

身体发出这些“必须要休息”的信号,你接收到了吗?



信号一:感觉眼睛发酸、干涩,看起来没“神”

你感觉眼睛酸痛、发胀、干涩、视力模糊,别人看你也觉得眼睛无神,这就是疲劳造成的。

眼睛是一个很耗气血的器官,中医说“五脏六腑之精气皆注于目”。看得久了,气血损耗,眼睛的各种功能包括调节、润滑、视物等都会减弱。

信号二:咽喉痛、声音沙

咽喉出现烧灼样疼痛,尤其吃东西时感觉严重,不仅说话费劲,大家还说你的声音有点沙哑,那么一定是累了。许多咽痛起源于喉部组织的感染,常为病毒感染。

当然,环境干燥、过度用嗓、抽烟

也起了推波助澜的坏作用。

信号三:头晕头痛,面露愁容

最近经常头痛,看起来总是一副双眉紧锁的愁容,如果属于无病因的头痛,很可能就是疲劳。当疲劳出现时说明精神紧张、情绪焦虑已经有一段时间了。

大脑是神经最集中的器官。长期紧张兴奋,大脑会出现供血不足,造成神经性头痛。

信号四:肩颈部发僵,动作像机器人

感觉脖子、肩膀僵硬,头部维持在一个姿势不敢活动,像个机器人,这说明你的颈椎严重过劳了。

颈椎、韧带、肌肉间是一个稳定的结构,长期保持一个姿势,颈椎会退化、韧带会松弛、肌肉会痉挛,造成颈椎疲劳,放散到肩颈部,就出现了僵硬麻木。

信号五:食量大增

这两天突然食量增加,特别喜欢高糖和厚味食物,午餐必加一道甜点才能满足。这是为什么呢?

疲惫者特别爱吃甜点等碳水化合物,

可能是因为此类食物能快速填饱肚子。

而且劳累时体内血糖水平会被打乱,导致身体产生更少的抑制食欲的激素和更多的刺激食欲的激素,结果造成了过量饮食。

信号六:记忆力下降

曾经,客户资料在你的大脑中存档,随用随取,最近,干什么都得拿着记事本,脑力下降,最大的可能是脑疲劳。

血液是大脑的营养来源,当持续感觉紧张和压力时,大脑得不到充足的营养供应,脑细胞将产生疲劳,你会记不住事,注意力不集中。

信号七:反应迟钝、决策力降低

沏茶弄脏了新衣服,反应迟钝;谈客户时犹豫不决,难作决定。不像平常的你。

劳累时,大脑神经细胞间传递信息会出现缺失,使脑指挥身体的命令延缓,反应迟钝,运动技巧差,而且无法鉴别重要信息和无关信息,结果最简单的决定被无限放大,变得犹豫不决。

信号八:心跳加快明显,感到气短无力

一大会议室原址,认真听取讲解,驻足凝视复原场景后,瞻仰了中共一大代表群像浮雕,参观了《伟大开端——中国共产党创建历史陈列》,详细了解建党文物所蕴含的历史意义。纪念馆宣誓厅墙上,悬挂着中国共产党党旗。面对党旗,唐海龙带领其他同志一起重温入党誓词。大家举起右拳,以坚定有力的宣誓声,表达不忘初心、砥砺奋进的信念及决心。

你觉得心跳加快,能感到咚咚的心跳,别人也感觉你说话没了底气。

过度劳累时,神经会释放过多的儿茶酚胺,使心搏出量增加,血压的收缩压增高,出现脉压变小,经常过度劳累,要提防发生过劳死。

信号九:运动后疲劳感持续时间

周末运动了一下,接下来的几天一直腰酸腿软,几乎要到周五才好,这就是明显的疲劳状态。

疲劳时人肌肉力量下降,对运动不适应,运动后乳酸水平升高,运氧能力下降,体内新陈代谢慢,排出乳酸需要更长的时间,也进一步延长了疲劳感。

信号十:睡醒了还困,看起来没精神

昨晚睡满了8小时,但早晨起来还是觉得困,人看起来也没精神。

这是因为大脑疲劳时,神经之前已经兴奋太久,甚至出现了功能紊乱,在进入睡眠时,神经不能放松,依旧在混乱状态,脑力也就不能快速恢复。

摘自《搜狐网》

学习借鉴先进经验 推动崇明高质量发展

(上接1版)黄浦滨江8.3公里,集中承载了上海开埠后历史文化和传承,沿线包括老外滩万国建筑博览群、老码头、世博最佳实验区等,2017年6月前率先实现基本贯通,为全市滨江公共空间贯通开放发挥着示范引领作用。黄浦滨江规划设计坚持生态为

