

心理诊室

马上考研却想放弃 我该怎么坚持下去?

读者陈臻:12月23日就要考研了,上个星期去医院,诊断出中度抑郁,重度强迫,人际关系敏感之类的。其实之前就有症状,只是最近因为压力大,更加频繁和痛苦。心脏总是很难受,总是走神,注意力不集中,背书背一会儿就背不下去。每天的学习任务总是完不成,更加焦虑,然后恶性循环。没有可以倾诉的朋友,又怕爸妈担心,更怕他们不理解,每天只能自己憋在心里,每天都很想哭。觉得自己肯定考不上了,想放弃,但是又怕面对失败,我该怎么办呢?



雍那 心理主治医师

【劳逸结合】总是注意力不集中,那么可以适当休息一下,做一些自己爱好的事情,或者给自己放个假,出去散散心。不管是抑郁还是强迫,都存在相应的事件。人际关系敏感,也存在原因。我们需要从具体事件入手。把生活中,学习中,人际关系中存在的问题处理好,那么自然可以从这些负面情绪中走出来。 【术业专攻】即使有可以倾诉的朋友,人家也不是专业人士,爸妈也没学过专业的心理咨询技能,他们都无法很好地处理你的负能量。所以说,学会让专业的人做专业的事,术业有专攻。对于考研这件事,咱们只要努力了就好,结果固然重要,但是更重要的是这个过程。害怕失败,想要放弃,都是源自于你过分关注结果。只问付出不问收获的人会有所收获,只问收获不问付出的人会一无所获。 重庆晚报-厢遇记者 田刚

是真的吗



吃添加糖能补气,让人快乐?

吃添加糖可能会产生短暂的愉悦感,同时也会增加抑郁的风险。糖分进入身体后会激活大脑中的愉悦及奖赏系统,给人带来愉悦感,但这种感觉并不会持久。研究发现,受糖分摄入引发的胰岛素分泌、能量代谢等因素影响,吃糖后一段时间身体不仅不会变轻松,反而会更加疲劳,大脑反应也会变迟钝。糖分在内体还会消耗B族维生素,而维生素B1、B6、烟酸缺乏时都会影响神经系统功能和神经递质平衡。

据中国疾病预防控制中心

【所有读者,如果在生活中有什么疑问,想请专家解答,请拨打本报热线电话63900090,或通过邮箱13238683@qq.com投稿。】

不动产登记公告

Table with columns: 序号, 权利人, 不动产权利类型, 不动产坐落, 不动产单元号, 不动产面积, 用途, 备注. Contains details for a real estate transaction in Chongqing.

收账遗失声明

成都天恒置业工程有限公司九龙坡分公司与重庆... 2023年12月13日

道歉信

本人毛如元,2022年3月至11月,在没有猎野猪动物许可的情况下,通过网购电猎器、捕兽夹等猎捕工具在奉节县高镇龙山社区6组“沙坪”、“白木梁”(小地名)等禁猎区内非法猎捕野生动物,导致野生动物资源遭受损失,社会公共利益遭受侵害。为此我感到非常后悔,并对此行为给社会造成的不良影响和损失真诚道歉,我一定谨记教训并积极改正。在此向大家说声对不起,希望大家原谅我,并为我加油! 毛如元 2023年12月19日

竞争性比选公告

重庆市凤筑科技有限公司对凤筑公司绩效考核技能培训项目进行竞争性比选。有意参加者请于2023年12月26日下午五时之前到重庆市渝北区树岭街5号5楼凤筑比选处,陈老师:023-63113710。

