



1 把待办事项写在卡片上而非“写入大脑”

丹尼尔·勒维汀说,为了写这部书,他进行了深入的调查研究。研究过程中,有一件事情让他感到非常吃惊:很多攀上职场顶峰的人,不管是高科技产业还是IT相关产业,仍依赖科技含量很低的方式应对繁忙而紧张的工作。谢丽尔·桑德伯格,这位脸谱网的首席运营官,并不像大家认为的那样使用先进的应用程序管理工作。桑德伯格随身带着笔记本和笔,按照列在笔记本上的日程安排一件件完成待办事项。

在丹尼尔·勒维汀接触的科技业高管和专家中,很多人表示把待办事项写在笔记本上让他们感到更轻松,更能专注于工作。这种方式听起来非常简单,但从神经学上说是一种最理想的选择。当我们把非常重要的事情“写”入大脑,大脑往往会自动进入一种“超速挡”状态,循环往复出现写下的想法、日期或者关心的东西,防止忘记这些事情。认知心理学家将这种现象称为“复述环路”。

将待办事项和提醒事项写下来,能够赋予大脑内“复述环路”隐性和显性权限,让大脑暂时忽视这些东西。这样,我们便可将注意力集中在其他东西上。效能专家大卫·艾伦表示,将待办事项写在索引卡上是迄今为止最理想的自我组织方式。具体地说,你应该在每张卡片上写下一项待办事项,以便提醒自己,一旦完成待办事项后便丢掉卡片。

艾伦表示每天早上浏览一下卡片,找到卡片上列出的可以在两分钟或者更短时间内完成的待办事项,立即去做。对于其他任何需要更长时间才能完成的事情,选择一个合适的时间完成。如果一些事情已经没有继续跟进的必要,那就直接丢掉卡片。



信息超载时代如何卸载压力

神经学家著书教你「条理性思维」

你是否快被电子邮件、短信和微信所淹没?你又是每天为了完成各种任务而疲于奔命?美国认知心理学家、神经学家丹尼尔·勒维汀在他的新书《有条理的大脑:信息超载时代的条理性思维》中,讲述了最新的大脑科学发现,以帮助人们减轻压力。

2 遵循四大原则,告别丢三落四

我们经常找不到车钥匙、重要邮件或者眼镜。我们住的房子虽然干净整洁,但抽屉和碗橱仍旧是乱七八糟。

一种解决的办法是对家里的物品进行分类,然后将物品放在不同的位置便于查找,并且做到永远不丢三落四。你可以遵循以下原则——

各得其所 专门为钥匙、手机或者信件找一个存放地,每次都放到这个地方,最后让这种强迫变成一种无意识的习惯。认知心理学认为,我们应尽可能拿出大量时间让各种物品井井有条。

买备用品 有条理的人如果发现自己经常往返于厨房和书房之间拿剪刀,他们会再买一把剪刀。这种做法听起来似乎是“添乱”,但购买经常使用物品的备用品并

放在不同地方的“多地点存放策略”,可以避免到时候抓瞎。

无用即弃 你可能做过这样的事情,从笔筒中拿出一支圆珠笔,结果这支笔不能用,而后又把它放回笔筒。你可能认为“也许下次又能用了”,但这种想法导致笔筒内的笔过多。这对于存放空间有限的笔筒来说无疑是一种浪费。合理的做法应该是,如果一件东西无法使用,那就果断丢弃。

分清主次 控制自己生理和心理环境的一种方式,将自己经常做的事情置于显著位置,将不经常做的事情置于次要位置或者将它们藏起来。在自身环境视觉上井井有条能够降低外物导致注意力不集中的可能性,提高工作效率或者找到某件物品的效率,同时也让自己进一步放松身心。

3 不要同时处理多项任务

很多人走路时发短信,吃饭时看邮件,边逛商店边看新闻。麻省理工学院的神经科学家厄尔·勒表示:“我们天生不善于多任务处理。当人们说他们正在进行多任务处理时,他们实际上是快速从一个任务切换到另一个任务。每次这么做,你都要付出认知成本。”

研究显示,多任务处理降低效率并让人承受压力。在不同任务之间切换会导致应激激素皮质醇等分泌量增加,致使大脑过度受到刺激,出现精神模糊或者思维杂乱。这种做法让大脑前额皮质和脑纹状体消耗大量帮助大脑保持正常机能和活力的燃料,进而导致很快疲劳,认知能力也随之下降。