先、功能为先,立足提升公共空间品质、文化内涵和功能,满足群众对美好滨江的需求。唐海龙表示,黄浦区在滨江规划设计方面的先进理念和经验做法值得崇明学习与借鉴。

为纪念建党97周年,当天下午,唐海龙等怀着崇敬的心情,集体瞻仰

了中共一大会址、中共二大会址和中共四大纪念馆,重温入党誓词,铭记奋斗历程。

中共一大会址位于上海兴业路76号。1921年7月,中国共产党第一次全国代表大会在这里举行,宣告了中国共产党成立。唐海龙等走进中共

村民老薛的改变

(上接1版)一段时间后,百合花和长春花开了,观叶的火焰南天竹火红一片。但因为几户人家不同意,沿路两边开得正鲜艳的花朵缺了那么几段。

光种下花木还不够,还有更多日常养护工作。为此,每个村干部、村民小组长、妇女代表、党员志愿者等都分到了一块“责任田”,需要负责自己区域内的花木维护。但除了这些负责人,村民们对宅前屋后的花花草草也分外留意。前段时间连续暴雨,几棵茶梅死了,附近村民来催着黄玉娟要求补种上,“缺了几棵多难看呀。”还有过路人对这么多好看的花花草草很眼热,趁着天黑挖走几棵。村民们很气愤,自发组织了“纠察队”,晚上进行巡逻,还向黄玉娟提意见:“黄书记,赶紧和镇上说说,让各个村都种上花,这样就没人眼红我们啦。”黄玉娟也早做了一些准备,在村委会附近种了一批“预备队”,等哪里需要补种,可以及时顶上。

五月份种植第二批花卉时,老薛主动走过来,目不转睛地盯着正在忙碌的工作人员,还时不时问问各种花草的名字。黄玉娟觉得可能有转机,就试探性地问老薛:“你看现在花开了,好看吗?

要是你家宅前屋后也种上花,效果还要更加好。这是百子莲,今年最后一批,再不种就赶不上啦。”老薛沉默了一会,说:“好看确实蛮好看的,你们什么时候来种,要不把花籽给我,我自己撒也可以。顶多就是少吃一顿毛豆,我们老年人也喜欢好看的花。”就这样,老薛终于赶上了末班车。

谁不愿意自家环境美?其他三户村民的思想也陆续发生了转变,协西村1队的花木终于顺利“会师”,连成一片。

协西村1队的变化,只是港西镇开展环境整治工作的一个缩影。今年3月,港西镇北双村结合三湾公路农业集聚带建设,率先实施三湾公路沿线环境专项整治,主要针对宅前屋后乱堆放、影响村容村貌现象进行治理。该镇机关事业单位全体人员参加义务劳动,并且每人都承包了一块“责任田”,播下花种,实施长效管理。花村花宅工程作为环境整治工作的进一步提升,目前已在北双村和协西村进行了成功试点,接下来,全镇范围的环境整治工作也将全面展开。

擦亮基石 引燃热情

痛点,与调研组一起,倾听群众诉求,具体问题具体分析,根据住户户籍性质、建房条件、政策规定等进行分类建档,为制定解决方案提供依据。在区有关部门指导下,结合建房政策执行落实,问题得到了解决,用地批复、施工执照正分批送到群众手中。

“拿到了!终于拿到了!”首批35户住户户握迟到了20多年的“房屋准生证”,喜极而泣。然而,在房屋“转正”的同时,另一个问题随之而来——存在了更长时间的老宅基,之前租给来沪人员,产生了一系列环境卫生、社会管理等问题。现在要予以拆除,合法合理合情。但谁又舍得失去“额外”一笔收入呢?

