

压力太大导致心理问题 职业紧张该如何化解?

刚刚过去的九月和十月,是不少“萌新”入职的时间。在这些初入职场的毕业生中,有些人总是担心工作出错、怕被别人看不起,甚至不管做什么都很在意别人的看法……不少人因为压力太大会感到身体不适,这很可能是一种心理问题——“职业紧张”在作怪。

职业紧张也被称为职业应激,是指在某种职业环境下,客观需求与个人适应能力失衡所致的心理问题。

那么,诱发职业紧张的因素有哪些?应该如何应对和化解职业紧张?对此,科技日报记者采访了相关专家。

长期职业紧张后果或很严重

资料显示,职业紧张在欧洲已十分普遍。在我国,有关职业紧张的报道也不胜枚举。

重庆市的一项调查显示,国内汽车制造企业54.89%的工人存在中度以上紧张反应;供电企业职工高度职业紧张检出率为52.9%,劳动密集型企业女工职业紧张检出率为19.4%至28.6%;互联网企业34%的员工有职业紧张;医护人员的职业紧张检出率接近50%。

“整个人每天就像一张被拉满的

弓,弓弦随时可能绷断。”90后程序员小刘道出了很多劳动者的心声,“心理压力太大了,老板比你更努力,优秀的新人一茬又一茬,怎么能不拼命?但越是紧张,脑子就越迟钝,简直是恶性循环。”

华中师范大学社会学院副院长郑广怀在接受媒体采访时表示,部分企业过度追求绩效,甚至通过平台软件监控员工的工作状态,导致员工一刻不敢松懈,身心疲惫状态不断积累。

职业紧张让很多人深受其害,但却敢怒不敢言。“我不敢袒露自己的紧张不适,这会被认为是心理素质差、能力不够。”小刘说。

郑广怀分析称,作为一种新型职业伤害,几乎所有劳动者均有不同程度的职业紧张,但工作具体会带来哪些伤害很难明确,这让职业紧张不容易被察觉,也给应对和解决该问题带来挑战。

国家三级心理咨询师郭伯堂在接受科技日报记者采访时表示,长期处于职业紧张的状态下,会使人的记忆力减退,情绪变得不稳定,无法专注于学习和工作。长期过度紧张,若不能及时排

遣,容易出现轻微的抑郁和焦虑症状,后果可能很严重。

形成原因有内部因素也有外部因素造成职业紧张的原因是多方面的,有外部因素也有内部因素。

常见的外部因素是噪声和高温,在噪声环境下,因工作、休息易被打扰,会使人产生不快感,烦躁感。特别是强脑力劳动者工作时需集中注意力,以消化吸收信息,而噪音会分散注意力,对于他们的干扰相当明显。

同时,高温环境可以抑制人的中枢神经系统兴奋性,减弱机体调节体温的能力。人体刚受热时,会感到不适;随着体温逐渐升高,困倦、厌烦等情绪及无力、嗜睡等一系列症状就会纷至沓来,以致工作能力下降,差错率增加。

郭伯堂分析道,从内部因素来看,职业紧张与人格特征、应对外界的方式等因素都有关系。研究显示,成就动机强、有好胜心、对工作极为投入的人,更易因被打扰而表现出极度的不耐烦,也更少得到他人的理解和支持;当他们遭遇莫名紧张时,或无法有效应对并从容化解。

要找到适合自己的减压方式

“预防职业紧张,企业是第一责任人。”郭伯堂表示,用人单位要从组织管理学的层面创造需求均衡、文化健康的管理氛围,鼓励全员积极参与到组织变革管理、岗位重新设计中来,以培育员工的主人翁意识,确保从源头上减轻员工的职业紧张程度。

他还建议,企业应定期开展员工培训,加强职场适应教育,根据每位职场人的优缺点,具体问题具体分析地开展不同类型的培训教育。

郭伯堂说,从职场人自身角度来说,一方面,与领导保持良好沟通,合理安排工作;另一方面,要改善生活方式,保证充足睡眠和均衡饮食,强化社会支持网络,遇到困扰及时向家人、朋友倾诉。如果压力长期持续,而且症状严重、自我放松无效,务必就医或向专业机构求助。

“大家可以从个体性格特征出发,寻找适合自己的减压方式,比如抽空跑跑步、做做操,到郊外踏青露营等。”郭伯堂补充道。

科技日报

预防呼吸道疾病有妙招

秋冬季是呼吸系统疾病流行季。气候多变时,我们应该怎样预防呼吸道疾病呢?

