

减压,学学这些方法

压力是我们每一个人都需要承受的,俗话说,没有压力就没有动力,有时候压力对于工作学习来说也是一件好事。但是如果压力过大,就会对心理造成伤害。很多人由于承受不了巨大的压力,导致抑郁等心理疾病的出现。所以,学会给自己减压是非常重要的。

玩自己喜欢的运动

每一个人都有自己喜欢的运动,有的是篮球,有的是羽毛球,有的是跑步……当你压力很大的时候,就疯狂地玩一次自己喜欢的运动,让自己在运动中尽情地宣泄,让自己的汗水涌出。这样人自然就会舒服很多。

找几个好朋友K歌

K歌也是一种很好的减压方式。不过一定要注意了,尽可能地叫上玩得比较开的朋友。一群人在一起疯狂地唱和跳啊,那种感觉才叫好。如果有可能的话,喝上一点点红酒,有一种微

醺的感觉,那样效果会更好。

找好友倾诉

有的时候,心里面压力很大的时候,要学会适当的吐槽,也就是倾诉。每一个人的生活中,都会有一个或者几个好友。如果可能的话,把他们约出来,一起聊聊,自然就会好很多。当然了,电话倾诉也是可以的。

避免情绪低迷期

每个人都有自己的“情绪周期”,有时人们难免会陷入莫名的情绪低迷阶段。这时就应该先做些简单的工作,不要给自己增添过重的负担。可以在自己情绪

高涨的时候处理那些令人感到棘手的问题,因为在良好的状态下迎接挑战,可以淡化为难情绪。

不强调负面结果

不要总是给自己一些这样的提醒“我就是这样做才出问题的”,“就是在这里我把钱包丢了”等等。越是这样,心里就会越紧张。所以要避免老用失败的教训来提醒自己,而应多用一些积极性的暗示,比如:“认真些就不会出错了”“无论在哪儿都要把钱包装好”等等。这种积极的暗示和指导,更能提高自己的生活质量。

记者 曹秀丽

郑城农商行

强化企业文化建设

郑城农商行十分注重企业文化的培育,逐步构建了“惠农、创优、爱心、合规”四大文化体系,有力地推动了各项业务稳健发展。该行坚持“合规创造价值,合规保障发展”理念,不断推动合规文化建设。

第一,分层次对全员开展多种形式的业务知识和职业道德培训,促进合规经营意识和制度执行力的提高。第二,加强党风廉政建设,提倡合规人人有责,合规有理违规有害,使“合规”成为一切经营活动的自觉规范行为。第三,按照“一项业务一本手册,一个流程一项制度,一个岗位一套规定”的要求,梳理完善各项制度和操作流程,保证了制度建设的时效性、合规性,操作流程的科学性、合理性,风险识别的程序性、预警性。

(褚墩支行 于丽丽)

罗庄联社营业部

三管齐下做好反洗钱工作

为了更好应对复杂的金融和社会环境,罗庄联社营业部结合自身实际,多管齐下有效预防和打击洗钱和恐怖融资活动,确保各项工作稳健运行。

该部利用晨会和中午值班期间,轮流进行反洗钱笔试自测题练习和上机操作动手练习,不断学习上级金融监管文件、制度,形成了全员你追我赶的良好学习竞争氛围。日常宣传与户外集中宣传相结合的方式,多渠道、多角度普及反洗钱知识,使公民反洗钱意识和防范能力得到较大提高。同时明确反洗钱操作员的职责,做好大额、可疑交易报告工作,对新开客户身份识别及时补录,对退件及时补正,对非可疑交易保留排除依据和痕迹,对系统筛选出的可疑交易进行认真分析,确保各项工作稳健运行。

(赵群)

国内权威皮肤病专家孙建方8月14日来临沂会诊

应临沂市皮肤病医院的邀请,中国医学科学院皮肤病医院孙建方教授8月14日将来临沂,开展疑难皮肤病会诊,现已全面接受预约挂号。

中国医学科学院皮肤病医院的孙建方教授和北京大学第一医院皮肤科涂平教授在我国皮肤病学界被称为“南孙北涂”的两大泰斗级顶尖专家,在国内和国际上享有较高声誉。受临沂市皮肤病医院邀请,涂平教授将于8月14日到该院坐诊一天,请有需求的患者到市临沂市皮肤病医院咨询、就诊。就诊实行预约挂号,按报名顺序安排

