

冲刺年终奖, 别忘自救

“如果这段时间你找不到你的小伙伴了,他们消失在朋友圈里,别问了,他们一定是在苦命加班中……”到了年底,职场白领们纷纷表示“力不从心”。年末一到,各种工作计划以及业绩任务都压了下来,有的是年底目标徘徊在及格线上,还在奋力一搏;有的是完成预算本来满心欢喜,结果忽然又被加量。这样压力山大的工作强度再配上强颜欢笑的应酬聚餐,黑色年末让健康状况大打折扣。

熬夜多,感冒上火了

最近,在策划公司上班的小雪很久都没在网上跟朋友联系了,就连好闺蜜都约不出来她吃饭。朋友们纷纷给她打电话调侃,是不是谈了男朋友就把好朋友忘了?小雪苦不堪言,“洛阳亲友如相问,就说我在搞考核!”

年底,小雪的单位正在搞考核。“不到15天的时间要做3700多道练习题,看5本专业书,外加一项操作技术。”这样的重任不得不让她白天夜里连轴转,每天睡眠也就4小时,在持续了7天之后,终于感冒,嘴角上又生了一溜水泡。

小贴士:

偶尔熬夜对于年轻人来讲,身体自我恢复的速度较快,可能睡一觉就能补回来,但经常或连续熬夜,身体肯定吃不消。熬夜打乱人的生活规律和生物钟,导致内分泌失调,抵抗力下降,容易上火、感冒。所以,尽量少熬夜加班,即使熬夜,也最好选择凌晨1点之前、3点之后,因为凌晨1点-3点正是胆的排毒和淋巴造血时段,必须熟睡时才能进行。晚间熬夜可以喝枸杞大枣茶、菊花茶等去火,也可以吃一些易消化的小米粥、扁豆粥暖暖脾胃。

太紧张,晚上失眠了

陈总是一家地产公司的副总,最近,他几乎每天工作16个小时,常常要熬通宵。晚上回到家,脑子里装的还是工作:今天还有哪些事情没做,明天还有什么事情……这一思考,晚上根本没法正常入睡,彻底失眠。

“很奇怪,越是累越是睡不着,脑子里像过电影一样闪现出各种工作的片段,挥之不去,很烦恼。”陈总说,因为这样的睡眠质量,第二天的工作状态也很差,头晕、头痛,无精打采,反应迟缓,注意力不集中甚至全身不适,它对人的最大影响是精神方面。

小贴士:

年关将近,这一年,你发展了多少新客户?你的销售额达到预定计划了没?你的款项回收了多少?想想这样的问题,就让人心烦意乱,精神紧张甚至睡不着觉。

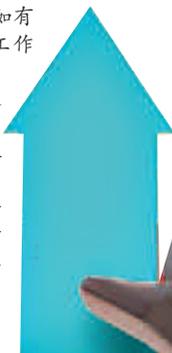
对待失眠最有效、最持久的办法还是行为/认知疗法,就是改变对失眠的态度和看法。既然无法彻底克服失眠,只能接受失眠,并有意识地学会放松,比如从头部到脚的放松。身体的放松会让精神也得到放松,从而转移对失眠的过度关注。

赶任务,颈椎病犯了

在一家传媒公司对外联络部上班的胡女士,年底之前要交几份总结报告,连续几天在电脑前赶写报告,几天下来,颈部肌肉僵硬发硬、发酸,使颈椎病复发。“痛得一低头就无法忍受,只能在床上平躺。”她无奈地向公司递上了假条,“这下可好了,不仅任务完不成,还得扣病假的钱,得不偿失。”

小贴士:

年底繁忙时,不要急着什么事情都一下子做完。如果整日伏案工作,最好能定时站起来活动活动,伸伸懒腰、仰仰头,能够预防颈椎病。另外,在工作中也要避免过度疲劳,如有可能应经常变换工作内容或工作姿势,利用各种机会起来走一走,比如喝水、上厕所活动一下腰部,工作一小时,可以起来做一分钟的办公室瑜伽,有助缓解颈部的僵硬,促进颈部与头部的血液循环,消除疲劳。(婉平)



2014平顶山装饰建材家居消费口碑榜候选品牌展示 监督、报名电话:7070666

大自然:最优品质地板的代名词

口碑指数:★★★★★

推荐理由:大自然家居(中国)有限公司是全球领先的地板与家居产品解决方案供应商,是大自然家居控股有限公司的全资附属公司。现旗下品牌有:大自然地板、大自然第一空间、大自然木香居、Nature、Nature1530等多个品牌。2014年6月,中国品牌研究院联合《品牌观察》杂志揭晓2014年中国最有价值品牌500强榜单,大自然家居以792亿元位居榜中。作为“世界优秀自然保护支持者”的家居龙头企业,大自然家居还积极推动健康环保产品的研发与生产,逐步构建可持续发展的绿色产业链,在原材料采购、产品的制造、配送、销售、售后等各个环节都力求减少碳的排放。大自然家居积极推进“中国绿色版图工程”,相继开展了“我为黄河种棵树”“我为长江种棵树”“我为消费者种棵树”等植树活动。致力于绿色健康的家居装修工程研究,以研发、生产及营销绿色健康的地板为己任。十年的耕耘与发展,成就了大自然地板在消费者心目中的地位,成为最优品质地板的代名词。

