



不喜欢假期? 心理学家: 休息享乐也很重要

临近过年,办公室弥漫着一股欢乐的氛围,人人都在盼望放假,一闲下来就讨论假期要怎么玩——除了小A。同组同事小B注意到了,就问小A怎么回事,只见小A眉头皱成了苦瓜:“我之前熬大夜赶项目时,也很累很想放假,但是现在一想到放假没什么事做,我就觉得很不自在,总感觉浪费了很多时间,就很焦虑……唉,我是不是很欠打?”

小B忍住点头和打他的冲动:“你这是平时工作太忙,自控力强过头停不下来了!”

为什么有人不喜欢假期,还觉得是受苦呢

曾经有一项心理学研究,调查了100多个国家近两万人对休息的感觉,结果发现,除了我们都会想到的愉快、积极、自由等,还有些人会觉得休息是“烦人的(annoying)”“令人担忧的(worrying)”“有愧的(guilty)”,等等。

为什么好好的放假有人会不喜欢,还觉得是受苦呢?

小A可能也很无奈:我也不想的,但我控制不住这些想法,是它们自己“跑”到我脑子里来的!

在心理学家看来,小A这种状态,是“自我固化(ego-fixation)”了。临床心理学方面的研究发现,长期压抑自己的享乐欲望、只追求未来的目标,就可能会出现一种难以自控的状态,也就是,长期控制自己投入工作后,哪怕不想再坚持工作了,也没办法放弃对工作这件事的执念。

为什么会有这种状态呢?

目标系统理论认为,我们日常工作,需要控制自己不摸鱼,才能实现长期的目标;而放松休息,则和长期目标相反,是一种当下的享乐目标。在实现其中一个目标时,我们需要控制自己的想法,来更好地实现它。多数情况下,我们需要控制自己

想玩的想法,去想“我需要工作”“摸鱼可耻”等,来控制自己投入工作。但如果这样想得太多,就会让这些想法在我们脑中根深蒂固了,甚至在我们休息、享乐时,这些想法也会控制不住地侵入我们的大脑,让我们没法好好休息、享受假期了。

泡在工作里太久,都没法好好休息了?

积极心理学认为,人们主要有两种获得幸福的途径,一种是努力实现自我,另一种就是享受即时的快乐。有的人只喜欢享受即时的快乐,觉得一旦工作就是压抑自己,完全不在乎未来会怎样,这当然不合适。但在我们的社会规范下,有另一些人会“矫枉过正”,觉得前者才叫幸福,后者这种一时的快乐没有意义,更无助于

幸福——那他们也就想错了!研究发现,同时走两条路的人幸福感才最高。俗话说得好,“只学习不玩耍,聪明孩子也变傻”。我们上班时间努力工作,下班时间就需要休息享乐来恢复,这样才有更充足的精力应对第二天的工作,更重要的是,这样才能保持心理健康,才更能感到幸福。

除了睡觉

我们还可以这样休息享乐

为了让自己更幸福,我们当然要在这个假期好好休息享乐。在Saundra Dalton-Smith医生的TED演讲中,列出了7个方面的休息方式,可供我们参考:

- 1. 身体休息:**包括最基础、被动的睡觉,还有主动的瑜伽、伸展运动、按摩等。
 - 2. 心理休息:**白天可以安排一些“放空头脑”的短暂休息,晚上则可以在床边放上纸笔,如果总是有想法冒出来导致自己睡不着,就把它们记下来。
 - 3. 感官休息:**有意识地隔绝外界的刺激,比如闭眼休息一分钟,睡前关掉手机。
 - 4. 创造性休息:**让自己的灵感和创造力得到恢复,比如去看展、去户外活动等。
 - 5. 情绪休息:**找机会自由地表达自己的真实感受,而不是取悦他人。
 - 6. 社交休息:**和能让自己觉得自在的人在一起,享受和他们的积极互动。
 - 7. 精神休息:**恢复自己的归属感、爱、接纳感和目标感,可以通过正念冥想练习等方法达到,或者找心理咨询师聊聊。
- 当然啦,如果你觉得这些方法都没有自己以前的方法好用,那就用自己习惯的方式好了,毕竟休息享乐的目的在于放松,而不是让自己更焦虑。祝你好好享受春节假期。

