

老板性别可能影响下属感受

加拿大多伦多大学研究人员公布调查结果,显示上司性别可能对下属产生心理和生理影响。

研究人员说,在仅有一名男性上司、仅有一名女性上司以及各有一名男性和一名女性上司的不同情形中,职业男女所显现的心理压力和生理状况各不相同。

分析表明,对女性下属而言,有一名女性上司与有一名男性上司相比,更可能出现失眠、注意力不集中和焦虑等心理压力过重状况以及头痛、胃痛和劳累等生理反应;而处于男女上司共同领导下则状况和症状相对更多一些。

对男性下属而言,无论上司是男是女,仅有一名上司时压力变化不大;处于男女上司共同领导下与仅有一名男性上司相比,心理压力和生理反应相对较少。

这些发现的依据是2005年对美国职业男女一项电话调查所获数据。

英国一家社交网站最新调查显示,与年青一代相比,在上世纪60年代成长起来的英国老一代人更容易出轨,对婚外情也更宽容。

据报道, Saga Zone 网站调查了1600名成年人,结果发现,55岁以上人群中,28%曾对配偶不忠,而在18岁至34岁人群中,这一比例为24%。

在55岁以上人群中,三分之一对不忠行为感到羞耻,而多达半数的年轻受访者对不忠行为感到羞耻。在55岁以上人群中,30%的人认为婚外情“绝对不道德”,而年轻人中持同样观点的占42%。

调查还发现,55岁以上人群中,50%把亲吻配偶以外的人看成是出轨行为,而年轻人中这一比例为83%。

该网站编辑埃玛·索姆斯说,调查结果表明,英国社会在婚姻和忠诚问题上存在“代沟”。在上世纪60年代成长起来的老一代人奉行一套更自由的道德准则,而年青一代则更为传统。

英国老一代对婚外情更宽容



职场人士最忌讳四种跳槽

通过冷静思考,不仅能让您在择业时更为理性,还能帮助您在面试时坦然面对面试官,自然容易求得一份满意的工作。职场人士最忌讳的四种跳槽。

一、随意改行,盲目跳槽。没有一个行业是永远的热门。不考虑自身专长和兴趣,即使应聘成功,也难以长久。何况每一次换行都必须从新手做起,知识和经验难以积累,也很难成为行业的佼佼者。如果到了四十岁还没有在某个行业里开拓出一片天地,那么跳槽就业将会变得比较艰难。这里还要提醒广大的应届毕业生,不要轻易放弃自己的专业,毕竟学以致用用者轻车熟路,较非专业者容易上手得多。随意改行意味着没有职业目标,难有发展。

二、不加分析,盲目听信。据统计,约有50%的跳槽是为了追求高薪。通过跳槽能让薪资上个台阶固然是好,可是为了一两百块跳槽就显得过于草率。现在很多中介公司在招聘的时候说得花好,可是工作后才发现被骗。比如在“年薪”上作文章,在“四金”上“搞模糊”等等,花样百出,不一而足。求职者如果不加分析,就会轻易入套。有的人在跳槽时只盯住薪资,不考虑自身的长远发展,更是得不偿失。盲目听信者往往会迅速再次跳槽,进入恶性循环。企业认为这样得求职者做事草率,难堪大用。

三、意气用事,盲目跳槽。有些人仅仅因为一点小事与上司或同事意见不和,便“一纸休书”,“挂印而去”。这样的人情商一般高不到哪儿去,更缺乏沟通能力和团队精神,换了环境也难有作为,反易成为老单位同事的笑柄。企业一般也不愿招聘。

四、急于求成,盲目跳槽。几乎每个人都希望在工作中能迅速得到晋升。有志向是好的,但是急于求成就不行了。急于求成者往往“欲速则不达”。一位曾在金贸大厦工作过的人士告诉笔者,金贸大厦最后晋升到高层管理位置的并非当初能力最强者,而是能坚持到最后的人。经验和能力都需要日积月累。来到新的环境,光是获得领导和周围同事认同就不是一两天的事,晋升机会的获得更需要耐心。因此,现代成功学认为成功更多的取决于情商和逆境商,而非传统意义上的智商了。要把潜力转化为能力,实力转化为地位,切忌急于求成,频繁跳槽,况且好企业一般都比较看重员工的忠诚度,频繁跳槽乃大忌也。

那么,要怎样做才能通过跳槽求得一份满意的工作呢?这里提几个问题,建议读者在有意跳槽前认真思考:

1. 10年甚至20年后我的职业目标是什么?我又处在哪个阶段?我准备如何实现目标?
2. 我的优势在哪里?我的特长有哪些?我的兴趣是什么?我准备在以后的工作中如何利用和发挥它们?
3. 我的工作经历对下一个求职目标有什么帮助?我还有哪些欠缺?

