

# 人到中年不能急

上有老、下有小,为事业奔波忙碌,中年人身上背负着教育子女、赡养老人和事业发展三重重任。不少中年人不由感叹:不能失业,不敢生病,否则整个家庭都会垮掉。可是,人

到中年已不比年轻时身强力壮、精力充沛,疾病也更容易找上门来。因此,中年人为了身体和家庭的“持续运转”,更要管理好自己的时间、情绪和精力,这样才能掌控好人生。



## 人到中年万事忙

尽管根据世界卫生组织的年龄分段,45岁至59岁是中年人,但“中年危机”似乎来得更早一些。美国阿巴拉契亚州心理咨询中心的博士丹·琼斯表示,上世纪80年代开始,“中年危机”这个概念就获得学界的大量关注。他认为,“中年危机”的涵盖时间非常宽泛,大概从37岁开始到50多岁,都在“中年危机”发生的年龄段里。

42岁的会计陈洁常用“鸡飞狗跳”形容她的生活。在公司,她是主力,在家里,她撑起“大半边天”,繁忙的工作和紧张的家庭氛围,让陈洁分身乏术。陈洁说,她特别怕月末、年底,因为加班、总结、应酬常会压得她喘不过气,但教育孩子、照顾老人哪样都少不了她。陈洁说,她的生活里没有闲暇时间,甚至在上下班的路上,想的都是工作、孩子和老人。

“我知道发火不好,可一着急还是压不住。”53岁的王生是公司高管,他说,当反复交代工作后,下属还领会不到他的意思时,他总是忍不住着急、发火。不自觉地,这种情绪经常被他带回家里,和家人也常聊不上几句话就吵起来。

“我这个岁数了,还是个公司普通职员,都不好意思去参加同

学聚会。”45岁的上班族高强说,他现在一听“同学聚会”就头大,因为跟同学们一比较,总觉得自己的人生很失败。高强说,自己每天跟客户斗智斗勇,心惊胆战向领导汇报。办公室里的年轻脸孔越来越多,被淘汰、被取代的危机感不断攀升。

北京大学精神卫生博士汪冰表示,上面三个例子正是很多中年人当下生活状态的写照。中国科学院心理研究所研究员张侃表示,中年人在社会中有着承上启下的作用,在家里是支柱,在单位是中坚,既要投身于市场竞争,又要解决家庭琐事,精神压力非常大,容易出现各种身心问题。

## 忙、怒、争是健康大敌

两位专家认为,中年人生活中的主旋律——忙、怒、争,正是健康的大敌。

低效忙碌,让人不得喘息。对中年人来说,不忙好像就对不起自己的事业,对不起家人的希望,但一些人的忙碌实际上是毫无章法的瞎忙。低效率的努力常会营造出一种忙碌的假象:早出晚归、辛苦上班、日程满满当当,似乎每天都不得喘息。长期处于忙碌状态,健康也会走下坡路。中国社会科学院的《人才发展报告》显示,七成人有过劳死的危险,白领亚健康比例高达76%。

过度疲劳会导致免疫力下降、身体素质降低,同时还为心脑血管疾病、代谢类疾病等多种慢性病埋下隐患。

身陷压力身催焦虑

愤怒。美国切里流行病学研究所博士艾伦·伊克尔对3682人进行了10年的跟踪研究,其平均年龄为48.5岁。结果表明,紧张水平高于常人的男性,约25%会患上心脏病,且死亡率比正常人高23%。在女性中,焦虑程度更高者猝死几率比其他人高23%。与此同时,压力大时人易怒,而发怒会让交感神经极度兴奋,肾上腺素分泌增加,心跳加速,血压升高,易诱发消化道溃疡、高血压、冠心病等。

凡事攀比,易致心理失衡。张侃表示,攀比如是把双刃剑。与他人比较,可以激发奋斗潜力,给人带来向上的动力;但如果盲目攀比,事事攀比,则会让人活得很辛苦,影响个人的生活定位,增加精神压力。

