

身体求救的七大信号

□王宗

身体发出的“求救”信号不都是疾病的表现，还可能是压力“压”出来的。

爱忘事。研究表明，长期处于压力环境中的确会让记忆力出现问题。不过，一旦压力消失，你的脑力还会恢复到原来的水平。专家称，运动使人思维敏捷，散步、爬楼梯、跳舞都能改善记忆力。

脖子疼。压力会影响骨骼肌系统，导致肌肉发酸、收缩甚至痉挛。遇到这种情况，可尝试深呼吸5—10次，轻轻按摩肌肉发紧部位。若脖子部位的肌肉“中招”，可试着轻轻转动颈部，切勿用力过猛。

眼皮跳。医学上称之为眼睑痉挛，也可由压力触发。如果长期处理比较细致的工作，就容易出现这种问题。用眼较多的人每20分钟应观赏一下窗外的景色，也可以闭目休息，症状就会消退。

咬指甲。这种情形是压力诱导的心理自我保护行为。通过咬指甲让自己转移注意力。在工作时，比如接客户电话时，手里可以拿一张纸，揉成团，一边接电

话，一边揉捏、挤压，从而释放压力。

肠胃不适。你是否总因工作忙碌，过度紧张，胃里翻江倒海呢？特别是某些问题过分关注，也会让人感到焦虑，出现呕吐、恶心等症状。工作生活中要注意：三餐要定时定量，不要暴饮暴食或睡前进食；少吃刺激性食物，避免烟酒、生冷等对胃的损害；调节工作节奏，保证充足的睡眠，以缓解工作压力，保持平和的心态。

有蛀牙。除了不讲口腔卫生外，压力也是导致蛀牙的原因之一。压力还会让人在睡梦中不时的磨牙，牙齿会越来越脆弱。美国“健康日”网报道，坚持散步，有利于缓解关节疼痛，改善骨质健康，还能预防蛀牙。

青春痘。痘痘是身心压力水平的“晴雨表”。腹部、脸颊、胳膊上如果出现红色皮疹、痘痘，就要想想自己近期的身心状态了。深呼吸能阻止痘痘的蔓延，但要讲究技巧。吸气时，双手上抬，呼气时，双手下落，每天5—10次。



做到这五点 高薪离你就不远了

□李楠

同样是工作5年，有人年年加薪，顺利地让员工做到总监，还有人工资和职位都在原地踏步。从管理者的角度来看，做到下面5点，才是值得重用的好员工。

职业目标清晰

不少职场人工作不开心、动力不足、盲目跳槽的根本原因是职业目标不清晰。而职场生涯前3年是锻炼能力、积累资本的黄金期。如果这段时间内还不清楚自己的目标，那就很可能成为一个碌碌无为、甘于平庸的打工者。因此，要根据自己的爱好、能力所在，结合3年来的经验教训，找出适合自己的目标。

有足够的“亮剑”资本

不少职场新人会说，我要找到一份月工资上万的工作，争取到中层管理的职位。但此时若问他：“你凭什么达到这样的目标？你的资本是什么？”他往往就会哑口无言。有抱负是好事，但要多问自己：我的业绩和能力提升了吗？我在一年内看过多少本对职业有益的书籍？我参加过几次培训班来为自己充电？如果没有，就赶紧着手去做吧。

保持“空杯心态”

有些名校生刚进职场喜欢吹嘘、抱怨，说自己本能找到更好的工作，迫不得已才来这里。有

个故事值得深思：一个佛学造诣很深的人去拜访禅师。最初是小徒弟接待他，他很不屑。后来禅师接待了他，并为他沏茶。可明明杯子已经满了，禅师还不停倒水。他很不解，禅师却说：“是啊，既然已经满了，为啥还倒呢？”禅师的意思是，既然你很有学问了，为啥还要找我求教？这就是“空杯心态”。它告诉我们，真正优秀的人都有虚怀若谷的心态，有能包容一切的胸怀。

遵守游戏规则

有些人觉得，职场上处处是约束，充满不公平。比如迟到了会被扣工资，但加班时却从没拿过加班费。但公平永远是相对的。员工和老板之间的关系，就好像是一场游戏，游戏规则当然是老板定的。记住这句话：“如果你不是游戏规则的制定者，你的选择只有两条：要么屈从，要么离开！”

时刻做好准备

俗话说，机会只垂青有准备的人。适当的时候要给自己“充充电”。也许花上半个月工资，占用三四个周末，就是对自己未来最好的投资。千万不要有舍不得的心态。现在不学会“舍”，以后将永远也“得”不到。需要注意的是，这里的准备不仅包括专业技能，还包括沟通能力、人际关系处理能力、管理能力等。

【健康红绿灯】

绿灯

吃黄瓜可预防便秘



黄瓜果肉脆甜多汁，清香可口，它含有胶质、果酸和生物活性酶，可促进机体代谢，能治疗晒伤、雀斑和皮肤过敏。黄瓜还能清热利尿、预防便秘。新鲜黄瓜中含有的丙醇二酸，能有效地抑制糖类物质转化为脂肪，因此，常吃黄瓜对减肥和预防冠心病有很大的好处。