析,就会轻易入套。有的人在跳槽时只盯住薪资,不考虑自身的长远发展,更是得不偿失。盲目听信者往往会迅速再次跳槽,进入恶性循环。企业认为这样得求职者做事草率,难堪大用。

三、意气用事,盲目跳槽。有些人仅仅因为一点小事与上司或同事意见不和,便“一纸休书”,“挂印而去”。这样的人情商一般高不到哪儿去,更缺乏沟通能力和团队精神,换了环境也难有作为,反易成为老单位同事的笑柄。企业一般也不愿招聘。

四、急于求成,盲目跳槽。几乎每个人都希望在工作中能迅速得到晋升。有志向是好的,但是急于求成就不行了。急于求成者往往“欲速则不达”。一位曾在金贸大厦工作过的人士告诉笔者,金贸大厦最后晋升到高层管理位置的并非当初能力最强者,而是能坚持到最后的人。经验和能力都需要日积月累。来到新的环境,光是获得领导和周围同事认同就不是一两天的事,晋升机会的获得更需要耐心。因此,现代成功学认为成功更多的取决于情商和逆境商,而非传统意义上的智商了。要把潜力转化为能力,实力转化为地位,切忌急于求成,频繁跳槽,况且好企业一般都比较看重员工的忠诚度,频繁跳槽乃大忌也。

那么,要怎样做才能通过跳槽求得一份满意的工作呢?这里提几个问题,建议读者在有意跳槽前认真思考:

1. 10年甚至20年后我的职业目标是什么?我又处在哪个阶段?我准备如何实现目标?
2. 我的优势在哪里?我的特长有哪些?我的兴趣是什么?我准备在以后的工作中如何利用和发挥它们?
3. 我的工作经历对下一个求职目标有什么帮助?我还有哪些欠缺?

“爱恨一线间”有科学依据

人们常常感觉爱恨只在一瞬间,现在,科学家为这一现象找到了答案。

据路透社报道,英国伦敦大学学院的泽米尔·泽基和约翰·保罗·罗比亚近日发表报告称,脑部扫描结果显示,当人们看到讨厌的人的照片时,大脑中某些区域会被激活,也会有所反应。

两名研究员分析说:“这样的关联性也许能够解释,为什么爱与恨在现实生活中的联系如此紧密。我们的研究成果表明,处在仇恨中的大脑会表现出独特的活动模式。”

在实验中,研究人员给17名志愿者看他们讨厌的人的照片,以及另外3个他们既不爱也不恨的熟人的照片。

脑部扫描仪发现志愿者大脑的各个区域表现出一种独特的活动模式,研究人员将其称为“憎恨回路”。当人们看到自己讨厌的人的面孔时,这一回路就会被激活。

泽基说,所谓的“憎恨回路”包括大脑皮层和下皮层中的组织,表现出的大脑活动模式与恐惧、惊吓等情绪迥然不同。与此同时,杏仁核与脑岛也被激活,这2个区域在人们看到喜欢的人的面孔时也会被激活。

但研究人员指出,爱与恨也存在重大不同之处。大脑皮层(负责判断和推理能力)的大部分区域在遇到爱情时不像遇到厌恶情绪时那么活跃。

男人出轨的四大苗头

一、金蝉脱壳。他近来总说要加班,不就不出差,在家的时间越来越少,陪你逛街的次数更是屈指可数。

虽然并不是所有的“工作狂”都代表感情出轨,但有些男人会在下决心出轨之前,渐渐从正常的家庭生活中消失。这时,妻子最好婉转地和丈夫聊聊他的工作,或从侧面了解一下他的真实工作情况,但最好给他留有余地,不要正面挑畔。

二、表示不满。他开始挑剔你的服装品味,当你向他诉说工作的辛苦时,他却总是建议你去看心理医生:“我知道你非常忙,但我不能总听你抱怨,你和孩子都带来了压力。”