爱攀比还有损健康。新加坡国立大学医学研究生院研究人员发现,爱攀比的人更易患上高血压。心理压力逐渐积累,会增加人们日后患高血压的风险。美国犹他大学心理学家蒂莫西·史密斯研究发现,太过争强好胜的人更易患上心血管疾病,从而缩短寿命。这是因为“争强”是一种心理防御机制,它会让大脑调动全身进入紧张备战状态,从而引发血液对血管及心脑血管的冲击,甚至导致心脑血管病突发。

## 中年人要学会“做减法”

学习管理时间、情绪和精力,是中年人最该重视的事情,这样会让自己心态更从容、健康状况更佳。

管好时间,抓重点。汪冰建议,面对成堆的工作和家务,一定要区分轻重缓急。人们必须认清一个事实:你不可能完成所有事,所以应该把时间和精力尽可能多地放在重要的人和事上。制定工作计划时要留出弹性时间,不要把计划精确到每分钟,要为突发情况预留时间,这样一旦情况有变,就不至于措手不及。

张侃告诉广大中年朋友,人到中年更要意识到时间宝贵,在有限时间里做好最重要的两件事:一是本职工作,实现自我价值,也为社会创造价值;二是投资自己,

包括对自我健康管理和家庭关系的维护。

管好情绪,不动怒。中国老年学会调查显示,在百岁老人的长寿原因中,遗传基因占15%、社会因素占10%、医疗条件改善占8%、气候条件占7%,其余60%取决于自己的心态。性格开朗少发愁,是公认的长寿之道,负面情绪则易伤身。

愤怒是人们最不善于处理的情绪之一。汪冰建议,面对不断袭来的工作和生活压力,愤怒时,首先要去接受它,比如在想发火时深呼吸,或在心中默念10个数,有助于让理性回归大脑。与别人起冲突时,尝试将目光从对方身上移开,将注意力转移到其他地方,有助快速浇灭怒火。还可以将自己的不良情绪发泄在慢跑等有氧运动上,与人倾诉也是不错的方法。

怒气消散后,要总结让自己生气的理由,冷静、理智分析时就会发现,很多事情其实并不值得在意。明白自己为什么生气,有助于避免以后出现类似反应。当然,不生气并不代表没有自己的态度,遇到了不公正的事,可以据理力争,但不一定需要生气、发火。

管好精力,有取舍。张侃认为,中年人心理或生理出现问题,很多都是由盲目攀比导致。如果一个人急功近利,对事情没有取舍之心,久而久之会变得欲壑难填,心态也会随之失衡。他表示,一个人想升职、赚钱不是坏事,但要学会有所取舍,才不会大量透支精力,同时还能提升满足感。

中年人需要学会放松脑海中绷紧的弦,当一个人不再那么争强好胜,他的阅历及能力才能发挥出最大作用。不急不躁不是放弃,而是一种积极平和的心态,是镇定自如的意志,是从容不迫的信心。人到中年,更要学会省下不必付出的精力,把自己的生活调整得自在、舒服。要知道,真正有价值的人生不是做了多少事,而是做好了那些对自己来说重要的事。

(综合)

# 养背护背好处多

古语有“背者,胸中之府”的说法,背部的养生保健历来都被医家所重视,中医按摩、拔罐、刮痧、捏脊、督脉灸等许多治疗方法都是在背部进行的。可以说,注重养背护背,可祛病延年。

河南省中医院肺病科副主任赵润扬介绍,背为阳,腹为阴,人体背部分布的基本都是人体的阳经,脊柱更是主一身阳气的督脉所在。督脉与六阳经有联系,称为“阳经之海”,统摄一身之阳。督脉处于脊柱中央,两旁是足太阳膀胱经,人体五脏六腑相关的穴位如心、肝、脾、肺、肾的腧穴都在背部,经常刺激疏通背部,有益气运行、血脉流畅,可以舒经活络、振奋阳气、强心益肾,进而滋养全身器官,增强人体生命活力。

