

# 每天早睡早起,你的人生赚了什么?

迎接每一天的机遇和挑战。

看过一个故事,某猎头公司的执行CEO有一天心血来潮,决定去问问那些他欣赏的企业高管们是如何安排早晨时间的。他给20个人发了邮件,后来有18个人回复了他,其中起床最晚的人平时在6点起床。

很多人都认为深夜工作质量最佳,但一本杂志调查发现,早起的人做事较积极而且效率较高。

早起者通常起床更快,而且头脑更灵活,能够快速投入注意力要求较高的工作和学习中。另一方面,早起会让人情绪更加积极向上,自我感觉更好,健康意识也更强烈。一日之计在于晨。在早晨,人们更容易完成那些需要高度自律才能做到的事情。

“我喜欢每天调整到最好的状态再出门,这样工作起来才能更有效率。”看到小悠姐发在朋友圈的文字和图片,我不禁自惭形秽。

习惯了每晚盯着手机熬夜到凌晨的我,第二天总是睡得昏昏沉沉起不来。草草吃个面包就匆匆出门,不但工作起来没精神,还浪费了一整个早上的时间。

能控制早晨的人,方可控制人生。能坚持早睡早起的人,通常比其他人更有能力

那么,如何才能更好地利用早起的这段时间呢?

你是否发现,每一天的自己,都被纷繁复杂的事务淹没,觉得时间永远不够用。当你努力挣扎着做完手头的一项工作后,其他的任务就会如潮水一般接踵而至。

这个时候,学会分清事情的轻重缓急,并且迅速完成那些最重要的事情,会让你的一天过得更加顺畅。

其次,要为自己制定一天的行程计划。曾听过这样一句话:最糟糕的时间使用方法,就是将毫无意义的事情做得十分圆满。

回想你的一天,是否浪费了太多时间在毫无意义的事情上?明明手头的工作堆积如山,想完成的目标一项都没达到,却一心只想刷朋友圈和微博,或者打打游戏过瘾。

一些人之所以比另一些人工作效率高,一个重要的原因就在于:前者十分清楚自己的目标是什么,并且在行动中始终瞄准自己的既定目标。而做事情拖延、缺乏激情的重要原因,就是对自己应该做什么、如何做、为什么而做感到茫然。

所以,早起为自己的一天制定行程计划,能让你的一天更加高效。在每天的工作

过程中,注意将那些已经完成任务从清单上划掉。这样你每天都能清晰地看到自己的成绩,从而更有动力去做好接下来的工作。

此外,早起的你,还可以有更多的时间打理好自己的衣着装扮。一个人上班的状态,其实从穿着中也能看出。让自己看上去干练又专业,意味着对自己的严格要求,对工作的尊重。

到办公室后,可以清理一下办公桌,使桌面上只摆放和工作任务相关的东西。办事效率高的人,总是不惜花费时间,为自己打造一个舒适的办公环境。你的桌面和房间越干净,越整齐,你的心情就越愉快,处理复杂事物的动力也就越充足。

有些人,二十多岁就开始养老了。浑浑噩噩地度过一天又一天,不再学习新的知识,不再想着提升自己。

其实,如果我们能利用早起的这段时间为自己充充电,安排好一整天的计划,做一天中最重要的事,我们就已经比别人提前开始了崭新的一天。

有人说:你怎样度过一个早上,基本就怎样度过一生。

愿你我,都能以饱满又充沛的精力,去面对崭新而美好的一天。

# 网游正火热何以解「瘾」忧

寒假到来,如何防范孩子沉迷网络游戏,成为不少家长关心的问题。某咨询机构数据预测:2018年网络游戏市场规模或将突破2345亿元,手游市场占比预期攀升。游戏的魔力究竟有多大?风光数字的背后存在哪些隐忧?如何构建健康合理的游戏环境?人民日报记者进行了调查。