从积极方面来说,他可能是希望你做得更好;从消极方面来讲,他可能是在给自己出轨找一个借口。妻子最好弄清他的真实想法,针对他提出的问题,有则改之,无则加勉,让自己更完美、更清醒,看丈夫下一步要怎样做。

三、渴望受重视。丈夫开始抱怨不得和孩子争宠,觉得妻子陪他的时间比孩子少,时常受到冷落。

很多妻子生育后会把关注点放在孩子上,这很可能导致男性在其他方面寻求重视,在不知不觉中出轨。最好的方法是尝试与丈夫深谈一次,告诉他现在孩子更需要照顾,但你对他的爱并没有减少。

四、无话可说。拒绝交谈,甚至连目光都不会落在你身上,但是接听他电话时却显得热情洋溢,话题丰富。许多男人在婚后渐渐失去了同妻子聊天的兴趣,常常强调“我已经长大了,而你却没有”,并以此为由拒绝进一步对话。

妻子此时要率先打破沉默,与他对话。你要保持冷静,并鼓励他多提意见,帮你成长。如果他只是想寻衅,你的话足以终结他的无聊。

你的“职商”有多高

我们通常意义上讲“职商”主要包括自我职业意识和自我职业信息两大方面。自我职业意识主要在职业定位方面,定位的科学性是第一位的;自我职业信息建立的前提是职业定位,理性的信息系统将帮助个人在面对纷繁复杂的职业信息包围时进行有效过滤,获取真正有用的信息。

“白领”在人们的概念中是精明冷静、智商超群、精致、优越的群体,但是据调查发现,近80%的白领跳槽失败因职商不足,其中男性白领面对职业困惑时冲动或盲目决定的比例大于女性。这部分男性又集中在25-32岁,女性则集中在22-27岁,这个年龄段的职业人处在职业发展的关键时期,由剧烈变动到一般变动的职业关键时期。

如何提高“职商”增强职场抵抗力

人生最终的决胜在于职场,在于“职商”的作用。职业顾问认为,职业生涯需要经营,跳槽切忌漫无目标,提高“职商”仍然要从两方面入手:

一、职业定位与分析:根据锐公司专业职业理论,职业定位要从个人行为、能力和动力三方面考虑。行为是对个人职业经历的分析,揭示个人职业发展过程的亮点,能力揭示个人的职业能力和潜力;动力是指个人兴趣、职业气质和倾向性等,是职业匹配度的基础。职业定位可以通过科学专业的测评得出。

二、岗位要求调查分析:在掌握行业动态信息的基础上,分析岗位要求,对就职人员综合能力素质的要求,然后将个人特质与条件要求相对照,找到就业的优势与差距,差距在哪里,差距有多少等等劣势信息。进一步对个人的职业发展具体目标进行锁定。

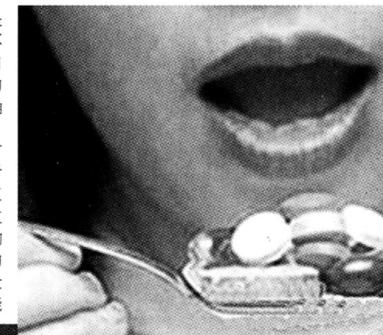
在上面两方面的分析前提下,要解决一下问题:自己有没有针对下一步发展的清晰的职业计划?我将如何一步步实现它们?对于职业目标是否有充分了解?自己的志向适合自我的发展需要吗?在分析这些问题时,充分借助职业顾问的力量将帮助你尽快发现真正的自己,找到最适合自己发展的那条路。

职业顾问指出,职业白领应该清醒地认识到高智商并不等于高“职商”,每一个职业人,都要不断思考和学习才能掌握自己职业发展规律,进行职业生涯规划,提高自己的“职商”,提高自己的职场生存能力。

买药的几大误区

买药看似小事,但用错了药,却是关乎人命的大事。调查显示,近九成人“根据自己经验去药店买药”,55%的网民则结合自己情况查阅资料,自行选药。身体不适时,究竟该去医院就诊,还是去药店买药?买药时又该注意些什么呢?