就诊,联系专家:隋连金,13695396068,刘忠艳,13791528609。

孙建方教授教学、科研、诊疗任务都很重,会诊时间宝贵,名额有限,根据以往经验,每次的挂号人数都远超限额。望确有诊疗需求的患者,及早预约挂号,以免错过机会。

孙建方教授,中国医学科学院皮肤病医院副院长,国内最早的皮肤科博士生导师,临沂市皮肤病医院客座教授。孙教授长年致力于皮肤病研究与治疗,曾先后主持国家卫计委、自然科学基金、中国医学科学

院等数十项科研课题,是中国皮肤科学界公认的权威泰斗,并在国际上拥有很高的知名度。孙建方教授长期工作在临床第一线,在皮肤病学专业方面有宽广的理论基础和良好的基本功,能够正确诊治皮肤科少见病和疑难病,曾成功抢救过多种重症危重病患者,积累了较丰富的临床经验,同时孙教授对皮肤组织病理诊断有较深的造诣,尤其擅长皮肤肿瘤的诊治。先后在国际首报“儿童特发性真皮弹力纤维溶解”,国内首报“皮肤混合性囊肿”等罕见病。

针对疑难皮肤病患者到大城市、名医院,找名医看病难和费用高的问题,临沂市皮肤病医院积极与中国医学科学院皮肤病医院、北京大学第一医院等国家级医院沟通协调,建立起战略合作关系,成为鲁南苏北唯一的疑难皮肤病会诊医院。双方约定每月组织1次疑难皮肤病会诊。迄今为止已开展会诊活动10多次,有逾1300余人次患者不出本市即享受到了国内顶尖皮肤科专家的亲诊,累计节约交通、住宿费用约200多万元。

曹秀丽 孙琦

帕金森有好药了

修神经,品牌国药3个疗程让病友告别颤抖僵直

医学研究:帕金森病是中脑黑质多巴胺神经元受损,多巴胺分泌减少引起的。因此消除颤抖僵直,修复受损的多巴胺神经元是关键。

含神经节苷脂口服制剂采用先进“多酶水解”技术,从鲜活哺乳动物大脑中提取三大神经修复物质“神经节苷脂GM、脑源性神经生长因子BDNF及层粘连蛋白LN”,研发而成。基于三大物质的修复作用,90%以上的病人在周期用药后都获得良好效果,颤抖、僵直等症状都得到减轻消除。而且,康复后不反复。

临床验证:1-2个疗程,病情得到控制,颤抖减轻,肌强直初步缓解,失眠、多汗、便秘等症减轻;3个疗程,颤抖和僵直症状减轻直至消失,精细动作恢复,各种动作灵活性增强,走路、起步,平衡能力恢复正常。

2015最新版《帕金森康复系列真情报导》库存仅剩30本,请抓紧时间领取!



本书共收录了13名来自济南、烟台、威海、太原、哈尔滨等地的帕金森病友,在2014年年初接受神经康复治疗,并于本年初喜获康复的详细过程,对广大病友的治疗具有非常实用的参考价值!现在库存仅剩30本,请抓紧时间拿起电话领取!

帕金森康复热线: 0539-8203519

富硒绿茶-免费领取

茶香在中国已飘香了五千余年,“茶”作为我国“国饮”也是名正言顺、不言而喻的。喝茶不仅仅是为了止渴,更可以养身健体、怡情悦志。

富硒绿茶,不仅口感独特,更在于它具有养身健体、防病祛病的保健作用。据测定,富硒绿茶中含有丰富的硒、胶质、粗纤维、叶绿素、维生素、鞣质、黄酮类及生物碱。因此,富硒绿茶除了提神、解乏、利尿、明目等功能外,还能延缓衰老,止喘祛痰,调节糖尿病、高血压等心脑血管疾病。

古人云:“诸药为各病之药,茶为万病之药。”茶可以预防和治疗多种疾病,而各种药物只能治疗对应的疾病。所以,富硒绿茶是中老年人的最佳饮料,若想强身健体、防病祛病、提高免疫、延年益寿,赶紧拨打400-668-1922,免费领取一份齐氏富硒绿茶,享受绿色健康生活。

