

现如今很多年轻人生活不规律，晚睡早起，久而久之就很容易造成头痛，比如：神经性头痛。

那么，什么是神经性头痛呢？“神经性头痛多由精神紧张、生气等引起，它的主要症状为持续性的头部闷痛、压迫感，有的病人会感到头部有紧箍感。主要包括紧张性头痛、功能性头痛及血管神经性头痛，病人多为两侧头痛。”北京世纪坛医院神经内科医师宋春祺表示。

白领压力大 谨防神经性头痛

□本报记者 唐诗

压力大也可致头痛

引发头痛的因素有哪些呢？宋春祺医师介绍，包括环境、疾病、生活、职业等几大因素。

首先是环境因素（30%）：头痛是由于头颅部任何具有疼痛感觉的组织，受到环境的刺激、牵拉或压迫所致。

其次是疾病因素（20%）：高血压性头痛患者，会因各种不同的问题，常常处在紧张不安的状态之中，导致头痛从而身心憔悴，体力下降，血压升高。

再有是生活因素（25%）：神经性头痛源于头部肌肉紧张收缩，头部呈紧张或压迫样，有沉重感，生活作息不规律、吸烟饮酒过度时会加剧头痛。

最后是职业因素（15%）：神经衰弱性头痛多见于脑力劳动者，他们往往废寝忘食、夜以继日地工作，缺乏锻炼、营养不足、过度疲劳而致大脑不支。患者常有头胀、失眠、记忆力下降等表现。

者常有头胀、失眠、记忆力下降等表现。

神经性头痛为钝疼、胀疼、压迫感和麻木感，头痛的强度多为轻度至中度。因为焦虑、失眠等因素则会使头痛加剧，神经性头痛病人由于大脑皮质的内抑制下降，睡眠时会难以入睡或不够深沉，容易惊醒或睡眠时间太短。长期如此会形成顽固性失眠。

失眠后白天头昏脑胀，精神萎靡，使学习、工作效率低下，病人深感痛苦。到了晚上又担心失眠。从而，因头痛而失眠，由失眠而焦虑，互为因果反复影响，成为神经性头痛的失眠症。

所以，生活中要注意预防头痛，常出现头痛的症状时，更不可以掉以轻心。

规律生活可缓解头痛

作息时间规律。生活要规律，保证充足的睡眠。工作疲乏时应卧床休息，环境要尽量安



静。平时应注意气候变化，及时添加衣服，注意头部的保暖。

心情愉悦，保持心情舒畅。消除焦虑的心理，避免情绪波动，避免长时间处于紧张状态和烦躁忧虑情绪之中。注重劳逸结合，可以听音乐来缓解压力，放松自我，愉悦情绪。

合理饮食搭配。宜荤素搭配，富营养易消化，每天均衡摄取牛奶、鸡蛋、瘦肉和果蔬杂粮等。少吃油腻和辛辣等刺激伤胃火的食物。同时控制盐的摄入，尽量戒烟戒酒。

锻炼身体，促进增强体质。坚持适度体育锻炼，如步行，慢跑，太极拳等，以此减轻头痛的发生和发展。同时，低血压应避免劳累。

小妙招快速治头痛

“已经处于神经性头痛的患者，自己平时可以采用放松疗法”，宋春祺医师表示，“患者处在安静的环境中，舒适的躺在沙发或床上，安静休息10至15分钟。过程中要排除杂念，身心保持松弛状态，每次训练30分钟，

每日1、2次，长期坚持会起到缓解的效果。”

此外，还可以用冰袋冷敷。“将冰块放在冰袋里或用毛巾包好，敷在头疼部位。等冷却的头部血管收缩后，症状自然会减轻。如果有条件的话，在偏头疼发作时，不妨睡上半个小时，头痛会有所减缓。”宋医师说。

按摩头部。对头部进行力度适中的按摩，是缓解偏头疼的有效方法，太阳穴是头痛按摩的重要穴道，你可以用食指来按压，也可以用拳头在太阳穴到发际处轻轻来回转动按摩。

注意饮食。绿茶中的物质对缓解偏头疼有效果，所以，可以适当饮用绿茶来缓解头痛。有些人在食用了蛋类、肉类、海鲜类等出现过敏，从而引发头痛的症状，要注意避免。

当神经性头痛发作的时候，要自我观察头痛情况。最好是记录下每次头痛的时间、程度、性质。

同时，要注意神经性头痛时是否有呕吐、恶心、视力降低、肢体抽搐等情况。如有以上症状要及时去医院做CT检查。

【健康红绿灯】

绿灯

常用眼喝杯枸杞菊花茶



为大家推荐一个养眼的小药茶——杞菊茶。每次取枸杞子8~10粒，菊花5~6朵，加300毫升热水浸泡代茶饮。黄菊花擅于疏散清泻，适合视疲劳时眼睛酸胀有分泌物的情况，白菊花养肝阴作用较强，适合用眼过度、眼睛干涩的人。

牛油果保护心脑血管



牛油果营养丰富，可以做成美味的沙拉，还能代替黄油来涂面包吃。加拿大滑铁卢大学研究发现，牛油果中含有一种可以预防白血病复发的脂质。此外，牛油果含不饱和脂肪酸达80%以上，并且含有一定量的欧米伽3脂肪酸，可以保护心脑血管，这一点跟深海鱼的健康益处很像。