上海市药品不良反应监测中心主任杜文民说,首先应明确病症,举例来说,如果可以诊断自己只是头疼、嗓子疼、咳嗽等小毛病,可以到



药不一样,同样,患胃病,是胃炎、胃溃疡还是消化不良,用药也不一样。如果自己不清楚,可以咨询药店的执业药师,尽量买疗效确切、毒副作用小的药物。

其次,在药店买非处方药,要学会看说明书。一看商品名、化学名,商品名五花八门,搞清楚化学名很重要;二看适应症,看清所购药物是否可以治疗自己的病症;第三,掌握用法、用量的同时,还要弄清药物可能

引起的不良反应,方便服药后观察;四要看药品批准文号;第五,检查生产日期,以及药品包装有无破损。

再次,购买时,还要注意患者的年龄。特别是老年人和儿童,对药物的反应有特殊性,所以,为他们购药时应格外注意药物的毒副作用。在使用时也要考虑药物剂量。众所周知,幼儿用药要减量,其实老年人和妇女也有自己的剂量要求,通常说明

书上的药物剂量是指适用于18-60岁成人的平均剂量。因此,老年人用量应当适当减少,一般为成人剂量的3/4。如果妇女体重较轻,用药剂量也应酌减。

最后,对于一些患有慢性病需要长期服药的病人,应该一两个月定期去医院向医生咨询,不要觉得慢性病变化不大,一买就是一半年或一年的药。一堆药放在家里若保存不当,过期变质了,不仅浪费,更可能延误病情,造成耐药性,增加产生不良反应的可能性。

此外,老百姓买药时还有几个误区:1.价格越贵越是好药。药品的价格与疗效并不成正比,不能以价格论药品的好坏。2.新出的药就一定好。新药的问世肯定有它的特点,但新药的适应症及禁忌症等都需要时间来验证,而老药的药性就相对清楚得多了,相对更安全。3.迷信进口药。由于种族的差异,中外对药物的敏感性不一样,所以进口的不一定最适合你。

郭院士说,“许多男科病是被吓出来的。”中国工程院院士、男科专家郭应禄指出,这是目前男科疾病的最大误区。

郭院士谈了他亲身经历的一个案例。一个农村小伙子,因发生过一次不洁性关系,染上淋病,结果到处看病,牛也卖了,房也卖了,花了六七万还是没治好。找到郭老时,一进门就喊“救命”。而实际上,他的病只需要吃三天消炎药就好了。

由于男科疾病发展,社会、个人都越来越重视,10月28日成为男性健康日,对男科疾病的宣传也开始铺天盖地。少数医疗机构为了赚钱,在社会上散布一些夸大的、不切实际的宣传,让不少男性陷入恐慌,有一点不舒服就以为自己有病。

列腺炎,接下来就会“上演”三部曲,一个叫阳痿,第二步叫不育,第三步叫前列腺癌。

“现在绝对没有任何科学依据说得了前列腺癌,就会出现这三部曲。”郭院士说,如今前列腺炎被那么多男人视为洪水猛兽,就是这些不负责任的宣传内容把大家给吓着了。

郭院士建议男性,谁如果把自己的症状与媒体的宣传“对上号”了,请一定到政府设立的正规医院去好好检查,有怀疑就一定要弄清楚。从客观上,也许有些不舒服的症状根本不是病,只要稍微调理一下生活节奏,加上体育锻炼,或者进行一定的心理治疗就没事了。

“高血压是病,性功能障碍也是病;高血压能控制,性功能障碍同样可以治好。大家理直气壮地找专科大夫,让专科大夫帮你分析,做一些客观检查,花不了多少钱就能还你身心健康,这才是最重要的。”郭院士说。

郭院士说,“许多男科病是被吓出来的。”中国工程院院士、男科专家郭应禄指出,这是目前男科疾病的最大误区。

郭院士谈了他亲身经历的一个案例。一个农村小伙子,因发生过一次不洁性关系,染上淋病,结果到处看病,牛也卖了,房也卖了,花了六七万还是没治好。找到郭老时,一进门就喊“救命”。而实际上,他的病只需要吃三天消炎药就好了。

由于男科疾病发展,社会、个人都越来越重视,10月28日成为男性健康日,对男科疾病的宣传也开始铺天盖地。少数医疗机构为了赚钱,在社会上散布一些夸大的、不切实际的宣传,让不少男性陷入恐慌,有一点不舒服就以为自己有病。