## 孩子为何爱玩游戏

“孩子放寒假了,一个人在家总玩手机;我只好带他来单位,让他坐我办公桌对面。”在北京某单位上班的陈先生无奈地说。

“学校的运动会成了手游大赛。”一位家长抱怨说,去年孩子所在小学开运动会,邀请家长参加,可不少孩子都把家长的手机要走,在看台上专心打起了游戏。这位家长反映,孩子几乎每天都琢磨着玩手机玩游戏——“打得好就会受欢迎,不玩游戏脱离时代,在学校难交朋友。”孩子这么解释打游戏的原因。

据了解,当下流行的手机游戏在设计上都达到了较高水准,画面精美、场景丰富、游戏速度快,玩家能用碎片化时间随时随地玩。再加上注册、操作简单,玩家只需很短时间就能熟练掌握操作。“小学生上真,真的没什么障碍。”资深玩家小张介绍说,相比于过去动辄需要一年甚至更长时间来“练级”的网络游戏,现在的手游进度快,玩家短时间内就能取得成绩。小张表示,他常在游戏中碰到未成年玩家,觉得未成年人都喜欢跟年龄比自己大的玩家组队或对战,因为“跟大人玩,他们会觉得自己也是大人了”。

强大的社交属性,也是网游吸引未成年人的地方。北京师范大学“游戏研究与游戏化实践”课程讲师刘梦霏认为,网络游戏本质上是一套强反馈且有社交功能的意义系统,未成年人在游戏中寻找的东西和在现实生活中是一样的。“他们能够获得认可,看到行为后果造成的改变。”

## 管控怎样更有力度

防沉迷系统屡被破解,政策监管和行业自律亟待加强。“沉迷”与“防沉迷”并非新概念。早在2007年,新闻出版总署等八部委就联合发布了《关于保护未成年人身心健康实施网络游戏防沉迷系统的通知》,要求各网游运营公司于当年4月15日起在所有网络游戏试行防沉迷系统。该系统采用“经验报偿模式”开发,对不健康游戏时间内的游戏收益进行惩罚性削减,迫使玩家合理安排游戏时间。

游戏厂商自身动力的缺乏,也是防沉迷系统难以发挥力的重要原因。中国社会科学院社会学研究所青少年与社会问题研究室副主任田丰认为,目前中国游戏产业缺乏行业规范,厂商在游戏设计阶段很少考虑未成年人保护的问题,造成该领域缺少风险管控。

田丰进一步指出,行业自律也很关键。“游戏产业从根本上说还是一个新兴产业。发展瞬息万变,政策滞后在所难免。”田丰表示,在这方面企业既需要守土有责,也要应对有策,只有形成行业内部的监管机制,才能克服业内顽疾,让防沉迷的社会功能真正“上线”。

# 这个寒假最值得带孩子去看电影

放寒假,怎么少得了去看电影?一部好的电影,可以影响孩子对世界的看法。电影中那些美好的画面、感人的故事,讲述着关于生命的善良、勇气、坚持、爱与梦想,让孩子们接触这些电影,教会他们该如何为人处世、待人接物。今年寒假,都有哪些大电影能直抵孩子心灵?又将给家长和小朋友们带来怎样的成长启迪?小编这就为大家推荐八部电影佳作,一起度过一个充实而有意义的寒假。

## 《公牛历险记》上映日期:1月19日

《公牛历险记》有着好莱坞动画惯有的风格,从头到尾始终洋溢着欢乐轻松的愉快氛围,寓教于乐。影片根据1936年出版的西班牙经典故事改编,该片讲述了西班牙一头名为“费迪南”的小公牛,误入“公牛之家”成为斗牛,为回到家人身边,他带领小伙伴们踏上了一场冒险旅程。

这头外形威猛、内心温柔的西班牙小牛,最早凭借美国作家罗曼·里夫的绘本《爱花的牛》风靡全球。它不仅憨笨,而且超萌,不爱斗牛却爱鲜花,举手投足都流露出满满的喜感,既感人又暖心。影片没有将侧重点放在斗牛和角斗上面,而是表达了自己的立场,愿您温柔地对待这个世界,以自己的方式,过自己想要的人生。

