



焦虑也可致癌

上班族de减压窍门

□夏梅

压力，已成为与现代白领直接挂钩的名词。因压力引起的抑郁情绪直接影响工作效率和生活质量。每天，每周，似乎都在巨大压力下以蜗牛一样的速度漫长地度过。

据了解，当今社会节奏越来越快，许多病也随“压力山大”而至。高血压、心脏病甚至癌症都存在年轻化的趋势。尤其到了岁末年终，上班族的工作强度越来越大，压力成了生活中最大的困扰。你的精神压力超负荷了吗？如何才能舒缓情绪，减轻压力？

工作压力与癌症高发息息相关

有数据显示，我国癌症的发病率不仅越来越高，而且呈现出年轻化的趋势，到底是什么原因导致的呢？南方医科大学第三附属医院胡兆霆表示，癌症的高发可能与生存环境和工作压力有关，生存环境里的致癌因素多，加上现代人长期工作压力大，生活作息不规律，容易导致精神紧张、劳累过度，使人体抵抗力下降，便有可能会诱发癌症。

上班族压力大或致心脏问题

年轻上班族，尤其是女性如果出现胸闷、胸痛甚至气短，很可能是心脏神经官能症在作怪。

胡兆霆说，心脏神经官能症多由于焦虑、紧张、情绪激动、精神创伤、过度劳累等因素，以致患者稍有活动或少许劳累即产生过度的心血管反应而导致此病。

上班族减压窍门

转移和发泄压力

当肩膀压着沉沉的重物，不妨把重物先卸下，原地休息，放松地想想让自己轻松、开心的事情，大可以做个愉快的白日梦。心理专家实验后表示，适当思维放空做白日梦或是发呆能够起到让大脑休息的作用，从而减轻心理疲劳。平时在办公室凝望窗外几分钟，让思绪信马由缰的飞一会，心情也会随之变好。

做运动则可以帮助发泄压力，痛快地出一场淋漓大汗，你会感到心情变得轻松踏实，烦躁的情绪消失不少。

乐观面对压力，感激压力
我有压力，你有压力，他也

有压力，许多人有压力也好好活着，所以要记住有压力的你并不是孤单一人的，同样能活出精彩的人之中你也有机会成为其中一员。压力不是洪水猛兽，压力是欺善怕恶的纸老虎。觉得工作压力太大？但是工作总有完成的一天。相信所有的烦恼和困难都有解决的时候。

压力还能变成动力。想想现在的自己，从求学到求职，成长的每一步混着血汗，随处可见曾经受压力折磨的痕迹，但也正是压力让我们成为了为明天和理想而奋斗的自己。没有压力，或许现在的自己是另一个模样。当我们尽情享受生活的乐趣的时候，都应该对当初让我们曾经头疼不已的压力心存一份感激。

改变自己的思维方式
思考一下大脑中有什么念头和想法导致自己变得紧张，尝试去改变对这些东西的态度甚至不要让自己去关注这些念头。思考问题的方式、自己的价值期待和自我暗示，常常决定了自己的情绪和感觉，也关系着自己是否能很好的控制压力。

尝试让自己放松，尝试去减少外界的因素对自己情绪的影响。规划好自己的生活、事先处理好自己的经济问题和人际关系，都可以减少紧急情况的发生。

美食减压饱口福
成为一个吃货还能减压呢。香蕉和柠檬是减压的首选食物。香蕉能帮助大脑制造化学成分血清素，它是一种可以让大脑产生平安和快乐感的物质，含有的生物碱成分，可以减轻焦虑、振奋精神和提高信心。柠檬能活跃思维，增强记忆，使人精神饱满。