晨起一杯水防色斑



晨起一杯温水可防色斑，色斑反应了体内毒素的堆积，排毒最好的方法是正常排泄。晨起后喝一杯温水，有助于促进肠蠕动，利于排便。世界健康生活方式促进会联合总会主席夏登杰教授还提醒，晚餐喝点西红柿汤，也能防治色斑。

红灯

不要在洗澡前剃须



不要在洗澡前剃须，剃须后的皮肤有很多肉眼看不到的微创，比较敏感，这时马上洗澡，沐浴液、洗发液还有热水等的刺激，容易引起剃须部位的不适，甚至发红。

莫与他人共用香皂



如果你认为香皂是用来杀菌消毒的，可以随便取用，那你就错了。香皂底部通常较湿，会成为细菌滋生的温床，研究发现，香皂上的细菌可在不同使用者间交叉传染。美国疾控中心建议，尽量减少使用公共香皂，改用洗手液。

朝阳区大中专毕业生就业服务中心 三月、四月招聘会安排

为贯彻落实中央和北京市关于做好高校毕业生就业工作的文件精神，促进高校毕业生实现更高质量就业，为用人单位和大学生提供精细化社会公共服务，结合朝阳区功能定位和经济社会发展新常态，在

各级领导和相关部门的大力支持下，中心充分发挥协调引导作用，积极整合多方资源。定于2015年3月18日至4月24日将组织13场高校毕业生招聘会。

排期如下：

日期	招聘会名称	地点
3月18日	北京信息科技大学专场招聘会	北京信息科技大学小营校区(海淀区清河小营东路12号)
3月19日	2015年朝阳地区毕业生就业服务月招聘会	朝阳区将台路5号院15号楼(朝阳人才市场)
3月25日	中国传媒大学文化创意类特色招聘会	中国传媒大学体育馆(朝阳区定福庄东街1号)
3月27日	中国人民大学专场招聘会	中国人民大学就业指导中心报告厅(海淀区中关村大街59号)
3月30日	北京工商大学专场招聘会	北京工商大学东校区102阶梯教室(海淀区阜成路11号)
3月31日	中华女子学院专场招聘会	中华女子学院教学图书综合楼大厅(朝阳区育慧东路1号)
4月1日	北京工业大学高新科技类特色招聘会	北京工业大学体育馆(朝阳区平乐园100号)
4月9日	2015年朝阳地区毕业生就业服务月招聘会	朝阳区将台路5号院15号楼(朝阳人才市场)
4月9日	北方工业大学专场招聘会	北方工业大学体育馆(石景山区晋元庄5号)
4月16日	2015年朝阳地区毕业生就业服务月招聘会	朝阳区将台路5号院15号楼(朝阳人才市场)
4月16日	中国农业大学专场招聘会	中国农业大学东区1号学生公寓三层(海淀区清华东路17号)
4月23日	2015年朝阳地区毕业生就业服务月招聘会	朝阳区将台路5号院15号楼(朝阳人才市场)
4月24日	北京联合大学专场招聘会	北京联合大学体育馆(朝阳区北四环东路97号)

更多详情及报名事项请关注查询朝阳区大中专毕业生就业服务中心微信订阅号(chbysjyfvzx)、微信服务号(jcbf-gov)。

用人单位可向朝阳区大中专毕业生就业服务中心报名参加招聘会。高校毕业生可持学生证免费参加所有场次招聘会。

生活资讯

北京苏宁 免费为市民清洗万台空调

本报讯(记者 孙妍)昨天，北京苏宁举办2015年空调行业发展趋势论坛。在此次论坛上，第三方市场机构中怡康的数据显示，2014年全国空调市场零售额规模为4212万台，同比增长4.3%，零售额规模为1454亿元，同比增长3.2%。据预计，今年空调市场将进入新常态，整体市场规模保持5%左右的微增长，空调产品均价或将在本月内触底，价格上可能会出现10%左右的下降。业内人士分析，开年3月份空调产品价格出现下降有三个原因：一是去年各厂商的空调库存偏高，相互之间价格战难以避免；二是从去年底开始国际铜、铝价格大幅下跌，而铜、铝是空调的主要原材料；三是各个

厂商正在积极进行空调产品的结构调整，能耗较高的空调品类只能通过降价处理。

北京苏宁总经理卞农表示，清理上游厂商积库存和推广高效变频空调是本次活动的核心举措。苏宁将携手众厂家投入1000万促销资源打造春季空调让利盛宴，部分产品将跳水至5折。线下门店购买指定产品享受第二件半价、线上产品满千降百等活动。有换新需求的顾客，还可在苏宁门店办理上门拖空调旧机服务，并在活动期间享受挂机200元、柜机400元的换新补贴。此外，北京苏宁还将向市民提供10000个空调免费清洗服务名额，消费者可到北京苏宁门店报名预约。