该片由曾打造《冰川时代》系列及《里约大冒险》系列的国际动画新贵蓝天工作室原班人马制作,同时入围了第75届金球奖最佳动画长片奖和最佳原创歌曲奖。影片还十分欢乐有趣,尤其是费迪南带领着一群重量级萌物逃亡时,窘态百出的模样逗趣满满,让观众现场笑声不断。

## 《麦兵兵之夺宝联萌》上映日期:1月27日

《麦兵兵之夺宝联萌》讲述了小猪麦兵兵、大鹅MC布飞和猫霸恩恩哥在寻找权杖宝石的过程中产生的一系列啼笑皆非的故事。

该片是真正意义上的拟人动画,影片中动物种类除了猪、鹅、乌鸦、狐狸、鸵鸟等家禽走兽之外,还有30多只不同品种的鹦鹉。所有角色均由真实的小动物出演,光是动物演员们的筹备期就长达3年,在此基础上再结合模型以及CG特效,使其像人一样喜怒哀乐,能说话、会唱歌,甚至个个“身怀绝技”,最终呈现出电影带给人感十足又极其神奇的“都市动物世界”。

电影中有多关于友情与勇气的故事,让人在收获欢笑的同时获取满满的正能量。

## 《小马宝莉》上映日期:2月2日

《小马宝莉》一直以来都传递爱与友谊等正能量观念,被不少家长力挺为这个寒假必看的影片。

作为全球最长不衰动画之一的《小马宝莉》,通过六只性格迥异的小马来传递关于爱与友谊的理念。她们一起经历困难,并在相互帮助相互鼓励中不断学习、成长,动画中传递出的包容、尊重、理解等充满正能量的观念,被家长列为孩子寒假必看影片。

## 《金龟子上映日期:2月2日

刘纯燕扮演的卡通角色“金龟子”曾是一代人的童年回忆,她曾陪伴着80后、90后度过童年时光,而她先生——央视《新闻联播》主播王宁也是大家的老朋友。这个寒假,令人喜爱的金龟子推出了自己的动画形象,金龟子全家总动员,王宁献出了他的配音首秀,女儿娃娃也披挂上阵。

影片讲述的是一所珍稀昆虫研究中心的人造小丛林虫箱里,金龟子原本在这里过着简单快乐的生活。直到有一天,一只外来蜻蜓水哥向金龟子描述了虫箱外的世界,金龟子决定挣脱虫箱的束缚,去寻找传说中的黄金大峡谷。在虫箱外面的世界,金龟子和朋友们联手合作,开启了一段惊险有趣的冒险旅程。

## 《狗狗的疯狂的假期》上映日期:2月2日

《狗狗的疯狂假期》讲述了一只友好、和平的小猎犬奥兹,被外出度假的主人养到一个顶级宠物酒店,在那里,它结识了一群新朋友,竟也遇到了前所未有的危机。平日里,过着娇宠安逸、自在生活的奥兹得罪了萌宠大亨“黑帮老大”,为此它开动脑筋,一面与恶棍周旋,避免危险;一面



团结与它有相同遭遇的小伙伴,开启了一段属于狗狗的疯狂假期之旅!

作为一部极为暖心的动画电影,影片中剧情设定让人看后极为感动,也更懂得如何珍惜身边的亲人、朋友。电影中,激萌无比的形象设计,复杂矛盾的心理设定,跌宕起伏的剧情变化,不仅牢牢抓住观众眼球而且极富教育意义。

## 《小狗奶瓶》上映时间:2018年2月2日

该片讲述了萌宠奶瓶与小主人好好好美好的相遇分离走失、寻找彼此的故事。

这部影片能启发孩子对于责任感的意识,让孩子们在待人接物的过程中学会换位思考,懂得珍惜与陪伴的重要性。同时也让孩子意识到在孩子成长的过程中,父母的爱与陪伴不可或缺,这将直接影响着孩子是否能善待世界、善待他人。

《小狗奶瓶》是一部欢乐与感动兼具的电影,通过“有趣又有意义”的形式,让孩子学会爱与珍惜、勇于承担责任、面对挑战,无异于一场实时上演的生动而有趣的教育课,令孩子与家长从中获益匪浅。(人民网)

