、腹胀、腹泻有一定缓解作用。

鸡肉含有维生素C、维生素E等，蛋白质含量较高且易消化，对营养不良、畏寒怕冷、乏力疲劳等人群有很好的食疗作用。

注意，老人、儿童以及胃肠消化功能障碍者不宜多吃，糖尿病、肥胖患者尽量少吃。

(健康上海 12320)



走进金风送爽，别过夏花绚烂。一杯醇茶，一口糕点，唤醒繁忙都市调剂浮躁生活，渡过曼妙的悠闲时光。上海雅居乐万豪侯爵酒店携手拥有“贵族茶店”之称的T9Tea，邀您启程限定品茗之旅。更有来自万豪侯爵厨团队精心巧妙地把T9十三种特色茗茶，与多样化的缤纷西点进行巧妙的咸甜融合，呈现出别致搭配。无论是馥郁的铁观音配上白桃奶油慕斯和白桃夹心，还是浓醇的高山乌龙配上桂花乌龙啫喱冻，或是灵动的博士茶味可丽饼配上蟹肉色拉、姜黄脆片和青苹果，都能撩拨您的舌尖。闻香识茶限定联名下午茶，将于2023年9月1日至11月30日14:00-17:00在酒店一层大堂吧供应，需提前24小时预定，每份享赠送T9晚安博士茶2份(好梦随身装)，每套468元净价/两位，更多信息查询，请拨打大堂吧电话+86 21 2312 9712。