红灯

用手机超68分钟易抑郁



美国西北大学研究发现，智能手机使用方式能揭示使用者的精神状态。研究人员让数名参与者安装了一款能测试位置信息和使用频率的应用，并对其进行抑郁测试。结果发现，有抑郁症状的人平均每天手机使用时间达68分钟以上，而没有抑郁症状的人使用时间为17分钟。

红糖水治不了痛经



喝红糖水等方法，对经期女性而言，用处并不大，有时过度吃甜食，反而会增加焦虑感。专家建议，痛经女性可适当吃些有酸味的食品，酸菜、食醋等，能在一定程度上缓解疼痛。若经血量不多，还可适量喝一点葡萄酒，通经活络。

生活资讯

受需求减弱影响 猪肉鸡蛋批发价稳中有降

粮油批发价格以稳为主。入夏后，随着高温高湿天气增多，粮食类不易储存，经销商库存量保持相对较低水平。加之终端消费需求减弱，导致市场整体销售表现较为平淡。

目前全市食用油消费已进入传统淡季，加之7月份全市大、中院校开始放假，整体需求量将继续呈减弱趋势，预计本周粮油类批发价格以稳为主。

猪肉价格基本稳定。上周，本市生猪收购价格小幅上涨，屠宰量小幅增加。顺鑫鹏程生猪收购价为每500克7.15元，周环比上涨1.22%。从产区了解，随着气温升高，生猪养殖、运输及白条猪储存成本季节性增加，加之玉米饲料价格上涨，带动生猪收购价格小幅上涨。

进入7月份后，全市大、中院校逐渐进入假期，学校食堂及餐饮企业集中采购量减少，猪肉消费需求处于季节性淡季，价格持续上涨空间有限，预计本周猪肉批发价格基本稳定。

鸡蛋价格小幅下降。从产区了解，受鸡蛋价格快速上涨后回调影响，鸡蛋出场价格持续回落，经销商采购谨慎。本市批发市场鸡蛋供应充足，受鸡蛋出场价格回落带动，批发价格持续波动下行。

随着全市大、中院校陆续进入暑假，鸡蛋需求季节性减少，加之前期鸡蛋价格快速上涨，批发价格仍有一定下降空间，预计本周鸡蛋批发价格小幅下降。

蔬菜价格小幅下降。随着降雨天气影响减弱，本市蔬菜供应持续充足。据监测数据显示，上周，全市7家批发市场25种蔬菜日均交易量1551.92万公斤，周环比增加1.44%，周平均批发价格每500克0.9元，周环比上涨1.12%，涨幅较前期明显减少。

据天气部门预测，本周虽然有降雨天气，但降雨量较前期有所减少，对蔬菜流通影响有限，加之蔬菜产地转换较为顺畅，预计本周蔬菜上市量继续呈回升趋势，批发价格波动下行。

北京市职工物价监督总站
北京市发展和改革委员会
价格监测中心

咨询电话: 400-004-0525 网址: www.bj525.com
心理培训·企业EAP·职工心灵驿站建设
心理健康 专业服务
北京五二五科技有限责任公司



晒后修复 黄金72小时

4招让你回归白皙肌肤

缤纷夏日，是个享受度假和美丽的季节，但是，夏日阳光炽烈，防晒一不注意，肌肤就可能“受伤”。这时候务必做好晒后修复，才能让肌肤更快恢复白皙美丽。

晒后1-3小时：舒缓镇静

刚刚经历暴晒后的皮肤因为毛细血管扩张，会发红发烫。尤其是脸颊部位，轻轻碰触还会觉得刺痛。这时皮肤已经呈现灼伤状态了。这时候，我们就要以镇定为主，可以先用冰水或保湿喷雾立刻降温，让肌肤得到一个降温和舒缓。

夏海龙、李梅、张雪松、赵京红、张弘、耿振、丁雪娜、马佳达、芮成伟、李继峰因长期旷工，根据公司规章制度，连续旷工5日以上按自动离职处理，公司决定与你终止劳动合同，请于7月14日前到公司办理劳动合同终止手续，逾期未办理视为自动离职。
中建一局集团第五建筑工程有限公司
2017年6月30日

晒后3-6小时，补充水分

3-6小时是修复急救黄金期，如果在这期间能采取正确的保养，可以大大减少皮肤被永久损伤的几率。此时，建议大家一定要先做好肌肤补水，可用补水保湿作用的精华、贴片面膜密集补水，让肌肤迅速补足水分。

晒后1-2天，补充油分

这时晒后的表层细胞大量死亡，并且会慢慢脱落，如果护理不到位的话，这期间很容易产生细纹。此时只补水已经不能满足护肤的需要，一定要选具有强效保湿补水功效的产品帮助皮肤锁住水分和油分，及时给肌肤提供足够的养分。

晒后3天+：美白抗氧化

结束上述护肤步骤后，皮肤应该已经得到即时的舒缓了。本来敏感的皮肤现在也回到健康状态。晒后修复的72小时黄金期已经过去，美白修护的黄金期到来。这是因为黑色素会在晒后三天才开始沉淀，所以这时候给肌肤进行深度的美白修护是首要工作。不建议使用浓度很高的酸类产品，尽量选择温和的精华类产品。（嘉怡）

李康、赵雷、王京哲、盛乃文、卢昌鸿、王泽夏、杨成龙、徐琛、张君、果丽阳因长期旷工，根据公司规章制度，连续旷工5日以上按自动离职处理，公司决定与你终止劳动合同，请于7月14日前到公司办理劳动合同终止手续，逾期未办理视为自动离职。
中建一局集团第五建筑工程有限公司
2017年6月30日