全谷类食物能帮助避免身体产生疲倦感；茉莉茶味道清香宜人，可缓解紧张情绪，使精神安定，安抚焦虑；薄荷散发出来的清凉感可以直窜鼻腔，让人精神一振。

本周33种生活必需品价格走势

采集日期：2015年12月9日

单位：元/公斤

| 品名 市 场 | 崇文门菜市场 | 白纸坊店 美廉美超市 | 府右街店 顺天府超市 | 双井店 家乐福超市 | 新华百货店 物美大卖场 | 公益西桥店 乐天玛特超市 | 太阳宫店 京客隆超市 | 太平桥店 永辉超市 | 日均价 | 周环比涨幅 |
|-------------------------|--------|---------------|---------------|--------------|----------------|-----------------|---------------|--------------|-------|---------|
| 鸡蛋/公斤 | 8.58 | 8.58 | 8.50 | *7.58 | 8.38 | 8.90 | 8.36 | 8.58 | 8.43 | 1.02% |
| 土豆/公斤 | 2.76 | 2.76 | 2.36 | 2.58 | 3.16 | 3.76 | 3.38 | 2.78 | 2.94 | -1.59% |
| 白萝卜/公斤 | 3.16 | 1.58 | 2.16 | 1.98 | 1.98 | 2.96 | 1.58 | 2.98 | 2.30 | 31.29% |
| 胡萝卜/公斤 | 3.98 | 1.98 | 1.96 | 1.78 | 1.98 | 2.96 | 3.96 | 2.78 | 2.67 | -9.25% |
| 大白菜/公斤 | 1.18 | 0.98 | 1.16 | 0.98 | 1.18 | 1.36 | 1.38 | 0.78 | 1.13 | -9.27% |
| 西红柿/公斤 | 9.76 | 7.98 | 7.96 | 10.76 | 7.98 | 11.56 | 9.56 | 7.98 | 9.19 | 8.88% |
| 黄瓜/公斤 | 11.98 | 8.76 | 10.56 | 8.78 | 8.70 | 11.96 | 7.98 | 9.38 | 9.76 | -13.97% |
| 葱/公斤 | 6.36 | 3.98 | 4.56 | 4.78 | 5.98 | 7.96 | 7.96 | 4.78 | 5.80 | -11.73% |
| 姜/公斤 | 7.98 | 7.98 | 5.96 | 7.30 | 7.98 | 7.16 | 7.56 | 9.18 | 7.64 | -2.33% |
| 蒜/公斤 | 11.16 | 11.98 | 11.96 | 9.96 | 7.96 | 13.96 | 11.96 | 11.98 | 11.37 | 7.57% |
| 圆白菜/公斤 | 3.98 | 2.38 | 2.76 | 4.50 | 2.38 | 1.98 | 2.16 | 2.78 | 2.87 | -15.67% |
| 芹菜/公斤 | 3.16 | 2.38 | 3.16 | 1.98 | 3.98 | 1.98 | 3.78 | 3.38 | 2.98 | 10.29% |
| 菠菜/公斤 | 8.76 | 7.98 | 11.96 | 1.98 | 5.76 | 8.76 | 5.98 | 7.98 | 8.17 | 9.42% |
| 油菜/公斤 | 11.36 | / | 9.96 | 1.98 | 6.76 | 7.96 | 7.92 | 5.38 | 7.33 | -9.55% |
| 富强粉/公斤（古船） | 4.30 | / | 3.18 | 4.36 | 3.98 | 2.99 | 3.96 | / | 3.80 | 6.30% |