(据《中国青年报》)

每天追剧4小时 血栓风险增三成

据20日发表在《欧洲预防心脏病学杂志》上的论文,每天看电视4小时或更长时间的人,患血栓的风险高出35%。

在这项研究中,科学家调查了看电视与静脉血栓栓塞症(VTE)之间的关系。VTE包括肺栓塞和深静脉血栓。

研究人员使用荟萃分析将与该主题相关的研究结果结合,得出了更精确和可靠的结论。这项分析包括三项研究,总共有131421名年龄在40岁及以上的参与者,他们预先未患有VTE。通过问卷调查来评估看电视的时间,参与者被分为长时间看电视的人(每天看电视至少4小时)和从不或很少看电视的人(每天看电视少于2.5小时)。

三项研究的平均随访时间从5.1年到19.8年不等。在此期间,964名参与者患上了VTE。研究人员发现,长时间看电视的人患VTE的可能性是从从不或很少看电视的人的1.35倍。

论文主要作者、英国布里斯托尔大学塞托·库努索尔博士称,“研究结果表明,不管体力活动、体重指数、年龄和性别如何,长时间看电视都是一项危险的活动,会导致血液凝块的形成。”如果想要长时间看电视,就需要学会休息,如每隔30分钟站立伸展一次,也可骑一骑动感单车,同时避免看电视时吃不健康的零食。(据《科技日报》)

每天蹲一蹲 疾病不缠身

许多人认为蹲是一种不雅观的姿势,因而尽量避免蹲着,但专家认为,现代人在摒弃蹲的同时也摒弃了健康。

医学研究发现,人们蹲的姿势与胎儿在子宫内的姿势是非常相像的,这是人类寻求舒适和庇护的本能姿势。

可惜的是,虽然人们发明了各种各样的席梦思和人性化设计的桌椅,可是腰腿肌劳损、骨质增生、糖尿病和肥胖症仍然一起向人们袭来。

蹲时,身体两个最大的关节——膝关节和髋关节折叠到最大程度,各关节几乎不承受身体重量,而躯干部肌肉却能得到活动。因此,人们在家里或适宜的时候,不妨多蹲一蹲。

每天坚持站在地上,双脚站拢并微微下蹲,双手按住双膝,按顺时针转36圈,再逆时针转36圈,坚持做2次。

这样可以增强腿部关节和腿部肌肉的力量,对防治膝关节疼痛、风湿性关节炎、下肢静脉曲张及小腿抽筋等症效果明显。

应当注意的是,老年人应该在有手扶物的情况下进行下蹲动作,以免跌倒摔伤。

(据医药健康网)

鸡蛋最好每天一个 血脂高蛋黄吃半个

许多人害怕胆固醇高,吃鸡蛋往往不吃蛋黄。北京大学公共卫生学院营养与食品卫生学系主任马冠生教授提醒,鸡蛋所含的脂肪、维生素和矿物质主要集中在蛋黄上,如果不吃蛋黄,就浪费了很多营养。蛋黄中的脂肪以

单不饱和脂肪酸(油酸)为主,磷脂含量也较高,但蛋黄中铁的利用率仅为3%左右。

鸡蛋的重量一般在45-55克之间,《中国居民膳食指南(2016)》推荐,成人平均每天蛋类摄入量为40-50克,每天一个

鸡蛋,每周鸡蛋不超过7个。马冠生建议,对于高血脂患者,可适当减少蛋黄的摄入量,比如吃一个蛋清,但蛋黄可减半。而且鸡蛋最好安排到每天都吃,而不是集中到某一餐食用。

(据《中国妇女报》)

中国长城资产管理股份有限公司江西省分公司与王志刚债权转让暨债务催收联合公告

根据中国长城资产管理股份有限公司江西省分公司与王志刚签署的《资产转让协议》,中国长城资产管理股份有限公司江西省分公司将其对公告清单所列借款人及其担保人享有的主债权及借款合同、担保合同、抵债协议、还款协议和其他相关协议项下的全部权利,依法转让给王志刚。中国长城资产管理股份有限公司江西省分公司特公告通知各借款人、担保人以及借款人、担保人因各种原因发生更名、改制、歇业、吊销营业执照或丧失民事主体资格等情况的相关承债主体或清算主体。