列腺炎,接下来就会“上演”三部曲,一个叫阳痿,第二步叫不育,第三步叫前列腺癌。

“现在绝对没有任何科学依据说得了前列腺癌,就会出现这三部曲。”郭院士说,如今前列腺炎被那么多男人视为洪水猛兽,就是这些不负责任的宣传内容把大家给吓着了。

郭院士建议男性,谁如果把自己的症状与媒体的宣传“对上号”了,请一定到政府设立的正规医院去好好检查,有怀疑就一定要弄清楚。从客观上,也许有些不舒服的症状根本不是病,只要稍微调理一下生活节奏,加上体育锻炼,或者进行一定的心理治疗就没事了。

入冬保健首选饭前喝水

有些人天气暖和,温湿度适宜的时候,鼻子、口腔、咽部不会难受,而一入冬,就开始咳嗽气喘,甚至得了肺炎,这是怎么回事?

中华医学会会长、中国工程院钟南山院士指出:肺炎球菌寄居在人的气道里,在外部温湿度适宜的条件下,这种菌与人体相安无事,当外部温度发生改变,空气变冷,湿度下降时,就会开始“造反”。尤其是人体的免疫力下降时,肺炎、老慢支等呼吸系统疾病就特别容易复发。有些人一早醒来,咽干口渴,鼻子难受,出门再被寒风吹一吹,马上就会感冒,就是这个道理。

因此,入冬保健,钟南山院士认为,首要当务之急就是要“保水”,防干燥。

很多人有早晨醒来之后喝水的习惯,为的是促进新陈代谢。钟院士指出,对付冬季干燥,除了坚持早晨喝水的习惯外,在每次餐前也应该适量喝一点水,不仅可以缓解咽干,而且可以起到刺激胃肠消化功能的作用。

“可以大口喝,但要小口喝,让水有慢慢滋润咽部的感觉。”

“还一些老办法也值得提倡。”钟院士说,“比如在室内放几盆清水,可以有效保持室内湿度,预防呼吸系统疾病。”

此外,钟院士还提出了几个入冬后保护呼吸道的建议:

注意足部保暖。足部受凉,全身血液循环不畅,会引起鼻、咽、气管等上呼吸道感染。所以,无论幼儿还是老人,睡前都应该用热水泡脚,稍微按摩,可以预防呼吸道感染。

不要在室内抽烟。大人不要在室内吸烟,即使孩子不在家时也要做到不抽烟,因为烟味会附着在室内,等孩子回来,依然会伤害他的呼吸道。

洗手洗脸。外出前用凉水洗脸,增强对外面气候的适应能力。外出回来必须洗手,流感病毒在外面的存活时间70个小时,从这个角度讲,洗手是防病的“第一道关”。

正确洗手6步骤:第一步,掌心擦掌心;第二步,手指交错,掌心擦掌心;第三步,手指交错,掌心擦手背;第四步,两手互握,互擦指背;第五步,指尖摩擦掌心;第六步,拇指在掌心旋转。细菌脏污常会暗藏在手部的指缝、指甲等处,只要按照正确的洗手步骤,将手清洗30秒钟,即使不用清洁剂,一般也能洗干净。

还会引起烦躁不安、皮肤发痒、鼻咽喉干燥、胸闷、头晕眼花、出汗、血黏度增高、尿量减少等等。开窗通风,可以让室内温度逐渐有个适应过程,避免一冷一热带来的不适感。

因此,勤开窗户通风是必不可少的一环,一般早晚各开窗户通风一次,每次开窗时间不少于30分钟即可。

此外,由于室内突然暖和,没有温度的过渡,对人体的抵抗力也是一个考验,会引起免疫功能和抵抗力的下降。

多数男科疾病都是吓出来的

许多男科病是被吓出来的。中国工程院院士、男科专家郭应禄指出,这是目前男科疾病的最大误区。

郭院士谈了他亲身经历的一个案例。一个农村小伙子,因发生过一次不洁性关系,染上淋病,结果到处看病,牛也卖了,房也卖了,花了六七万还是没治好。找到郭老时,一进门就喊“救命”。而实际上,他的病只需要吃三天消炎药就好了。

由于男科疾病发展,社会、个人都越来越重视,10月28日成为男性健康日,对男科疾病的宣传也开始铺天盖地。少数医疗机构为了赚钱,在社会上散布一些夸大的、不切实际的宣传,让不少男性陷入恐慌,有一点不舒服就以为自己有病。