# 一卡在手,走遍天下



1月26日,人社部召开四季度新闻发布会,新闻发言人卢爱红指出,下一步将全面实施全民参保计划,开展社会保障卡线上身份认证与支付结算服务。

## 社保卡里藏着个“小金库”

人力资源和社会保障部此前发布“互联网+人社”2020行动计划,明确社保卡将加载支付功能,支持各类缴费和待遇享受应用。对于该功能,可能不少人都没听过。

加载金融功能后的社会保障卡,在具有身份凭证、信息记录、自助查询、业务办理等社会保障卡基本功能的同时,还可作为银行卡使用,具有现金存取、转账、消费等金融服务。但这个金融账户必须到银行柜台激活才能提现、转账、消费。

没有激活金融账户没准会让你损失一大笔钱!

彭女士的同事病故了,她陪同事妻子杨女士办理社保卡的销户手续。到银行进行资金清算的时候被告知,同事社保卡中,医保个人账户的钱能够取出,但金融账户中10多万元的异地就医零星报销款不能取出,原因就是金融账户没有激活。

激活金融账户,手续并不繁琐。只需带着社保卡和有效身份证件原件,到社保卡面所示银行办理激活手续即可。激活时需要提供本人或联系人的手机号码,同时设置金融账户的交易密码和查询密码。

## 足不出户就可进行社保查询、缴费

近日,微信上线了新版电子社保卡,用户足不出户就可进行社保查询、社保缴费以及查看医保所在地。

新版电子社保卡可以让用户足不出户享受社保查询服务。个人参保类型以及每月的参保状态和个人缴费记录等信息应有尽有,最常用的医疗保险个人消费明细、金额、个人账户余额等也十分详尽。

此外,有心在住房限购城市买房的用户,也可通过新版电子社保卡查询社保连续缴费年限,做到心中有数。

## 社保卡记录着你18项信息!正确使用很重要!

18项参保信息包括:社保卡卡号、社会保障号、医保手册号、姓名、性别、出生日期、民族、险种类别、参保人员类型、隶属关系、军残等级、转诊医院、转诊时限、特殊病定点医院、定额管理生效日期、SARS标识、享受补充医疗保险标识、医疗激活标志。

## 慎用社保卡,不止会致其失效,严重者会坐牢!

大家一定要注意,以下这些行为,违反基本医保法规定,可能会被暂停使用社保卡,甚至追究刑事责任!

1. 购买生活用品、与疾病治疗无直接关系的体育健身或养生保健等消费等;
2. 医药换药(物)、转卖药品、套用和虚开检查治疗项目等骗取医疗保险基金,超范围购药囤积药品等;
3. 冒用别人的医保卡;
4. 把自己的卡借给别人;
5. 伪造或者使用虚假病历、处方、检查化验报告单、疾病诊断证明等医疗文书和医疗费发票,作为医保账户报销凭证,会被视为医保欺诈;
6. 在医院使用社保卡开超出病情所需药量的药物,再转手倒卖给他人,这属于套取社保基金的行为,是非法牟利和不正当得利。

## 社保卡又有新功能,还有102项福利等你畅享!

1月26日,人社部召开四季度新闻发布会,新闻发言人卢爱红指出,下一步将全面实施全民参保计划,开展社会保障卡线上身份认证与支付结算服务。

在不久的将来,所有持卡人仅凭一张社保卡,办理就业、社保、医疗、人事、劳动关系等九大类共102项业务。

# 春节长途旅行时多做这两个小动作防血栓

近日,一则标题为“痛心!年轻女子崴脚后12天离世!”的新闻引起广泛关注。新闻称,小吴在崴脚后几天之内出现昏迷,12天就离开人世。死因竟是肺栓塞!崴了个脚,怎么会造成肺栓塞甚至丧了命?!专家分析称,下肢受伤后活动受限,加上局部炎症水肿,客观上确实存在肺栓塞的可能。