招租公告

重庆市九龙坡区黄桷坪海棠溪花园小区九号二、四、八、八及美食街项目物业管理服务有限公司... 2023年12月19日

公告

民隆投资控股集团股份有限公司... 2023年12月12日

公告

城口县住房和城乡建设局... 2023年12月19日

公告

重庆市南岸区海棠溪海棠溪花园小区九号二、四、八、八及美食街项目物业管理服务有限公司... 2023年12月19日

公告

重庆市南岸区海棠溪海棠溪花园小区九号二、四、八、八及美食街项目物业管理服务有限公司... 2023年12月19日

公告

重庆市南岸区海棠溪海棠溪花园小区九号二、四、八、八及美食街项目物业管理服务有限公司... 2023年12月19日

公告

重庆市南岸区海棠溪海棠溪花园小区九号二、四、八、八及美食街项目物业管理服务有限公司... 2023年12月19日

公告

重庆市南岸区海棠溪海棠溪花园小区九号二、四、八、八及美食街项目物业管理服务有限公司... 2023年12月19日

公告

重庆市南岸区海棠溪海棠溪花园小区九号二、四、八、八及美食街项目物业管理服务有限公司... 2023年12月19日

公告

重庆市南岸区海棠溪海棠溪花园小区九号二、四、八、八及美食街项目物业管理服务有限公司... 2023年12月19日

公告

重庆市南岸区海棠溪海棠溪花园小区九号二、四、八、八及美食街项目物业管理服务有限公司... 2023年12月19日

公告

重庆市南岸区海棠溪海棠溪花园小区九号二、四、八、八及美食街项目物业管理服务有限公司... 2023年12月19日

公告

重庆市南岸区海棠溪海棠溪花园小区九号二、四、八、八及美食街项目物业管理服务有限公司... 2023年12月19日

公告

重庆市南岸区海棠溪海棠溪花园小区九号二、四、八、八及美食街项目物业管理服务有限公司... 2023年12月19日

公告

重庆市南岸区海棠溪海棠溪花园小区九号二、四、八、八及美食街项目物业管理服务有限公司... 2023年12月19日

公告

重庆市南岸区海棠溪海棠溪花园小区九号二、四、八、八及美食街项目物业管理服务有限公司... 2023年12月19日

公告

重庆市南岸区海棠溪海棠溪花园小区九号二、四、八、八及美食街项目物业管理服务有限公司... 2023年12月19日

公告

重庆市南岸区海棠溪海棠溪花园小区九号二、四、八、八及美食街项目物业管理服务有限公司... 2023年12月19日

健康百科

冬季进补最佳搭档:香菇

“三九补一冬,来年无病痛”,此时是进补的大好时机。给大家推荐一种特别适合冬季进补的应季食材——香菇,其又名冬菇,素有“菇中皇后”的美誉。无论从中医还是现代营养学的角度来看,香菇都特别适合冬天吃。

有助补充维生素D

阳光照射是人体获得维生素D的主要来源,但在冬季,由于光照不足、衣服较厚等原因导致人体容易缺乏维生素D。香菇富含麦角甾醇,这种物质在阳光照射后能转变为维生素D。

有助预防便秘

冬天天气干燥,再加上活动量减少,很容易发生便秘,补足膳食纤维有助预防。数据显示,鲜香菇膳食纤维含量为3.3克/100克,远高于芹菜、白菜等蔬菜。更难能可贵的是,香菇口感嫩滑细腻,不像其他高纤维食物那么令人难以下咽。

有助控制体重

因为吃太多高脂肪肉类,冬天很容易长胖。香菇的口感也和肉类类似,但脂肪含量很低,仅为0.3%,非常适合爱吃肉又想控制体重的人。特别值得一提的是,香菇还富含拥有多种健康益处的植物化学物质——香菇多糖。《中国居民膳食指南(2022)》指出,香菇多糖等植物化学物质具有多种生理功能,比如抗氧化、抗炎、调节免疫力等,因此具有保护人体健康和预防心血管疾病、癌症等慢性疾病的作用。

据生命时报

“老书记”教“新书记”学党史

为帮助新任的党组织书记快速熟悉业务,进一步提升业务能力,连日来,大渡口区建设镇开展了一场“老书记”教,“新书记”悟”的经验座谈会。在座谈会上,社区5个“老书记”带着今年上任的3个“新书记”围绕“基层党建建实效”“立足岗位做贡献”“我为群众办实事”等方面分享工作经验。其间,结合所学、所悟、所感畅所欲言,互学互鉴共同进步,有效促进基层党支部书记“想、讲、做”能力全面提升。与会“新书记”表示,本次座谈会受益匪浅,通过经验分享、共享资源,集思广益研究工作对策、措施。后续将持续立足岗位,不断为居民群众办实事、解难题。 重庆晚报通讯员 刘洪祥

物业、消防合力扑灭居民家中火

近日,位于大渡口区跳磴镇中顺社区金地自在城锦苑某居民家里突发火灾。金地智慧服务集团员工刘伟接到火警信号后第一时间通知巡逻岗赶到现场,在确认火势较大后立即启动消防应急预案,第一时间通知业主疏散楼栋住户,通知物业应急消防队紧急开展灭火工作,并拨打了119报警电话。待支援人员赶到后,在征得业主同意的情况下破门,迅速打开消防栓将明火扑灭,未造成火势进一步扩大。中顺社区负责人表示,在此次火情中物业服务的管理起到了带头作用,由于近期天气寒冷,居民用火、用电、用气的频率增高,社区将加大冬季安全用电和防火的宣传工作。 重庆晚报通讯员 孔雯莉