王志刚作为上述债权的受让方,现公告要求公告清单中所列包括但不限于债务人、担保人及其清算业务等其他相关当事人,从公告之日起立即向王志刚履行主债权合同及担保合同约定的还本付息义务或相应的担保责任(若借款人、担保人因各种原因发生更名、改制、歇业、吊销营业执照或丧失民事主体资格等情形,请相关承债主体、清算主体代为履行义务或承担清算责任)。特此公告。

中国长城资产管理股份有限公司江西省分公司 王志刚 2022年1月25日

公告清单

截至2021年5月31日

单位人民币:元

债务人	借款合同编号	担保人	担保合同编号	本金	利息	迟延履行金	案件受理费、保全费
鹰潭市福神汽贸有限公司	[2017]鹰农商行流借字第129232017042810030001号	罗小平、杨新平、蒋瑛、陈灿、徐文林、宋易鸿、陈日	[2017]鹰农商行高抵字第D12923201704280001号、[2017]鹰农商行高保字第B12923201704280001号	587699.60	1043326.28	609886.86	28100.00

注:1.本清单列示的为截至2021年5月31日的贷款本息金额。

2.从2021年6月1日起,借款人和担保人应支付给受让方的利息(含罚息、复利、迟延履行金等)按借款合同、担保合同、裁判文书及中国人民银行等有关法律法规计算。

抚州富圣生物科技有限公司年产4500吨明胶项目环境影响评价第二次公告

为规范环境影响评价公众参与,保障公众环境保护知情权、参与权、表达权和监督权,依据《中华人民共和国环境保护法》《中华人民共和国环境影响评价法》《建设项目环境保护管理条例》以及生态环境部《环境影响评价公众参与办法》(部令第4号)相关要求,现将“抚州富圣生物科技有限公司年产4500吨明胶项目”环境影响评价事宜公告如下:

一、环境影响评价报告征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告方式和途径:(1)环评报告书征求意见稿全文网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1uN15-jBrOXZeRxsq5lvvTLA;提取码:ozyt;(2)纸质报告书查阅联系方式:联系人:饶总,联系电话:13609677388

二、征求意见的公众范围:本项目环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织等,均可提出意见。

三、公众意见表的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1nPuuH2IADnZViLyb1bfNw,提取码:qjjo。

四、公众提出意见的方式和途径:任何单位或个人若对本工程有意见和建议的,以公众意见表的方式,根据以上联系方式直接到建设单位提出意见。

五、公众提出意见的起止时间:自本公告公示起,10个工作日内均可提出公众意见。特此公告。

抚州富圣生物科技有限公司 2022年1月25日

公告

我公司承建的临川二中实验学校教学、实验楼工程项目已全面竣工,请与本项目有业务来往的客户和施工工人在本公告刊登之日45内,尽快与我司取得联系,结算所有工程款项,逾期本公司将不承担任何经济和法律责任。

联系人:黄国强 联系电话:0791-88598881 13803540077

江西建工第二建筑有限责任公司 2022年1月25日

注销公告

江西省南昌市星火专利技术研究所(注册号:360100010003404)经出资人决定,拟向公司登记机关申请注销登记,请相关债权、债务人自本公告见报之日起20日内与本所联系。

江西省南昌市星火专利技术研究所

江西省南昌市西湖区烟草专卖局公告[2022]年(许)第002号

因下列烟草专卖零售许可证停止经营业务六个月以上不办理停业手续,根据《烟草专卖许可证管理办法》第五十条规定,现予以公告。公告期一个月,期满后,本局将依法予以收回:

许可证号	企业(字号)名称	负责人(经营者)姓名	经营地址
360103126409	西湖区兄妹食品便利店	秦金英	江西省南昌市西湖区二七南路540号一层

江西省南昌市西湖区烟草专卖局

2022年1月25日

经济晚报全省各类公告声明刊登热线:18970034856