

如何化解年终焦虑情绪

与小时候对新年的憧憬相比，长大以后对于年末，还有焦虑和恐慌。尤其是职场人士，面对单位的年终冲刺，焦虑情绪相比平时只增不减。年初立下的目标如果没完成，会感觉这一年似乎都荒废了，导致自我认同感降低，陷入持续焦虑。

为什么年终情绪会焦虑？

“年终焦虑症”是由于在年终这一阶段发生的一些事件，使人的生活规律发生变化而引起的、影响个体生活与工作的亚健康状态或心理疾病。

工作指标未完成、对来年方向迷茫、春节放假的“人情债”……一些职场人士就可能会出现各种心理问题，表现为心慌、胸闷、失眠等躯体症状，进而导致注意力不能集中、精力和体力不足、兴趣减退、做事效率下降，影响到日常工作和生活。



图片来源/千库网

高发人群有什么特点？

“年终焦虑症”的高发人群都有类似的性格特征：他们做事追求完美，凡事注重细节，对自己要求很高；比较敏感，很在意他人对自己的看法；有危机感，遇事都会做最坏的打算，不喜欢改变或尽量避免突然的变化。

可以通过以下 7 个症状判断自己是否存在年终焦虑：在过去两周中，你是否有紧张、

焦虑或愤怒；易被激怒；害怕什么可怕的事情发生；担心很多事情；疲劳，坐不住；不能停滞或不能控制的担心；很难放松。

如果超过一半的时间都是如此，说明已经处于一定的焦虑状态之中。

焦虑的情绪如何放松？

1、情绪休息

越是忙的时候，职场人士越是要想办法释放自己，才能在繁忙的工作中游刃有余。这个阶段，需要职场人士寻找一些办法解决问题。

首先，要调整好自己的心理状态，因为很多时候，情绪状态与人们的认知和想法是有关的，有些人过于关注自己的职场或工作，把重心完全放在这一边，当一边出现问题时，整个系统会崩塌。

这个时候需要更多地去关注工作以外的东西，比如生活中的小事，和父母、家人、子女

的相处等。也要寻找合理的发泄方式，如遇到困难的时候，可以找亲人、朋友倾诉。

2、感官休息

如果出现头痛、失眠、心慌、胸闷等情况，那么这表示你工作压力过大，是时候适当的放松自己。可以试着将工作分成几份，一份一份的来做，在心里会感到工作压力有所减轻。

不在状态时不要强迫自己做任何事情，可以每天给自己一个小时的抽离时间，或者每天进行 10 分钟短时间冥想、阅读精彩的图书、观赏优美的影视剧等，容易唤起愉快的生活体验，释放紧张，排解忧郁，驱赶无聊。

3、精神休息

可以适当增加一些活动和锻炼，尤其是冬天，不能整日窝在室内，适当的户外运动，多晒太阳，能够让脑内分泌一些物质，如脑啡肽、内啡肽，这些物质能促使情绪好转。

适当吃一些甜品、杏仁、鸡肉、香蕉等食物，这些食物有助于改善情绪和睡眠。

(健康时报)

如何正确使用洗碗机

吃完饭后，谁来洗碗？洗碗机的出现帮助大家解决了这个难题。但是，放入洗碗机的碗碟真的能被洗干净吗？上海市疾病预防控制中心的倪俊为大家科普洗碗机的正确使用方式。

机洗更加干净

目前，市面上的洗碗机可分为嵌入式、台式、水槽式、独立式和集成式五类。

洗碗机工作时，先通过喷淋系统用冷水将碗碟表面冲洗干净，再用混合着清洁剂的热水对餐具进行多角度强力冲洗。循环水反复漂洗餐具，使油污迅速分解脱落，最后进行高温喷淋和烘干。

洗碗机的高温喷淋、强力冲洗和烘干功能都优于手洗，因此，不用担心洗碗机洗得不干净。

避免操作不当

洗碗机需要定期清洁保养，才能保证最佳工作效果。如果使用不当或疏于维护，会给健康带来风险。

- 1、如果洗碗机放置在通风不佳、潮湿处，或机门长期关闭，机内湿润的环境非常适宜微生物生长。
- 2、不及时去除洗碗机过滤网和滤芯上的食物残渣，容易滋生微生物。
- 3、利用热水循环的喷淋臂，如不定期清理则易堵塞和藏污纳垢，成为微生物的“温床”。
- 4、清洗步骤不当或使用不符合要求的洗碗机耗材，其化学物质会残留在餐具上，影响人体健康。
- 5、将不宜机洗的塑料或橡胶餐具放入洗碗机高温清洗，会造成塑料、橡胶餐具变形、损坏或释放有害化学物质。

如何选购和使用

1、塑料材质内壁的耐脏度及清洁度均低



图片来源/千库网

于不锈钢材质，因此尽量选用不锈钢材质内壁的洗碗机。

- 2、选择符合要求的洗碗剂、洗碗粉、洗碗块、漂洗剂（光亮剂）和软化盐（洗碗盐）等专用耗材，并按照使用说明进行操作，确保餐具充分清洗。
- 3、陶瓷、玻璃材质的餐具，通常都可放入洗碗机中清洗。但如果清洗塑料餐具，餐具本身应满足食品安全标准，并查看是否允许使用洗碗机清洗。
- 4、自来水中含有大量的钙、镁离子，容易形成水垢，而且钙、镁离子附着在污渍上，会影响污渍从餐具脱离。因此，应尽量使用有软水系统的洗碗机，或按产品说明添加洗碗盐。