不幸的是,多任务处理也能让人成瘾。大脑内对新奇事物敏感的区域受到刺激,让人感觉良好的激素多巴胺被释放到血液中。这听起来很不错,但却让我们长时间将注意力集中于某项任务时变得困难。而且,我们完成大量小任务并且经常是无关的小任务,虽然暂时能获得满足感,但多任务处理持续耗精力,无法让我们取得重要收获。对此有以下两个建议:

固定时间处理社交媒体 现在我们被大量电子邮件、短信或社交媒体圈的信息所淹没,极大地分散了注意力。应对办法是训练大脑,在一天内确定的时间段处理电邮、社交媒体和短信。专家们建议,我们每天处理电邮的次数应控制在2次或者3次,而不是每次收到时都立即进行处理。

适当小憩 睡眠是影响效率、记忆力、生产力、免疫功能和情绪调节的最重要因素之一。想通过减少睡眠获得更多工作时间以完成更多任务的想法是错误的。研究发现,小憩能在很大程度上重启疲惫的神经回路,提高创造力和记忆力和工作效率。最理想的小憩时间是午餐后,5分钟或10分钟便可在很大程度上提高认知能力和生产力。小憩能够重新恢复情绪平衡,有助于消除负面情绪的影响,增加快乐感。小憩产生功效的原因在于,激活边缘系统以及提高一氧化氮水平。边缘系统指大脑的情绪中心,一氧化氮是天然产生的神经递质,治疗抑郁症、焦虑症和精神分裂症的药物实际作用就是增强这些神经递质的功能。

(本报综合)

居室多通风

鼻子少过敏

春季好睡眠

养肝防躁热

本报讯 记者赵晓丽报道:春暖花开时,最惬意的事情莫过于游园踏青,尽享自然之美。但许多过敏体质患者,此时却饱受折磨,整日鼻涕不断,喷嚏频发。

温泉花社区卫生服务中心全科医生苏艳红介绍,过敏性鼻炎近些年有增加的趋势,这与生活方式有关。她表示,过敏性鼻炎多是由花粉、尘螨、霉菌以及宠物的毛发等过敏原引起,这与人们的饮食习惯改变、感染性疾病减少、空气污染加重等多方面因素有关。

在饮食上,过量摄入动物脂肪以及富含多不饱和脂肪酸的植物油,就会增加过敏性疾病的风险。同时,由于医疗条件的改善,结核等感染性疾病减少,致使体内的免疫平衡向易患过敏性疾病的方向倾斜。

此外,污染加剧了某些有毒有害气体和颗粒物对呼吸道黏膜的屏障作用的破坏,也使人更容易患鼻炎。

苏艳红表示,过敏性鼻炎其实是一种可以预防的疾病。她说:“鼻炎的发生是遗传和环境相互作用的结果。遗传因素无法避免,但是可以作为早期诊断的参考依据。通过增加居室通风,定期清洁床上用品,合理膳食等措施,可以增加机体的保护性反应,减少鼻炎的发生。”

而一旦发现可疑症状,首先应该去耳鼻喉科或变态反应科就诊,明确诊断后再在医生指导下进行治疗。

本报讯 记者朱亚平报道:每到春季,张先生就会感觉身体莫名的躁热不安。25日,张先生来到了中医院,希望能开点中药调整一下。

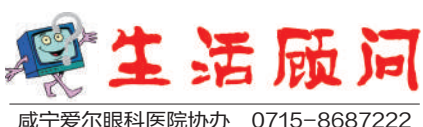
市中医院医疗治未病中心主任王先锋介绍,中医认为,春“躁”主要与肝的活动有关。肝气一般在春季相对旺盛,人的精神也会相对焕发,从冬季居家不出的状态,开始到外面踏青,活跃起来。一些本身性格急躁、肝火旺的人,或在压力较大的情况下,就容易跟随外界阳气的骤升,引动体内的肝热,出现焦躁、心烦、不满、失眠、发脾气等肝火亢盛的表现。

王先锋表示,出现了春“躁”的市民首先应当养好肝。中医讲“静卧血归肝”,睡眠是养肝血

的前提,这个季节尤其不能熬夜,应保证充足睡眠,坚持规律的生活。

“舒展身心,正确排解生活中烦恼和压力,对缓解生活中烦躁、焦虑、发怒等不良情绪很有帮助。”王先锋说,调神养生就像人生的修行一样,是件长期的事。当焦躁等情绪来临时,首先应当了解自己当下的情绪,然后正视自己的情绪,不要给自己过分压力,保持心平气和,和谐人际关系,对神志调节也有益处。

