

运动是心情的“兴奋剂”



阅读提示

健康不仅包括身体的,也包括心理的,不要让不良情绪影响我们的心理健康,只有护理好我们的情绪,我们的生活才会过得更加舒心。

健康支招

大家有没有过这样的体验:当心情糟糕的时候,去运动,运动完以后,不要说愁云烟消云散,最起码心情好了大半。为什么会这样呢?

科学研究表明,运动可以刺激大脑分泌内啡肽,也叫“快乐因子”,它是一种类吗啡激素,能产生跟吗啡、鸦片剂一样的止痛、让人欣快的作用,相当于天然镇痛剂。它能够缓解疼痛;能调整不良情绪,使人身心愉悦,抵抗哀伤;能改善失眠;可以调动神经内分泌系统,提高免疫力;还能振奋精神,激发创造力和改善工作效率。

很多人在心情不好的时候不愿意动,其实躺着瞎想会让人的心情更糟,建

议心情不好的时候,更要动起来。但并非所有的运动都可以产生这种效果。那么多大的运动量、什么运动才能起到这种效果呢?中等偏上强度的运动才能刺激内啡肽分泌,比如登山、篮球、羽毛球、排球、跑步、坡路骑自行车等,坚持30分钟以上即可。建议每两天1次的运动频率为宜,每次运动不宜超过90分钟。以前缺乏运动或不宜进行高强度运动的人可以选择快步走的方式,从每天15分钟,坚持一周后增加到20分钟、30分钟,循序渐进,让身体慢慢适应,直到流汗的程度为宜。需要提醒的是:运动锻炼也不是越多越好,过于密集和高强度的运动反而会导致更多的焦虑、更高的神经紧张度;运动前做好热身运动,量力而行,避免运动伤。

即使没有情绪心理问题,平时我们也应养成运动的习惯。在日常的工作生活中,我们都会有大大小小的压力,

这些压力对我们心理状态的影响是潜在的,不易被察觉。压力可以引发高血压、糖尿病、肿瘤、胃溃疡、抑郁症等疾病,经常运动可以帮助我们释放积压的负面情绪,使负面情绪得到及时疏泄。运动的时候要抛开烦恼,好好运动,最好是室外集体运动,大家有说有笑,等运动过后,烦恼就跑到九霄云外去了,心底的那片天早已雨过天晴了。运动,还可以培养人顽强的意志、合作与竞争意识、团队精神;可以延缓衰老;拥有更健康的体魄、更饱满的精神,这样,是不是让人更加自信了呢?人的心情,是不是更好了呢?

健康不仅包括身体的,也包括心理的,不要让不良情绪影响我们的心理健康,来吧,大家一起运动起来。只有护理好我们的情绪,我们的生活才会过得更加舒心。

(曾洪华)

经世感言

人的一生,绝大多数时间段,都是在平凡中度过的。科学家取得了重大突破,他不平凡;运动员拿到了奥运冠军,他不平凡……但是,为了这不平凡,他们此前曾在数不清的日子里,经历着平凡。如果要问,他们的平凡与我们普通人的平凡有何不同?答案是:他们比我们更加寂寞,更加枯燥,更加辛苦!由此看来,我们每个人都要甘于平凡,并力争在平凡中创造出或大或小的不平凡来。

(市区 徐龙年 77岁)

幸福一瞬间

一天,我夫妻俩一起去采摘桑葚。刚采一会,来了电话,是给卫生间换门的师傅打来的,妻子必须先回家,临走一再嘱咐我,少摘些,早回家。因这里人迹罕至,棘草丛生,恐多蛇虫,所以每一年都是夫妻同来采摘的。我见桑葚红紫晶莹,边吃边摘,桑葚补肝益肾,乌发明目,多好啊!真舍不得离开。妻子又连续打来二次电话,催我早点回家,其中包含满满的关爱感情,让我感到很幸福!

(缙云 赵成义 72岁)

讲文明树新风 公益广告

chéng xìn

诚信

车无辕而不行 人无信则不立
树道德之新风 立诚信之根基

中国体育彩票排列5第20117期开奖公告信息			
开奖日期:2020年6月15日 本期全国销售金额:11,551,730元 本期开奖号码:83448			
本期中奖情况			
奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	20注	100,000元	2,000,000元
合计	20注	...	2,000,000元
440,335,318.26元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日期将另行公告。 本信息若有误以公证数据为准。			

中国体育彩票排列3(浙江省)第20117期开奖公告信息			
开奖日期:2020年6月15日 本期全国销售金额:23,006,206元,本省(区、市)销售金额1,578,40元 本期开奖号码:834			
本期中奖情况			
投注方式	全国中奖注数	本地中奖注数	单注奖金
直选	7,262注	262元	1,040元
组选3	0注	0元	346元
组选6	26,667注	1,121元	173元
17,003,479.08元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日期将另行公告。 本信息若有误以公证数据为准			

中国体育彩票超级大乐透第20050期开奖公告信息			
开奖日期:2020年6月15日 本期全国销售金额:315,364,735元 本期使用第3套规则			
本期中奖情况			
奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	1注	10,000,000元	10,000,000元
	0注	—	—
	0注	—	—
二等奖	47注	336,383元	15,944,095元
	0注	—	—
	0注	—	—
三等奖	25注	270,508元	7,057,824元
	132注	10,000元	1,320,000元
	11注	—	—
四等奖	38注	—	—
五等奖	426注	3,000元	1,278,000元
六等奖	800注	—	—
七等奖	9,499注	200元	1,899,800元
八等奖	3,944注	—	—
九等奖	15,378注	200元	3,075,600元
十等奖	3,944注	—	—
十一等奖	23,903注	100元	2,390,300元
十二等奖	4,826注	—	—
十三等奖	314,262注	15元	4,713,930元
十四等奖	97,633注	—	—
十五等奖	6,262,935注	5元	31,314,675元
十六等奖	1,481,849注	—	—
十七等奖	4,426,451注	—	—
总计	—	—	315,324,037元

中国体育彩票浙江省20选5第20118期开奖公告信息			
开奖日期:2020年6月15日 本期销售金额:122,934元 本期开奖号码:01 04 10 11 13 本期出球顺序:13 11 10 04 01			
本期中奖情况			
奖级	本地中奖注数	单注奖金	
一等奖	2注	14,361元	
二等奖	249注	50元	
三等奖	3,813注	5元	
0.00元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日期将另行公告。 本信息若有误以公证数据为准。			



丽水市文明办