背部有许多祛病保健的重要穴位。如大椎穴,在大椎穴处艾灸和拔罐可治疗风寒、风热、阳虚等感冒症状,还能振奋一身阳气,防止寒邪入侵。大椎穴还能缓解脑供血不足,长期低头伏案工作的人,经常按摩大椎穴能有效缓解颈部肌肉酸痛带来的颈部肌肉强直、僵硬等不适症状。在背部主要的腧穴拔罐、刮痧,能起到促进血液循环、疏通经络的功效。小儿捏脊具有促进气血运行、经络通畅、神气安定、调和脏腑的作用。在临床上,这种方法常用于治疗食欲不振、消化不良、腹泻、失眠及小儿疳积、感冒、发烧等症状;也可用于泌尿及脾胃虚弱患儿的调理。

另外,督脉灸是在督脉脊柱段上施以隔药灸来治疗疾病的特色疗法,既可温肾壮骨、补精益髓以治本,又可祛寒除湿、豁痰破瘀、行气活血以治标。这里给大家推荐一些生活中养背护背的方法。

暖背。背部养生,首重保暖。背的寒暖与脏腑的功能息息相关。平时穿衣服要注意保暖,随时加衣。

晒背。避风晒背,能暖背通阳,增强体质。捶背。捶背可以舒经活血、振奋阳气、强心益肾。自我捶打时,应握空心拳,放慢适中地捶打背部,用力要均匀。

搓背。搓背法有防治感冒、腰背酸痛、胸闷、腹胀的功效。搓背可在洗澡时进行,注意用力不宜过猛,以免搓伤皮肤。

撞背。撞背可提升阳气、调节内脏,使全身气血通畅,改善身体虚弱的情况。撞背要注意用力适度。

艾灸。借艾火的热力和药力给背部以温热性刺激,通过经络的传导来调节脏腑的阴阳平衡。

(综合)

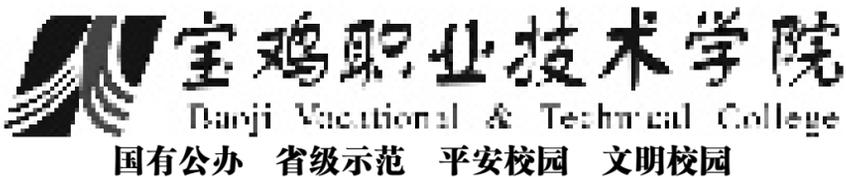
# 牙齿缺了一定早补上

有的老人缺牙后迟迟不去镶牙,但是患牙拔掉后,牙列中间留下的空隙易嵌塞食物,时间久了会引发龋病和牙周病。为保证晚年健康,老人缺牙后要及早镶假牙,或选择种植牙。

“洗、拔、补、镶”是整个规范治疗过程,定期洗牙是最基本的牙齿保健方式。从牙齿健康角度来说,每半年到一年洗一次牙,可以有效预防和控制牙周疾病,预防牙周病。很多老年患者历经洗牙、拔牙、补牙这一系列治疗后才能镶牙,可能需数月时间,因此,老年人镶牙前应做好充分的心理准备。镶牙后,为延长假牙使用寿命,需要精心维护。老人镶牙后1个月内,应避免吃难嚼的食物,以循序渐进的方式顺利度过戴假牙的适应期。有的老人喜欢吃烙饼、牛肉干、炸花生、排骨等难嚼食物,镶了牙之后若不加限制,容易造成疼痛、牙槽骨吸收、树脂材质牙齿过快磨损等情况,甚至导致余留牙劈裂。镶假牙后,要注意口腔卫生,饭后除了漱口,还应采用正确的刷牙方法。

如果条件允许,还是建议老人选“种植牙”。其一般不需要磨除健康牙齿组织,能很好地恢复功能和美观,舒适性好,使用寿命长,而且人工牙根植入后有利于防止牙槽骨进一步吸收。种植治疗的主要缺点是费用高、疗程长,适应症选择较为严格,需要全面的检查和设计,综合考虑患者的口腔局部和全身健康状况、生活习惯和经济条件等因素。