| 大米/公斤 | 4.78 | 4.38 | 4.76 | 3.98 | 3.96 | 4.74 | 5.56 | 4.98 | 4.64 | 1.64% |
| 玉米面/公斤 | 3.76 | 3.76 | 4.56 | 11.60 | 4.76 | 5.16 | 4.78 | 5.98 | 5.55 | 0.45% |
| 绿豆/公斤 | 13.00 | 13.96 | 14.80 | 19.80 | 13.96 | 13.96 | 13.98 | / | 14.78 | 0.00% |
| 花生油/升（鲁花一级） | 27.98 | / | 27.98 | 27.98 | 27.98 | 27.98 | 27.98 | 27.98 | 27.98 | 0.00% |
| 大豆油/升（金龙鱼） | 9.70 | / | 8.76 | 8.58 | / | 8.70 | 8.58 | 8.96 | 8.88 | -1.33% |
| 香油/升（古币） | 57.56 | 57.56 | 52.88 | 55.56 | 57.56 | 53.11 | 57.11 | / | 55.91 | 1.95% |
| 后臀尖/公斤 | 39.60 | 23.96 | 29.60 | 23.60 | 21.96 | 19.80 | 31.60 | 23.96 | 23.76 | -8.07% |
| 前臀尖/公斤 | 39.60 | 23.96 | 29.60 | 23.96 | 25.96 | 27.80 | 29.80 | 21.96 | 27.83 | -0.89% |
| 五花肉/公斤 | 51.60 | 41.98 | 31.80 | 19.60 | 21.98 | 35.60 | 49.60 | 23.96 | 34.52 | -1.84% |
| 牛腩/公斤 | 83.60 | 53.96 | 67.60 | 49.60 | 53.80 | 107.60 | 52.80 | 69.96 | 67.37 | -9.68% |
| 羊肉片/公斤 | 87.60 | / | 73.60 | 59.60 | 97.60 | 59.60 | 65.60 | 77.60 | 74.46 | 0.00% |
| 鲤鱼/公斤 | 19.60 | 11.98 | 21.60 | 34.00 | 11.98 | 19.80 | / | 13.98 | 18.99 | 0.00% |
| 整鸡/公斤 | 21.60 | 17.98 | 25.60 | 17.96 | 21.98 | 15.60 | 13.98 | 27.80 | 20.31 | -6.66% |
| 鸡翅中/公斤 | 57.60 | 37.98 | 55.60 | 45.96 | 37.98 | 37.80 | 51.80 | 39.96 | 45.59 | -3.18% |
| 鸡胸/公斤 | 23.80 | 17.98 | 25.60 | 15.18 | 17.98 | 11.98 | 27.20 | 13.98 | 19.21 | 11.01% |
| 三元加钙（袋）243克 | 2.10 | 2.20 | 2.10 | / | 2.20 | 2.10 | 2.10 | 2.10 | 2.13 | 0.00% |
| 加碘低钠盐（裹价）（400克） | 2.80 | 2.80 | 2.80 | 2.80 | 2.80 | / | 2.80 | 2.80 | 2.80 | 0.00% |
| 白糖/公斤 | 12.60 | 5.98散 | 12.00 | 10.00 | 10.98 | 11.80 | 13.00 | 12.40 | 11.83 | -2.59% |
| 说明:表中各商品价格为该市场最低价。*为会员价 | | | | | | | | | | |