郭院士说,“许多男科病是被吓出来的。”中国工程院院士、男科专家郭应禄指出,这是目前男科疾病的最大误区。

郭院士谈了他亲身经历的一个案例。一个农村小伙子,因发生过一次不洁性关系,染上淋病,结果到处看病,牛也卖了,房也卖了,花了六七万还是没治好。找到郭老时,一进门就喊“救命”。而实际上,他的病只需要吃三天消炎药就好了。

由于男科疾病发展,社会、个人都越来越重视,10月28日成为男性健康日,对男科疾病的宣传也开始铺天盖地。少数医疗机构为了赚钱,在社会上散布一些夸大的、不切实际的宣传,让不少男性陷入恐慌,有一点不舒服就以为自己有病。

列腺炎,接下来就会“上演”三部曲,一个叫阳痿,第二步叫不育,第三步叫前列腺癌。

“现在绝对没有任何科学依据说得了前列腺癌,就会出现这三部曲。”郭院士说,如今前列腺炎被那么多男人视为洪水猛兽,就是这些不负责任的宣传内容把大家给吓着了。

郭院士建议男性,谁如果把自己的症状与媒体的宣传“对上号”了,请一定到政府设立的正规医院去好好检查,有怀疑就一定要弄清楚。从客观上,也许有些不舒服的症状根本不是病,只要稍微调理一下生活节奏,加上体育锻炼,或者进行一定的心理治疗就没事了。

选购保暖内衣莫被“卡”迷惑

随着冬季的临近,保暖内衣促销大战开幕。“莱卡”“炭卡”“热力卡”“塞维卡”,各种保暖内衣材料令消费者无所适从。为此,新疆维吾尔自治区工商局提醒,莫让“卡”迷了眼。

自治区工商局12315指挥中心指出,目前广告中提及的各种以“卡”命名的新奇材料,实际并没有那么玄乎。“暖卡”“魔卡”等“高科技”新概念,成了今年促销员极力向消费者推荐的重点。

实际上,“暖力卡”“热力卡”是腈纶;“塞维卡”是聚酯;“魔卡”是具有弹性的氨纶;“莱卡”是美国杜邦公司为其生产的一种人造弹性纤维“氨纶”注册的产品商标名称。

针对目前保暖内衣市场中“概念”炒作成分过高的情况,消费者在购买保暖内衣时应注意以下三点:

一、理性对待,识别形形色色的产品广告,保暖内衣的基本功能是保暖舒适,有些广告内容是缺乏科学依据的,不要盲目轻信所谓的高科技概念;

二、选择保暖内衣,应以面料柔软舒适、重量轻、弹性好、保暖效果明显为佳。(徐晶晶)

四方法防止被坏情绪传染

如何防止被坏情绪“传染”呢?心理专家认为,这是要考虑智慧和心理素质的。心情愉快时,人体能分泌更多的内啡肽,使人更加快乐健康。而一些小动作可以让你避免受到负面情绪的传染:

远离愤怒的现场。火气上来时一个眼神、一句话都有可能成为导火线。所以,三十六计,走为上策。暂时冷静后,再仔细想一下,也许你会发现没什么大不了的。沉默一分钟一分钟的时间是微不足道的,但在发生事端前暂停一分钟也是非常宝贵的。

就像美国第三任总统杰弗逊说的那样:“先数到10,然后再说话,假如怒火中烧,那就数到100。”绷紧的弦就会稍稍地松弛下来。

转移注意力。在遇到倒霉事情的时候,你会越想越气愤,那个时候你就不如把那件事情丢开,去看看电视、唱唱歌、洗个澡,做一些轻松的事情,你就会渐渐地发现原来生活可以是这么美好。