美学馆:园林路与凌云路交叉口东南角10米(三锅演义西斜对面) 电话:3651888
旗舰店:陆顺建材城陶瓷区6号(正大门往南50米路西) 电话:2828889



彬城木门:实力铸就尊贵品牌

口碑指数:★★★★★

推荐理由:彬城木门是豪宅别墅整木家装定制专家,是中国木门十大品牌,主要经营产品有木门、家居、楼梯、护墙板等。公司聘请法国著名设计师艾尔·伯顿先生为首席设计师,设计的木门产品分为五大系列:公爵城堡,欧伦经典系列;皇家宫廷,中式古典系列;田园苑苑,新中式系列;白金汉宫,法式现代系列;钻石公馆,时尚简约系列。目前在木门行业中唯一一家使用台湾大宝水性漆的木门厂家,生产的产品表面看起来有立体感,似一幅油画,用手触摸像丝绸。彬城木门的原木门套板为国际标准4厘米厚,实木套板为国际标准3厘米厚,这样标准的产品比非标产品更安全,坚固耐用,使用寿命更长。自2007年入驻平顶山以来,以其“质量第一、以人为本”的原则,很快得到平顶山人民的称赞和认可,并赢得良好的口碑。品牌源于实力,实力铸就品牌。彬城木门一直以打造精品服务,追求客户满意,悉查客户需求,超越客户期待的服务理念。引领低碳环保家居概念,缔造健康环境的企业宗旨,为打造中国原木木门的第一品牌而不懈努力!

地址:平西建材城嘉苑商场东一层210、211、214、215号 电话:2851888 2751999



平西建材城灯饰广场推荐照明品牌

飞利浦时尚灯饰馆:科技化、智能化、现代化

口碑指数:★★★★★

推荐理由:荷兰皇家飞利浦电子公司是一家“健康舒适,优质生活”的多元化公司。作为全球医疗保健、优质生活和照明领域的领导者,飞利浦基于对客户需求的深入理解以及“精于形简于形”的品牌承诺,将技术和设计融入到了以人为本的解决方案中。飞利浦灯饰是新一代节能环保光源的代表,是人类文明使用能源的进步体现。泓泰灯饰广场作为飞利浦时尚灯饰馆平顶山唯一代理商,专业从事景观照明的设计、制作、安装,产品以照明为主体。公司有着多年的经验,目前主要产品有:LED灯、壁灯、厨房灯、吊灯、儿童灯、阳台灯、护眼台灯、落地灯等产品。公司拥有一批高素质的营销管理团队及专业的技术设计人才,自成立以来,秉承“诚信经营,勤勉进取,合作共赢”的经营理念,坚持“艺术至上,完美生活”的人文核心,树立“与时俱进,奉献创新”的企业文化,全力打造一个科技化、智能化、现代化,能满足不同消费者个性化照明需求的灯饰产品供应商。凭此广告可到店免费领取精美礼品一份。

地址:平西建材城嘉苑商场东首层(“富”一楼最东头) 电话:3668868



平西建材城灯饰广场推荐照明品牌

雷士照明:光环境专家

口碑指数:★★★★★

推荐理由:雷士照明创立于1998年,产品涉及家居照明、商业照明、办公照明、建筑照明、光源电器等领域。作为一家专业的照明企业,雷士的照明产品及应用解决方案被众多著名工程和知名品牌所选择,包括2008年北京奥运会、上海世博会、天津地铁、武广高速铁路、上海虹桥交通枢纽等。作为灯饰行业唯一授权使用光环境标志的企业,雷士一直致力于倡导“光环境”:以人工照明美化商业人居空间,以环保型节能照明保护人类健康生存环境。2001年6月,雷士全面通过ISO9002质量体系认证;2010年5月20日在香港联交所主板上市;2011年12月获国际权威认证机构SGS授牌,产品可直通全球市场。鑫源灯饰作为雷士照明平顶山地区唯一授权经销商,坚持以客户为中心,以满足客户的需求为进步的原动力,秉承雷士专业、专注的精神,为客户创造优美、舒适、安全、节能的光环境,提供最优的照明应用解决方案,推动节能健康进入千家万户。

旗舰店地址:平顶山市云顶灯饰城D区1号 电话:2117666 2117888

精品店地址:平西建材城嘉苑商场东首层(“富”一楼最东头) 电话:3739992