限量1000份 送完即止 每份价值 69元

免费领取热线: 400-668-1922

以下人群优先领取

1. 50岁以上中老年人朋友;
2. 糖尿病人群;
3. 心脑血管病、高血压、中风偏瘫人群;
4. 各类结石人群;
5. 长期用药、慢性疾病缠身的人群。

特别提示:本次赠送活动不收一分钱,另附送养生书籍一套,欢迎各界监督。

遗失声明

地址:金雀山路六号新闻大厦19楼910室 电话:18765393365

- 李大亮,鲁QF9497,保险标志流水号15370047234丢失,声明作废
- 张鲁晓,莒南县隆山路金世界步行街5号楼沿街5013号 房权证莒南字第600018100号 业务编号201212060084 房屋编号52797丢失,声明作废
- 刘宝强,驾驶证371322198702028856丢失,声明作废
- 陈洪珍,鲁Q9318R长安奥拓车牌丢失,声明作废
- 陆景岭,驾驶证372822197302150733丢失,声明作废
- 临沂市兰山区俊峰商贸有限公司,公章,财务专用章,法人章丢失,声明作废
- 苍山县天河制衣有限公司,开户许可证丢失,注册号:J4734000210901声明作废
- 临沂市客运有限责任公司,鲁QA3775,线路牌号Q02200丢失,声明作废

- 交强险保单号20590937132215002473丢失,声明作废
- 临沭县七彩宝贝母婴用品经营部 法人秦仕娟 营业执照副本丢失,注册号:371329600215827声明作废
- 临沂市兰山区鑫焯加油站公章 3713010001094,私章黄金鹏3713一井丢失,声明作废
- 新生儿李浩轩,男,出生日期:2012年11月11日,出生于临沂市妇幼保健院,父亲李超,母亲王凡凡,医学证明M370775455丢失声明作废
- 临沂市顺驰运输有限公司,鲁Q681A挂,鲁Q6Q20挂营运证,行车证丢失,声明作废
- 临沂市河东区四春农资超市,王四春,营业执照副本丢失,注册号371312300010755声明作废
- 临沂临港经济开发区军涛饭店,食品流通许可证副本丢失,证号SP3713321250005866声明作废
- 临沂临港经济开发区从松副食门市部,食品流通许可证副本丢失,证号SP3713321150003284声明作废
- 车主:张锦锦,车牌号鲁Q3227B车牌丢失,

特此声明

- 刘恩泰身份证371302198908074019丢失,声明作废
- 李秀平二代身份证372823197901089117丢失,声明作废
- 李在伟驾驶证371322198509226172丢失,(档案编号372810444825)声明作废
- 宋书丽,会计证(身份证号:371324199211044728档案号:37132413000260)丢失,声明作废
- 杜鹏身份证371311198802063238丢失,声明作废
- 庞念从身份证371312198507155339丢失,声明作废
- 赵洪海二代身份证371312198610166431及户口簿,结婚证于2015年7月10日一并丢失,声明作废
- 无洪峰二代身份证371312198806016478于2015年7月20日不慎丢失,声明作废
- 莒南县大店镇九村李会利门市部集体土地使用证丢失,土地证号:莒南集用(2006)第102-045号声明作废
- 田原嘉驾驶证371322199212270417丢失,声

明作废

- 徐超,鲁Q239KL,保险标志贴丢失,声明作废
- 冯传英残疾证37282919620502302X52丢失,声明作废
- 山东苏源投资置业有限公司,机构代码正本丢失,代码号为569034299;税务登记证正本丢失,证件号码371326569034299,声明作废
- 赵大告,身份证丢失,号码:37132419840110845X,声明作废
- 钱少,身份证丢失,证号371302198802031889,声明作废
- 陈传甫沂水建豪油泵配件销售部,营业执照正、副本(注册号:371323600120326)丢失,声明作废
- 刘元鑫,沂水天悦茶业有限公司,银行开户许可证(核准号:J4737000427601)丢失,声明作废
- 临沂鑫永业文化传媒有限公司,信用代码证:J4730002875901丢失,声明作废
- 临沂赫赫商贸有限公司,信用代码证G10371302002452807丢失,声明作废