呼吸道传染病主要通过病人或者携带病毒、细菌的隐性感染者的空气飞沫传播,也可以通过密切接触或间接接触传播。在呼吸道传染病流行时,要尽量少去人员密集的地方,在公共场所应规范佩戴口罩。房间要经常开窗通风换气,保持室内的空气清新。在雾霾天气时,不要到户外活动。要注意个人卫生,不能随地吐痰,日用品及时清洗,必要时消毒。

在饮食方面,可以多吃滋阴润肺的食物,如梨、百合、莲子等,要多吃富含优

质蛋白的食物,如鱼肉、蛋、牛奶等,提高抗病能力。秋冬季还要注意避免进食冰冷以及辛辣刺激食品。多吃蔬菜水果,保证摄取足够的维生素。冬季气候干燥,还要多喝水,防止体内水分缺失。

在生活起居方面,要注意劳逸结合,早睡早起,经常锻炼身体,增强抗病能力。要注意避免吸入冷空气等刺激性气体。秋冬季节天气干燥,可通过使用加湿器、拖地等方法缓解干燥。有慢性呼吸系统疾病的病人可进行呼吸操的练习,提高肺活量,改善呼吸功能。建议长期吸烟的人群最好能够戒烟。

人民网

“血管素”有望成血管疾病治疗靶点

近日,陆军军医大学陆军特色医学中心(大坪医院)心内科曾春雨、吴庚泽教授团队成功寻找到血管内一个全新蛋白,并将其命名为“血管素”,并证实“血管素”能够通过“转录本—蛋白质双重作用”导致血管重构。该研究成果于近日在线发表在国际顶级心血管基础研究期刊《循环研究》上。

血管重构及血管平滑肌细胞表型转换是动脉粥样硬化等血管疾病的主要病理过程,不仅可以导致高血压、冠心病、脑卒中,也是支架植入术后血管再狭窄的重要原因。尽管心血管、脑血管、内分泌、肿瘤等众多学科的科研工作者数十年攻关,但血管重构的面纱仍未完全揭开,严重影响了相关疾病的防治工作。

曾春雨、吴庚泽团队常年致力于高血压血管重构相关研究,在检测高血压大鼠主动脉基因表达量时发现了一段在高血压重构的血管中表达量显著升高的长链非

编码RNA(lncRNA)。通过临床标本、基因编辑动物和细胞水平的系列研究,该团队发现该lncRNA能够使血管平滑肌细胞功能发生改变,从健康的“收缩型”转变为不健康的“增殖型”。非编码RNA指不编码蛋白质的RNA。该团队发现的这一lncRNA或许具有编码蛋白质的能力。

通过严谨求证,该团队在国际上首次寻找到了“血管素”这一全新蛋白,并且证明了“血管素”可以和它的母本lncRNA协同作用,加重血管重构,加速高血压、冠心病、脑卒中等疾病的进展。该团队使用一系列方法在小鼠体内敲除“血管素”和它的母本lncRNA后,惊喜地发现小鼠的血管重构得到了有效抑制,血管增厚明显减轻,血管弹性恢复。

曾春雨表示,团队发现并命名的全新蛋白“血管素”有望成为治疗血管重构相关疾病的全新治疗靶点。

科技日报

强健膝关节的力量练习方法

膝关节是人体最重要的关节之一,良好的膝关节功能可以保障我们完成正常行走、跑、跳等动作,维护我们日常活动功能的正常运行。然而,膝关节又是运动损伤发生的常见部位。不论是滑雪爱好者、篮球玩家这些喜爱高强度运动的年轻人,还是以健步走为主要锻炼手段的中老年人,膝关节通常会出各种各样的损伤,例如膝关节半月板损伤、韧带拉伤、膝关节炎、骨折等等。要想预防膝关节损伤,强健膝关节周围肌肉力量是关键,因为只有强大的肌肉才能保护住我们的关节,保障完成各种功能动作。下面就教大家几个强健膝关节的力量练习方法,让我们一起行动起来吧!

