



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？

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。

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

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	-0.27%
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	5.06	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	7.96	5.38	7.33	-0.55%
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(古市)		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	26.76	-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	-6.60%
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(袋价)(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三鲜水饺	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三鲜馄饨	袋	15.8	10.9	12.11-24	明花710g橘水什锦水果罐头	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奥得克斯烧烤味薯片	袋	5.8	4.9
12.11-17	正大500g原味鸡丸	袋	13.75	6.25	12.11-24	乐事75g清爽酸奶奶薯片	袋	5.8	4.9
12.11-17	双汇38g*10王中王优级火腿肠	袋	15.9	11.8	12.11-24	三元100g*8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天然饮用水	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	西麦400g有机燕麦	袋	10.8	8.8
12.11-24	和田1L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1L5米醋	桶	11.9	7.9	12.11-24	爱特福18ml终端版84消毒液	瓶	3.8	3.8
12.11-24	古市330g纯芝麻酱	瓶	16.3	10.9	12.11-24	清风180g10卷3层无芯筒卫生纸	提	33.6	33.6
12.11-24	龙菲1.7L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	T丁致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精粉高筋小麦粉	袋	32.9	19.9	12.11-24	兴财20cm复底式汤锅	个	69	39.9
12.11-24	福临门5kg金稷稻东北米	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绅士磨香油	瓶	22.5	13.99	12.11-24	克奇斯托3+1厨宝套装	套	42.8	19.9
12.11-24	福临门4.5L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	好丽友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	好丽友336g蒂摩卡巧克力蛋糕	盒	21.3	18.5	12.11-24	马奇新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

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。

“请市民放心，我们带来的