广医三院血管外科主任医师杨澄宇坦言,新闻中“年轻女子崴脚后12天离世”的情况在临床实属罕见,但下肢血栓却十分常见。他介绍,血栓可以理解解为血流在血管内不正常凝固所形成的“血块”。由于血液在全身流动,下肢的血栓很可能随静脉血液回流至心脏时脱落进入肺部,栓塞肺动脉,从而导致呼吸和循环功能障碍,严重者可致死。

## 长途旅行要防肺栓塞

一名30多岁的年轻男医生小陆(化名)某次出差回到广州,长时间飞行后,在下飞机时突然觉得呼吸不畅,但小陆并不是很在意,以为自己受了风寒感冒了。回家后,因为出差轮休,小陆应朋友之约前往球场踢球,不料刚在场上跑了没几步,就发现胸痛难忍,几乎喘不过气来。由于自己本身是医生,小陆没有忽视这个可疑症状,赶紧下场回医院就医。经检查,同事在他的肺部血管发现了栓塞,结合刚刚坐飞机的经历,医生怀疑正是旅途中形成的腿部静脉血栓所致。幸好肺栓塞

没有发生在飞行途中,加上患者本身的职业敏感及时处理,才没有发生生命危险。不过由于肺栓塞对血管造成的损害几乎是不可逆的,这次之后,小陆基本与自己喜爱的足球这项运动无缘了。

暨南大学附属第一医院介入血管外科主任张红介绍说,长途旅行的时候,由于空间狭小,很多人在交通工具比如飞机、火车上会长时间坐着不动;在拥挤的火车上不少人更是容易因为不方便,连水也会少喝一点,免得要去上厕所。为了打发时间,大家开起“牌档”,一玩起来就是好几个小时,有时还会喝点啤酒助兴。久坐不动导致血液流动缓慢,不喝水、不上厕所导致血液浓度增高,喝酒更是蒸发了体内的水分,血液进一步浓缩,这些因素综合影响下容易在下肢形成深静脉血栓(血液在血管中凝成块状)。

一旦交通工具抵达目的地,或者中途起身拿行李,久坐之后突然站起,血栓受到挤压脱落,随着血液回流心脏,再通往肺部,就容易引起肺栓塞,往往会造成肺缺血组织坏死乃至其他脏器缺血缺氧,从而危及生命。

## 易栓体质人群更要做好预防

杨澄宇提醒说,除了长途旅行中久坐久站容易引起肺栓塞外,妊娠、长期卧床、肥胖等都是血栓形成的高危因素。尤其是女性围产期内,血液处于高凝状态,比较容易结块,因此孕产妇要尤为注意。此外,服用避孕药、恶性肿瘤、下肢手术、肾病综合征、有既往深静脉血栓病史等人群都属于血栓高危人群。

“有些人体内缺乏s蛋白和c蛋白,属于易栓体质,更要警惕做好预防。”杨澄宇说,血栓的进展迅速,如果

发现单侧的肢体短时间内突然肿胀、疼痛,要考虑是否出现了血栓。如果能及早发现并及时进行溶栓治疗,复通血管,不会留下后遗症。

## 多做踮脚或勾脚动作防血栓

春运已经开启,杨澄宇提醒说,长途旅行时要注意每隔一段时间起身走动,长时间坐着也不要超过两个小时,坐着时尤其注意不要跷二郎腿。如果条件不允许,无法行走,坐着时也可以尝试做踮脚或勾脚的动作,以锻炼小腿肌肉,加速血液的循环与流通。此外,长途旅行时穿静脉曲张袜对预防血栓形成也有一定的作用。这种袜子构造上有“玄机”,压力梯度自上而下变

大,可以促进下肢血液回流,很多医生在上手术台之前都会穿。

很多爱美的女性都会备有塑身袜、紧身衣一类,能不能达到同样的效果呢?张红表示,这个并不是很好的选择。尤其是过分强调塑身功能、很紧、很贴身的塑身装备,千万不要在长途旅行中穿着,不舒适之余,恐怕还会加大形成血栓的风险。