1. 蹲起练习:练习者双脚分开比肩略宽,保持膝盖与脚尖处于同一方向的一条直线上,双手叉腰或交叉放在胸前。屈膝下蹲,臀部向后坐,模拟坐凳子的动作,直至大腿与地面平行。注意重心不要过于前倾,膝关节不要超过脚尖。每组进行8-15次,共完成3组。

2. 弓箭步练习:以右弓箭步为例,练

习者双脚分开与肩同宽,双手叉腰保持平衡,左脚向左后方后撤一步,身体呈弓箭步姿势。返回至站立姿势,换右脚后撤做左弓箭步。注意躯干保持直立,重心落在身体正下方,腹部收紧,眼睛平视前方。在熟练动作后可完成前、后、左、右四个方向的弓箭步。每组进行8-15次,共完成3组。

3. 臀桥练习:练习者仰卧平躺在瑜伽垫上,双手放于身体两侧,双腿分开与肩同宽,双膝屈曲。脚尖朝前与膝关节处于同一直线。臀部发力,顶起臀部抬起臀部,使背部、臀部和腿部呈一条直线。注意起身后小腿与地面之间的夹角应近似90度。身体保持稳定,避免左右晃动。每组10-15次,共完成3组。

4. 提踵练习:练习者双脚分开与肩同宽,小腿肌肉收缩,提起双脚脚跟,在最高点停留1-2秒后缓慢下落回到初始位置。注意脚尖朝前,避免内、外八字脚。提起脚跟后,保持身体稳定,不要前后左右随意晃动,可以一手扶住椅子背或墙面维持身体稳定。每组进行8-15次,共完成3组。 北京晚报

多名院士呼吁:今冬要警惕流感与新冠病毒叠加流行

“全球仍然面临着新冠肺炎疫情和流感疫情叠加流行的风险,特别是今年冬季。”日前,中国工程院院士钟南山在2022年“世界流感日”科普宣传与学术会议上表示,仍需加强有关在新冠肺炎疫情期间进行流感防控的科学问题。

中国科学院院士董晨也表示,目前全球仍面临较高的流感和新冠肺炎等呼吸道传染病叠加流行的风险,呼吸道传染病的防控任重道远。

“今年6月以来,欧洲出现新一轮禽间流感疫情,同时美国也出现前所未有的禽类感染H5N1疫情,存在极高的溢出并感染人的风险。所以流感和新冠病毒叠加,是我们今冬面临非常巨大的挑战。”中国科学院院士高福指出,当前新冠疫苗接种水平逐步提高,但流感疫苗接种率却普遍偏低。

多位专家在会上提醒,应格外关注今年冬天的呼吸道传染病疫情。那么,为什么今年冬天病毒叠加流行可能性大?我们要如何应对这种情况呢?

流感疫情有“抬头”趋势

由于新冠肺炎疫情防控措施的实施,过去两年的监测数据显示,流感的流行水平一直处于低位。但情况在逐步发生转变。

“全球流感强度近一段时期有所变化。”世界卫生组织全球流感计划负责人张文庆介绍,在新冠疫情刚开始的时候,流感的流行情况在全世界都处于非常弱的状态,但变化发生在2021年的后半段,监测显示流感病毒的活性上升了,无论位于北半球还是南半球,很多国家都是如此。

更大的变化出现在2022年南半球的冬天。“在南半球的某些国家,流感病毒的活性比新冠肺炎疫情发生之前的强度还要更高。”张文庆说,这预示着一个重要的问题,那就是在接下来的北半球流感季节不是也会像南半球一样出现受到新冠肺炎疫情影响的流感季

科技日报

看过这些后果 你还敢跷二郎腿吗

对于很多人来说,都有跷二郎腿的习惯,这看似轻松惬意的动作背后,却隐藏着韧带损伤、下肢血栓等不少健康隐患。在日常生活中,应该如何避免跷二郎腿?在西安交通大学第二附属医院骨科主任主任医师王伟为广大网友讲解相关知识。