清洁维护指南

- 1、使用洗碗机后，摘下过滤网，用水冲洗上面的残留物并晾干。
- 2、用干抹布擦拭洗碗机内部并打开机门，保持机内干燥。
- 3、机身外表面通常使用湿抹布轻擦即可，部分比较顽固的污渍可使用清洁剂或小苏打进行清洁。
- 4、定期清洁洗碗机，使用专业机体清洁剂或柠檬酸对腔体、管道进行定期除油除垢保养
- 5、喷淋臂需要拆卸清洁，如油污堵塞喷淋口，可使用细小针状物进行疏通。

洗碗机等家用电器可以让我们解放双手，摆脱繁重的家务。但是，正确的使用和维护才能最大程度发挥功效，避免健康风险。

(健康上海 12320)

改掉油冒烟再下菜的习惯

反式脂肪酸，也被称为反式脂肪，由于它会增加人体内的“坏胆固醇”水平，使得大家对它避之不及。

由于不少加工食品中含有反式脂肪，所以很多人认为，只要不吃加工食品，就能远离反式脂肪。

但事实上，我们平时做饭过程中的一个烹调习惯，也会产生大量的反式脂肪酸。脂肪酸主要由饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸组成。饱和脂肪酸可增加心血管病变风险，需要限制；不饱和脂肪酸则对健康有益。但是，不饱和脂肪酸经过不恰当加工，就可能产生反式脂肪酸等有害物质。

我国居民摄入的反式脂肪，主要来自食用油的不合理烹调。植物油在高温或反复加热时，会产生反式脂肪酸，且生成量随烹饪时间的延长而增多。

植物油冒烟时，油温多在 200℃以上。如果是一级油，大豆油烟点为 225.8℃，菜籽油 215℃，玉米油 221℃，花生油 192℃，这样的高温下即使只是短时加热，也可能产生反式脂肪。

学会判断下菜油温。加热温度超过 120℃就属于高温烹调。若油表面无烟、无响声，原材料下锅后只出现少量气泡，此时油温就在 90℃至 120℃。

虽然高温烹调有害健康，但也不是完全不能吃，注意频次就没问题，每周最多吃

一两次，同时搭配新鲜蔬果。蔬果富含抗氧化物质，具有抗炎作用，可减轻有害物质对身体的伤害。

日常炒菜主要有两种选择：选择烟点高的油，如大豆油、精炼菜籽油；选用油酸含量高的油，油酸化学性质稳定，耐煎炸、不易氧化变质，如高油酸的花生油等。

应避免使用存放时间较长、过期或反复油炸过食物的油。尤其是反复使用的油中含较多有害物质，继续烹饪食物更不健康。

采用蒸、煮、焖、炖、焯、烫、余等方法，可减少对油的依赖。

油温七八成热时约 210 至 240℃，而水温最高为 100℃，短时、低温烹调对食材营养成分的破坏更少。

(养生中国)



图片来源/千库网

2024年12月10日，上海社区发布“啄木鸟”纠错有奖活动启动。

本次活动旨在鼓励市民积极参与社区治理，发现和纠正社区内的各种错误，提升社区文明程度。活动将持续至2024年12月31日，期间将设立多个纠错点，市民可通过扫描二维码或拨打热线电话参与。

活动奖励丰厚，凡成功纠错并经核实无误者，可获得现金奖励或实物礼品。具体奖励标准将根据纠错内容的复杂程度和数量而定。

欢迎广大市民踊跃参与，共同营造和谐、文明、美好的社区环境。

2024年12月10日，上海社区发布“啄木鸟”纠错有奖活动启动。

本次活动旨在鼓励市民积极参与社区治理，发现和纠正社区内的各种错误，提升社区文明程度。活动将持续至2024年12月31日，期间将设立多个纠错点，市民可通过扫描二维码或拨打热线电话参与。

活动奖励丰厚，凡成功纠错并经核实无误者，可获得现金奖励或实物礼品。具体奖励标准将根据纠错内容的复杂程度和数量而定。

欢迎广大市民踊跃参与，共同营造和谐、文明、美好的社区环境。



纠错有奖

欢迎大家来做

“啄木鸟”

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错，可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台直接留言，将您发现的问题发送给我们（注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节，本期截止日期为2024年2月1日）。本月纠错质量最高的一位读者，将成为最佳“啄木鸟”，并获得100元的现金奖励；本月纠错质量相对较高的另外十位读者，则将成为优秀“啄木鸟”，并各获得纪念品一份。

2023年12月优秀“啄木鸟”：唐金虎、徐鸣、万燮枬、沈长明、李杉、张浩良、Mary叶、小飞、不懂小老师、风行天下（以上部分为昵称）

2023年12月最佳“啄木鸟”：严志明



扫描二
维码关
注「上
海社区
发布」