王先锋介绍,此外,春季饮食应当少酸多甜,防止肝气过旺的同时,注意养护脾胃。可以常喝一些红枣山药粥,气味甘甜可口,有养肝健脾、安神定志的功效。肝火旺、易发怒的人,还可以轻轻掐按或艾灸脚背处大敦、行间、太冲三个穴位,每天10分钟左右,可以清肝泻火、明目安神。



咸宁爱尔眼科医院协办 0715-8687222

医讯

4月10日(星期五)同济医院整形美容科叶子荣教授来市中心医院同济咸宁医院医学美容中心坐诊、手术,欢迎前来咨询、手术。

预约电话:8896118 QQ:2325380101
地址:市中心医院门诊大厅一楼东侧医学美容中心

叶子荣教授简介: 资深整形美容外科专家。手术解剖清晰,手法细腻,既遵循传统又刻意创新,在业内备受推崇,在广大求美者心中有极高的美誉度。其面部年轻化系列手术、面部轮廓整形及Medpor耳再造等手术已成为同济医院整形美容外科的技术标杆。

微创精准 不损美观

湖北科技学院附属第二医院外科 麦默通治疗乳腺增生



42岁的朱大姐患了乳腺增生,近日在湖北科技学院附属第二医院接受乳房肿块摘除手术。原本担心手术会留下疤痕的她一直心事重重,没想到,手术结束后,皮肤表面基本没有改变,化验结果肿块也是良性的,这让朱大姐和家人松了一口气。通过医生的介绍,朱大姐知道,自己接受的是一种叫

麦默通的微创技术。

乳腺增生的症状
“乳腺增生是女性常见妇科疾病之一,常会伴随着乳房胀痛。”湖北科技学院附属第二医院外科李军主任提醒,肿块通常在单侧或双侧乳房周围,有单个或多个大小不一的片状或结节状,其中最常见是片状。边界不明显,质地中等或稍硬,与周围组织无粘连,触碰会感到疼痛。

“如果你出现有乳房肿块、乳头溢液等症状,那就要警惕了。”据了解,乳腺增生患者会出现乳头溢液,这种自发溢液是淡黄色或乳白色,也有部分患者会挤压乳头可见溢出溢液,有时会刺痛,甚至累及一侧或两侧乳房,最常见是一侧偏重,严重者甚至不可触

碰,甚至对日常行动造成影响。

乳腺增生的预防
“近年来,由于生活水平提高、生育时间推迟以及生育水平降低,妇女乳腺疾病的发病率升高了约三倍。”李军主任介绍,想要预防乳腺增生,首先就要改变饮食习惯。油炸食品、动物脂肪,甜食要少吃,还要避免过多进补食品,蔬菜和水果类要多吃,少食用含咖啡因的食品。

“及早发现乳腺疾病的重要方法就是自我检查和定期复查。自查的时间是月经后7-10天,绝经期女性可任选一天。40岁以上的女性最好能一年行2次乳腺专科检查。”李军主任同时建议,“女性朋友要加强运动,多运动也可以提高免疫力,有助于预防乳腺

增生。”
记者了解到,滥用避孕药及含雌激素美容用品,和过多食用雌激素喂养的鸡、牛肉等肉制品等都会加大乳腺增生的几率。

乳腺增生的治疗
“相较于传统的开放性外科手术,麦默通微创手术定位精确,能准确切除病灶。”李军主任介绍,麦默通微创手术的切口最小仅2毫米,无须缝合、不留疤痕,而且同一侧乳房多个病灶,可以通过一个切口切除,一般单个肿块只需10-30分钟完成手术,术后即可自由活动。

同时,常规手术切口应用电凝止血容易引起脂肪液化,手术缝线作为异物存留于切口,均易引起切口感染和愈合不良。而麦默通手术对正常组织的损伤小,无任何异物残留人体,感染风险显著降低,节约抗感染成本。据了解,目前麦默通微创技术凭借其不留疤痕、手术时间短、疼痛轻、恢复快等优点解决了爱美女性患者的后顾之忧,改善了乳腺疾病患者的生活质量。

医生简介



李军,男,40岁。1997年7月毕业于咸宁医学院临床医学专业,在外科专业教学教研室任教至今。

1998年任助教,2002年任讲师,2010年任副主任医师。2005年在华中科技大学同济医学院附属同济医院进修普通外科一年。2007年获得华中科技大学同济医学院普通外科硕士学位。咸宁市医学会外科学专业委员会第二届委员。该同志政治素质过硬,品德优良,业务精湛,临床工作及教学科研成果突出。多次在年终考核中均被评为