王伟提醒,跷二郎腿虽然“一时爽快”,但长期跷二郎腿会造成以下四种危害。第一,导致关节周围的韧带、半月板、软骨的损伤,造成局部疼痛;第二,导致颈、肩、腰背的疼痛;第三,导致腓总神经的损伤,造成大拇脚趾头翘不起来;第四,长期跷二郎腿也会导致下肢水肿、下肢血栓形成,甚至造成栓塞,带来生命危险。

已经形成跷二郎腿的习惯,可能会使身体受到伤害。那么如何才能避免?王伟建议,最好不要跷二郎腿,实在没有办法要跷二郎腿的话,要注意把握时间,如5分钟跷左侧,5分钟跷右侧,不要长时间跷二郎腿。

王伟表示,最好是“坐有坐姿,站有站姿”,坐得正才能坐得久。正确的姿势是抬头挺胸,让腰部和臀部之间形成90度的夹角,膝关节和椅背稍微低一点,膝关节轻度打开,与大腿之间的角度大概在110度左右,不要成为90度。这样可以使腿部局部的血管适度放松。

“保持以上姿态,双脚轻轻地即可。在工作生活中,我们应尽量避免跷二郎腿,这才是正确的姿态。”王伟说。 人民网



受长江水位明显下降影响,多年藏在水中人未识的鹤头矶露出它的真容(如图)。最近,网上有图片说其是“怪石阵”,其实不是。鹤头矶又叫鹤头山,是我国的古战场之一。据《舆地纪胜》池州篇记载:“鹤头山在铜陵县北十里长江中,高耸临江,宛如鹤头,故名。”近来,鹤头矶成了市民打卡观景的新景点。

殷修武 摄

保护儿童青少年视力 家长可以这样做

据国家卫生健康委疾控局数据显示,2020年我国儿童青少年总体近视率达到52.7%。我们该如何保护孩子们的视力呢?

保护孩子视力 家长应定期监测

保护视力、预防近视是童年时期一项非常重要的功课。眼科医生提示,由于低龄儿童自控力尚未形成,更没有预防近视的意识。因此,作为父母首先要定期监测孩子的视力情况。

北京同仁医院斜视与小兒眼科主任付晶:一般来说,3至5岁孩子的视力能达到0.5,6岁以上孩子能够达到0.7,基本上认为视力是过关的,但是这是最低标准,多数孩子都应该高于视力标准。除了单

督促孩子进行户外运动,保证充足睡眠,多吃对眼睛有益的食物。

北京同仁医院斜视与小兒眼科主任付晶:其实近视的主要因素就是两个字:长时间、近距离,这两个因素我们规避了任何一条都是可以延缓近视进展的。孩子用眼的时候,特别是读书、写字,学习的时候,眼离书本一尺,手离笔尖一寸,胸前离桌沿一拳,记住这一点,就可以保证我们的读写距离的合适。近距离用眼到一定时间需要休息,休息眼睛方式一个是远眺,还有闭眼养神或者做眼保健操,这都是放松的方式。

青少年近视不仅会影响学习成绩,更关乎未来职业发展方向,严重者还会伴发

斜视、青光眼、白内障、视网膜脱落等病症。一旦发现孩子近视家长又该注意什么?

北京同仁医院斜视与小兒眼科主任付晶:如果孩子已经有近视了,家长首先就应该做好一个心理准备,跟孩子共同去面对近视的问题,就是一个控制它进展的问题。得了近视之后,家长要注意控制孩子用眼,控制还是我们(规避)近视危险因素,就是长时间、近距离用眼,这样才能够使我们的近视缓进展。现在也有一些医学的手段,可以对近视进展有一定的延缓作用,另外就是白天户外的活动,这些都是循证医学证明了对近视的发生以及进展有一定延缓作用的。

央视新闻

铜冠铜箔公司:铜冠天下 箔争一流

(上接第一版)2020年3月,铜箔公司通过产交所挂牌交易,引进战略投资者合肥国轩高科动力能源公司,完成混合所有制改革。同年6月,该公司成功召开安徽铜冠铜箔集团股份公司创立大会,一届一次董事会及监事会,选举产生了一届董事会、监事会及高管成员,审议通过了股份公司章程等议案,建立了基本的治理结构,完成公司股份制改革。