京客隆促销信息

单位:元

| 促销日期 | 商品名称 | 单位 | 原售价 | 促销售价 | 促销日期 | 商品名称 | 单位 | 原售价 | 促销售价 |
|----------|-----------------|----|-------|-------|----------|--------------------|----|------|------|
| 12.11-17 | 湾仔码头1.32kg鲜水饺 | 袋 | 46.8 | 29.9 | 12.11-24 | 金鸽305g多味葵花子 | 袋 | 13.2 | 9.9 |
| 12.11-17 | 双狗1kg猪肉天津包子 | 袋 | 19.9 | 14.6 | 12.11-24 | 果园老农170g西梅 | 袋 | 15.5 | 9.9 |
| 12.11-17 | 三全500g鲜馄饨 | 袋 | 15.8 | 10.9 | 12.11-24 | 明花710g糖水什锦水果罐头 | 瓶 | 15.9 | 9.9 |
| 12.11-17 | 龙凤1.3kg红豆包 | 袋 | 18.5 | 10.99 | 12.11-24 | 明花710g糖水雪梨罐头 | 瓶 | 15.9 | 9.9 |
| 12.11-17 | 金路易500g美式鸡块 | 袋 | 13.2 | 9.9 | 12.11-24 | 乐事75g得克萨斯烧烤味薯片 | 袋 | 5.8 | 4.9 |
| 12.11-17 | 正大500g原味鸡肉丸 | 袋 | 13.75 | 6.25 | 12.11-24 | 乐事75g清爽酸奶味薯片 | 袋 | 5.8 | 4.9 |
| 12.11-17 | 双汇38*10王中王优级火腿肠 | 袋 | 15.9 | 11.8 | 12.11-24 | 三元100*9柠檬味脱脂酸牛奶 | 盒 | 12.5 | 8.2 |
| 12.11-17 | 育青580g鸡 | 袋 | 35.9 | 26.5 | 12.11-24 | 现代牧业250ml*12纯牛奶 | 提 | 69 | 69 |
| 12.11-17 | 白玉375g绿色北豆腐 | 盒 | 4.6 | 2.95 | 12.11-24 | 农夫山泉550ml*12天然饮用水 | 箱 | 15.8 | 11.9 |
| 12.11-17 | 桃李240g奶棒面包 | 个 | 7.1 | 3.99 | 12.11-24 | 燕麦400g有机燕麦 | 袋 | 10.8 | 8.8 |
| 12.11-24 | 和田宽11本酿造原汁酱油 | 瓶 | 16.5 | 10.9 | 12.11-24 | 百花700g洋槐蜂蜜 | 瓶 | 42.5 | 33.8 |
| 12.11-24 | 龙门1.75L米醋 | 桶 | 11.9 | 7.9 | 12.11-24 | 爱特福518ml终端版84消毒液 | 瓶 | 3.8 | 3.8 |
| 12.11-24 | 古币330g纯芝麻酱 | 瓶 | 16.3 | 10.9 | 12.11-24 | 清风180g 10卷3层无芯筒卫牛纸 | 提 | 33.6 | 33.6 |
| 12.11-24 | 龙菲1.75L料酒 | 桶 | 11.9 | 8.8 | 12.11-24 | 中侨10卷1500满意白苹果无芯纸 | 提 | 25.7 | 15.2 |
| 12.11-24 | 丁致和340g玫瑰腐乳 | 瓶 | 6.8 | 4.98 | 12.11-24 | 暖宝宝10片装可贴取暖片 | 包 | 32.8 | 26.9 |
| 12.11-24 | 金沙河5kg精制高筋小麦粉 | 袋 | 32.9 | 19.9 | 12.11-24 | 兴财20cm复底中式汤锅 | 个 | 69 | 39.9 |
| 12.11-24 | 福临门15kg金梗稻东北米 | 袋 | 35.9 | 29.9 | 12.11-24 | 茶花3325p三合一促销装保鲜袋 | 包 | 14.9 | 8.9 |
| 12.11-24 | 六必居350ml纯正小磨香油 | 瓶 | 22.5 | 13.99 | 12.11-24 | 克芮厨托3+1厨宝套装 | 套 | 42.8 | 19.9 |
| 12.11-24 | 福临门14.5L葵花籽油 | 桶 | 72.8 | 46.9 | 12.11-24 | 京客隆字母方巾(蓝) | 条 | 6.9 | 4.8 |
| 12.11-24 | 达利园200g香奶味小面包 | 袋 | 6.6 | 4.99 | 12.11-24 | 京客隆字母方巾(绿) | 条 | 6.9 | 4.8 |
| 12.11-24 | 好朋友336g蒂摩卡巧克力蛋糕 | 盒 | 21.3 | 18.5 | 12.11-24 | 京客隆字母方巾(棕) | 条 | 6.9 | 4.8 |
| 12.11-24 | 好朋友336g柠檬子巧克力蛋糕 | 盒 | 21.3 | 18.5 | 12.11-24 | 马奇新新90g妙乐巧克力夹心威化 | 袋 | 13.5 | 8.9 |

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)

消费资讯

陕西榆林优质农产品进驻商超

本报讯（记者 孙艳）米脂小杂粮、黄河滩红枣、山地苹果，日前，陕西省榆林市优质农产品进京推介会在亦庄华联超市举行，来自该市20家企业、合作社的80种特色产品让市民尝鲜，今后还将进入社区、超市，市民在家门口就能买到榆林特产。

本次推介会，榆林市农业部门把重点打造的榆林马铃薯、小杂粮、羊子、红枣、山地苹果五大区域公共品牌的80个特色产品带到了北京。

“请市民放心，我们带来的

不但是榆林最优质的农产品，更是榆林最安全的农产品。”榆林市农业局副局长张旗介绍说，榆林十分重视农产品质量安全，成立了市、县、乡、村四级农产品质量安全监管机构，通过专项整治、质量检测、产品认证、安全追溯等手段对农产品进行质量安全监管。在全国首批建成了市级农产品质量安全追溯系统，近年来没有发生重大农产品质量安全事件。

临近年底，栖霞苹果、沧州蔬菜、榆林特产等众多外埠农产

品组团进京抢市场。说到榆林农产品进京拼市场的优势，张旗介绍说，目前，全市纳入追溯系统管理的企业、合作社达到123家，并建成标准化生产基地400余万亩，认证“三品一标”产品200多个，在丰富首都市民“果盘子”“菜篮子”“米袋子”的同时，将更好地保障首都市民舌尖上的安全。

据悉，榆林农业部门已与市农委达成对接，这次推介后，榆林的优质农产品将陆续进驻京城各大社区、商超。