(综合)



学院网站二维码



学院微信公众号二维码



招生办公室二维码

# 2019年陕西省高职扩招专项工作招生公告

宝鸡职业技术学院是经陕西省人民政府批准、教育部备案的一所公办全日制普通高等职业院校。学院以医药卫生大类、装备制造大类、电子信息大类、财经商贸大类、土木建筑大类、生物与化工大类、教育与体育大类、农林牧渔大类、文化艺术大类等11个专业大类高职教育为主,现有师生17000余人。作为综合性的陕西省示范高职院校,学院是陕西省退役军人培养工作重点单位、陕西省新生代职业农民培育项目基地,有着丰富的社会教育经验。

为了培养高素质技能型人才,积极响应国务院、教育部、陕西省高职扩招专项工作的部署要求,我院从2019年秋季起扩招符合条件的具有陕西户籍的普通高中、中职(含中专、技工学校、职业高中)毕业生或具有同等学力人员,重点是退役军人、下岗转岗失业人员、农民工和新

型职业农民等群体,现将招生事宜公告如下:

## 报考条件

申请参加高职扩招专项考试招生的考生,必须已经参加2019年陕西省普通高校招生考试(高考统考)报名、高职扩招专项补报名、陕西省普通高校职业教育单独招生考试(“三校生”单招)报名,且尚未被录取。

陕西省高职扩招专项第二次补报名时间:8月12日至20日12:00;在户籍所在县区考试管理中心(招办)审查报名。

## 申请我院流程

符合高职扩招报考条件考生必须于2019年8月16日8:00至25日24:00,登录陕西省招生考试信息网上管理平台向我院提出入学申请。

按照我院官网公告,登录我院招生网完成专业志愿填报。

## 考试科目及考试方式

考试方式:笔试+面试  
考试时间:2019年8月28日8:30-17:00

退役军人和下岗转岗失业人员、农民工、新型职业农民等群体,只参加面试。

2019年已经参加高考并且成绩在150分以上的普通高中应届毕业生和三校生,笔试成绩可以使用高考成绩或学业水平考试成绩替代。

## 学制及证书

高职扩招专业学制三年,学习时间具有伸缩性(既可提前毕业,也可滞后毕业),尽可能适应不同生源、不同学习时间、不同学习方式,灵活办学地点。

高职扩招专项考试招生录取的新生,其招生性质、毕业文凭等,与参加高考统考录取的新生完全相同。

## 宝鸡职业技术学院高职扩招专项工作招生专业 学院招生代码:8133

序号	专业名称	科类	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	畜牧兽医	文理兼招、三校生	护理	助产	药学	医学检验技术	康复治疗技术	会计	电子商务	广告设计与制作	学前教育	小学教育
2	工程测量技术	理工、三校生	文理兼招、三校生	理工、三校生	理工、三校生	文理兼招、三校生						
3	园林工程技术	文理兼招、三校生										
4	建筑工程技术	文理兼招、三校生										
5	工程造价	文理兼招、三校生										
6	机械设计与制造	文理兼招、三校生										
7	机电一体化技术	文理兼招、三校生										
8	汽车检测与维修技术	文理兼招、三校生										
9	计算机网络技术	文理兼招、三校生										
10	动漫制作技术	文理兼招、三校生										

注:招生专业及计划最终以省教育厅批准的专业为准。

## 资助政策

学院建立了以国家奖助学金、生源地信用贷款、勤工俭学、困难补助、学费减免、伙食补贴等多种方式并举的资助体系。在新生入学报到时开通“绿色通道”,保证家庭经济困难学生顺利入学。

我院对高职扩招中四类重点群体(退役军人、下岗转岗失业人员、农民工、新型

职业农民)学生实行学费减免政策,退役军人除享受国家最高资助8000元学费外,来我院就读的全日制学生每月补贴生活费300元/人;其他三类全日制学生每人每年减免学费3000元。

同时所有高职扩招录取学生享受国家相关资助政策。