2020年6月,铜冠铜箔公司制定创业板上市的预案,推进公司分拆上市,旨在提高国有资本配置和运营效率,优化国有经济布局,推动国有资本做强做优做大。2022年1月27日,铜冠铜箔公司成功登陆深交所创业板,是安徽省第一家分拆上市企业,成为“皖美”制造的一张闪亮名片。

2021年4月,铜冠铜箔公司率先在集团公司全面推行经理层成员任期制和契约化管理,强化经理层成员的责任对等。企业管理层成员实行以固定任期和契约关系为基础,通过签订任期制和契约化管理目标责任书,建立激励约束机制,激发企

业内生活力。

为完善用人市场化机制,铜冠铜箔公司灵活配置公司人力资源,在三地公司间实行管理人员轮岗、骨干人员交流,业务人员互通制度,稳妥推进员工能进能出机制。该公司还不断完善《铜箔公司科级管理人员管理办法》和《铜箔公司后备干部建设规划》,构建有利于各类人才充分发挥长处和作用的体制机制,形成有组织的年轻干部培养选拔的政策导向和成长环境,及时选拔任用德才兼备、业绩突出的年轻干部,有效改善管理层的年龄结构、专业结构和知识结构。

党建引领企业高质量发展

2021年6月30日,安徽省“两优一先”表彰大会在合肥举行,铜冠铜箔公司党委被授予“安徽省先进基层党组织”称号,这是该公司继获得“安徽省五一劳动奖状”之后的又一殊荣。

十年来,铜冠铜箔公司党委坚持“围绕中心抓党建,抓好党建促发展”,以推进国企改革双百行动为主线,通过党建品牌

创建、党员大讲堂、党建项目攻关行动、党建“双百分”制考核、党员积分制管理等一系列创新举措,不仅发挥了基层党组织的战斗堡垒作用,党员的先锋模范作用,而且培养了一支高素质的党员队伍。

同时,为推进党建与生产经营的深度融合,充分发挥党在国有企业把方向、管大局、保落实的作用,铜冠铜箔公司党委积极创建和培育以“打造五个先锋(先锋之家、先锋论坛、先锋工作室、先锋突击队、先锋示范岗)、引领三个创新(产品创新、技术创新、管理创新)”为主题的特色党建品牌,通过加强党建创新等,为做强做优做大国有企业提供了坚强的组织保证。2022年,该公司党建品牌成功入选安徽省国资委党建品牌“领航”培育库。

铜冠铜箔公司党委秉承“一支部一特色”的理念,积极引导各基层党组织客观分析自身的优势和不足,深入思考工作中的难题和矛盾,以基层党建工作中基础性、全局性、前瞻性问题为主攻方向,以党建工作有利于推进单位工作为宗旨,不断丰富党

建工作品牌的内涵、思路和项目。铜冠铜箔公司池州铜箔第一党支部结合实际细化融合路径,充分发挥党员的先锋模范作用,将党建和生产经营中的方方面面联系起来。在做好安全环保、质量、产量、5S和服务工作的同时,不断简化工作流程,达到了党建促进生产、党建融入生产的目的。2020年,该党支部党建品牌成功入选安徽省国资委党建品牌“领航”培育库。

据悉,今年8月26日,铜冠铜箔公司发布2022年半年度报告。公司上半年完成铜箔产量21065吨,同比增长2.03%,其中,6微米及以下锂电铜箔产量快速增长,占锂电铜箔产量77.22%;实现营业收入19.79亿元,同比增长2.77%;净利润1.92亿元,同比增长12.64%。

“习近平总书记在党的二十大报告中指出,新时代的伟成就就是党和人民一道拼出来、干出来、奋斗出来的。我们站在新的历史起点上,将继续加强科技创新和深化改革发展,同时用好上市募集资金,积极推进项目建设,扩大产业规模,为加快建设世界一流国际化的铜箔制造企业而努力奋斗。”甘国庆说。

何亮