“党员带头拆,村干部跟上!”新洲村村主任蔡宝英是本村人,她的老宅基就在路口,是村里第一个拆除的。站在还未清理完毕的废墟上,她说,遇到难事,党员一定要作表率,“现在,村民群众看到党员拆了,村干部拆了,生产队长也拆了,加上我们积极做思想工作,他们就很配合。”

目前,新洲村首批35户拿到证的村民,拆掉老宅基的已超过一半,其余正在有序推进中。“一户两宅”的历史遗留问题在党建引领下,迎来圆满结果。

四张网格网罗村中事

基层党建难点在哪儿?机制创新。记者在新村乡新中村了解到,该村有4个党小组,以此为单位,新中村划分了4个片区,由这4个党小组分别进行网格化服务管理,每片网格包含社区治理、社区党建、生态文明建设三方面工作,村干部插到网格中,实现网格实体化运作。

蔡学明是村里4名党小组长之一,他家的客堂间,同时也是党建火炬点、睦邻点、庭院学堂,成为进行党员教育、活动,群众学习、休闲的“多功能

厅”。只见他打开笔记本电脑,连上数据线,在桌上支起三脚架,摆上微型投影仪,客厅的白墙上,出现了一个图文并茂的影像“关爱老年人身心健康”。他一边在电脑上操作PPT,一边给村民上课。像这样整合了多种资源的党建服务点,新中村每个网格区域都有,作为社区治理的载体,已成为发光发热、辐射带动群众的一把“火炬”。

“我是党员我示范,我是党员我服务。”新中村村支书张菊英说,每片网格中,都设有党员志愿服务队,党员认领服务项目,通过项目化管理,加强社区党建。张菊英告诉记者,党员认领项目包括垃圾分类巡查、环境整治、绿化养护、邻里守望、联系服务困难群众等。林善忠是志愿服务队中的名人。他骑着三轮车,载着一车工具,为村民服务。修锁、修皮鞋、磨剪刀、配钥匙、修自行车、修雨伞、修家电……家中的修修补补,没有他不会的。只要村民一个电话,他随叫随到,三十多年如一日。

随着世界级生态岛建设向纵深推进,河长制、环长制、生态岗位等符合崇明实际的制度、举措应运而生,如何使其真正发挥效用?新中村通过建立督查机制,打通生态文明建设最后一公里。“首先,我们由党组织对85名党员进行督查,考核达标的党员,才有资格对河道保洁、林业养护、垃圾收集员等岗位以及农户进行督查,确保相关工作落实到位。”有了党员的监督帮助,新中村在生态环境保护、美化家园、群众自治等方面的工作开展得有条不紊。

记者手记:基层党建的关键在于抓党员示范引领。党员难事冲在前,大事有担当,小事不计较;与群众面对面交流,手把手指导,心贴心解决实际困难,作好表率、做好服务,带领群众一起建设美丽家园。犹如燧石,越磨越热,越擦越亮,然后成为可发光可取暖、引燃热情、传递相传的火炬。

220辆新能源公交车全部投入运营

(上接1版)也满足了新能源公交车日常维护、管理的需要。“现在,220辆新能源公交车终于可以全部‘上岗’,市民也能更多地体验到噪音小、乘坐舒适的新能源公交车了。”

又讯 近日,新华医院崇明分院出城方向的站点上多了一块显示屏,上面有着多条公交线路预计到达该站点的时间。记者了解到,这是正在试运行中的崇明首批公交车时刻信息屏,时刻更新着经过该站点公交车的到站时间。

“以前站牌上有时刻表,涉及绕改道、发车时间变动时公交公司还会手动张贴便民告示,虽已比较方便,但由于不知道公交车具体到站时间,

等车时心里还是有些焦急。”市民王老伯说,“现在有了信息屏,下一班车什么时候过来清清楚楚,等车时就不那么难熬了。”

崇明巴士公司工作人员告诉记者,随着“互联网+公交”的不断发展,在区交通委的支持下,首批公交车时刻信息屏正在不断优化试运行中。下阶段,本区将在更多站点设置信息屏,进一步推动公交服务人性化、智能化、便捷化。该工作人员同时提醒,市民还可通过下载“上海公交”手机程序或者关注“上海发布”、“崇明巴士”微信公众号等方式,获取经停公交车辆的预计到站时间。