以旧换新找快乐。心理学研究发现新鲜感会让我们心情转好,比如更换发型;重新布置书桌,购买一些新奇的物品和摆设,即便这些东西并没有多少实用性。

让怒气合理宣泄。如果你的怒气膨胀起来,你可以把自己单独关在一间房屋里或者是跑到没有人的空旷的地方,任意释放怒气。

运动也是治疗抑郁的无药良方,如果能定期运动更能改善心情。对于职场白领来说,即便工作繁忙也完全可以在工作中运动,比如骑单车不开车;能爬楼梯就不坐电梯等。

供暖季已经到来,在最初供暖的几天,享受温暖的

同时,也应该偶尔开几次窗,这样做不但能让身体逐渐适应温度,更能避免一些疾病的发生。

在最初供暖的时候,因为室内突然暖和,容易造成细菌滋生,病毒肆虐的情况,而此时又正是流感病毒爆发的高峰



多数男科疾病都是吓出来的

许多男科病是被吓出来的。中国工程院院士、男科专家郭应禄指出,这是目前男科疾病的最大误区。

郭院士谈了他亲身经历的一个案例。一个农村小伙子,因发生过一次不洁性关系,染上淋病,结果到处看病,牛也卖了,房也卖了,花了六七万还是没治好。找到郭老时,一进门就喊“救命”。而实际上,他的病只需要吃三天消炎药就好了。

由于男科疾病发展,社会、个人都越来越重视,10月28日成为男性健康日,对男科疾病的宣传也开始铺天盖地。少数医疗机构为了赚钱,在社会上散布一些夸大的、不切实际的宣传,让不少男性陷入恐慌,有一点不舒服就以为自己有病。

郭院士说,“许多男科病是被吓出来的。”中国工程院院士、男科专家郭应禄指出,这是目前男科疾病的最大误区。

郭院士谈了他亲身经历的一个案例。一个农村小伙子,因发生过一次不洁性关系,染上淋病,结果到处看病,牛也卖了,房也卖了,花了六七万还是没治好。找到郭老时,一进门就喊“救命”。而实际上,他的病只需要吃三天消炎药就好了。

由于男科疾病发展,社会、个人都越来越重视,10月28日成为男性健康日,对男科疾病的宣传也开始铺天盖地。少数医疗机构为了赚钱,在社会上散布一些夸大的、不切实际的宣传,让不少男性陷入恐慌,有一点不舒服就以为自己有病。

冬季初供暖记得多开窗

供暖季已经到来,在最初供暖的几天,享受温暖的

同时,也应该偶尔开几次窗,这样做不但能让身体逐渐适应温度,更能避免一些疾病的发生。

在最初供暖的时候,因为室内突然暖和,容易造成细菌滋生,病毒肆虐的情况,而此时又正是流感病毒爆发的高峰

还会引起烦躁不安、皮肤发痒、鼻咽喉干燥、胸闷、头晕眼花、出汗、血黏度增高、尿量减少等等。开窗通风,可以让室内温度逐渐有个适应过程,避免一冷一热带来的不适感。

因此,勤开窗户通风是必不可少的一环,一般早晚各开窗户通风一次,每次开窗时间不少于30分钟即可。

此外,由于室内突然暖和,没有温度的过渡,对人体的抵抗力也是一个考验,会引起免疫功能和抵抗力的下降。

还会引起烦躁不安、皮肤发痒、鼻咽喉干燥、胸闷、头晕眼花、出汗、血黏度增高、尿量减少等等。开窗通风,可以让室内温度逐渐有个适应过程,避免一冷一热带来的不适感。

因此,勤开窗户通风是必不可少的一环,一般早晚各开窗户通风一次,每次开窗时间不少于30分钟即可。

此外,由于室内突然暖和,没有温度的过渡,对人体的抵抗力也是一个考验,会引起免疫功能和抵抗力的下降。

还会引起烦躁不安、皮肤发痒、鼻咽喉干燥、胸闷、头晕眼花、出汗、血黏度增高、尿量减少等等。开窗通风,可以让室内温度逐渐有个适应过程,避免一冷一热带来的不适感。

因此,勤开窗户通风是必不可少的一环,一般早晚各开窗户通风一次,每次开窗时间不少于30分钟即可。

此外,由于室内突然暖和,没有温度的过渡,对人体的抵抗力也是一个考验,会引起免疫功能和抵抗力的下降。

还会引起烦躁不安、皮肤发痒、鼻咽喉干燥、胸闷、头晕眼花、出汗、血黏度增高、尿量减少等等。开窗通风,可以让室内温度逐渐有个适应过程,避免一冷一热带来的不适感。

因此,勤开窗户通风是必不可少的一环,一般早晚各开窗户通风一次,每次开窗时间不少于30分钟即可。