临近毕业，前途未卜，许多大学生惊呼“好郁闷啊”

“郁闷”大学生该减减压了

健康专家给出六招，并告诉你如何自测压力是否过大

“好郁闷啊！”已经从一句玩笑变作现实。

令人惊讶的是：郁闷的主角还是风华正茂的大学生们。近日，新浪网教育频道和青年压力管理服务中心联合发布了《2009大学生就业压力调查报告》。该报告显示：40%左右的大学生因为找工作问题而影响了睡眠以及食欲。

一项调查显示，当代大学生的心理压力按程度大小排列依次为前途压力、人际关系压力、适应压力、学习与个人能力压力。其中大学生前途压力感的年级差异非常显著，即越接近毕业，前途压力越明显。

对此，省健康教育管理协会特聘专家周恩立表示：“如果不采取及时而有效的应对措施，势必影响大学生的身心健康。”

■记者 邢云

招聘会现场。毕业在即，就业压力成为毕业生忧心的问题

超半数学生为毕业忧心

“我有时候做梦都在找工作，一找就是一宿，好累人啊”，湖南大学赵鹏和他的同学有时会彼此之间交流一下各自的情况，感觉大多数同学都存在这种情况，“有时候吃东西都感觉没什么滋味”。

调查数据表明，当前大学生普遍面临较大的就业压力，这种压力主要体现在生理感受、情绪体验以及行为感受三个方面。有40%左右的大学生因为找工作而影响了睡眠以及食欲，而认为没受到影响的大学生只有20%左右，这说明就业问题对大部分学生在生理方面已经产生了比较明显的影响。

这种压力使得大学生在情绪上也受到了一定的影响，有高达52%的学生“想到毕业就忧心忡忡”，而“对目前的就业形势感到乐观”的人群不足9%。也正是由于这种压力，对大学生日常的行为方面产生了较大的影响，因为找工作使得相当一部分学生做事效率下降，更多学生的生活规律被打乱。

自发组团“咀嚼减压”

“压力过大易产生心理问题。”周恩立表示，大学生减压迫在眉睫。

近来，我省的湖南大学、湖南师范大学以及北京大学、复旦大学、中山大学等高校相继出现了学生自发成立的“大学生减压团”，通过涂鸦烦恼、咀嚼口香糖、组织团体游戏等方法进行自我减压。

记者了解到，“咀嚼减压”在大学生中开始流行。近年来，心理学家发现，简单的咀嚼动作，能增强α脑波，在减少负面情绪、舒缓紧张情绪、提高整体表现等方面都能带来益处，是对付日常小压力的便捷方法。同时，因为咀嚼口香糖这一减压方法还能带给人愉悦的味觉体验，为年轻人所喜爱。因此，多所高校的社团在接触到咀嚼减压的最新研究后，都以此为切入点，设计出一系列的团体减压活动，帮助有需要的同学及时排解压力。

近日，记者在湖南大学活动现场看到，同学们在巨型涂鸦板上轮流“发泄”压力：“快要考四级了，单词还没开始背呢”、“快点找到工作”、“我要减肥”、“我想逃课”、“考研录取通知书顺利到手”……

实际上，面临压力的又何止是大学生？周恩立告诉记者：任何个人和社会都排除不了压力，相反，人是需要一定的压力的。适当的压力是工作、生活的动力，但超过一定限度就会压力越大成就感越小。

□支招

做到六点，远离压力

如何减轻日常中的压力呢？中山大学心理学系系主任高定国教授支招，可由六个方面入手。

积极参加群体活动 有研究表明，健全的社会支持会缓解人的精神痛苦。

多嚼口香糖 有研究表明，嚼口香糖能增强α脑波，有减压的功效。

适当进行宣泄 当自己有心理压力时，释放出来很重要。

适时回忆往事 回忆往事即是重温了处于社会关系中的感觉，精神状态也会好转，压力便自然减轻了。

多做体育运动 研究表明，在人身体弱的时候，痛苦的心理占了上风。

自我暗示很开心 有种减压方式属于自我暗示。若是每天对自己说，很开心很开心，那么人就相信自己确实很开心。

□自测

你是不是该减压了

压力不是一下子就蹦出来的，小的压力会慢慢郁积，到一定程度就会受不了。以下这些状态都在提示你，压力正在向你步步紧逼。

失眠。躺下后半小时内不能入睡，好不容易睡着了，却容易被弄醒，且醒来后又睡不着；没到点就醒来，醒来后感觉很累，好像没睡够一样；

一下子对原来的爱好失去兴趣；

眉头皱得像个“川”字。正常的皱纹是横条形的，而抑郁的人皱眉，皱纹却是“川”字型的；

气量突然变小了；

健康指数明显下滑，经常感到不舒服，容易生病，感冒、头痛、胃痛、消化不良、溃疡、记忆力下降等；

经常体验到神经性抽搐或肌肉痉挛，有一种泰山压顶的感觉，很难放松，腰酸背痛甚至心跳加快。

手指拨动，健康拥有！只要你有女性健康问题，可随时编发短信到“女性健康短信台”，妇产科专家将免费为您的健康空中把脉！

15111****56请问子宫肌瘤已有5cm大，如果不动手术，还有其它办法吗？

您好，子宫肌瘤的治疗有多种方法，如果不做开腹手术，最好的方法就是超声消融刀治疗和腹腔镜治疗。这两种方式有不开刀、不切除子宫、出血少、痛苦小、恢复快等优点。

13975****84请问宫颈糜烂患者应注意些什么？

您好，宫颈糜烂患者应注意适当控制性生活，避免经期同房，注意外阴清洁，饮食宜清淡。建议早日去正规的三甲医院妇产科治疗，以免延误治疗的最佳时期。

13989****11你好，我上环（185元的宫形环）差不多一年了，可自上环后月经一直不正常，还经常小腹痛，我经常去打消炎点滴。没上环时从没出现过这种现象。请问这是为什么？取掉可以吗？

您好，有一部分女性上环后会出现月经不调的现象，但大多数三个月左右就可以恢复正常。您这种情况可能是环没上好，或是这种环不适合您，或者上环导致了炎症，建议先到医院检查下具体情况，再对症处理。

13907****28 你好专家，我最近白带发黄，量多，像豆腐渣样，很不舒服，有时候还有点痒，买了洗液洗也不好，请问是什么问题？

你好，你的症状考虑为霉菌性阴道炎引起，最好不要随意买洗液清洗下身，可能破坏你私处正常的细菌防御屏障，加重病情，建议到正规三甲医院做妇科检查，确诊后再对症治疗。该病具有反复性，建立完善的治疗方案可以治愈。

药企向墨西哥捐赠板蓝根

■记者 邢云

本报6月11日讯 近日，广州白云山和记黄埔中药有限公司专程把50箱板蓝根、口炎清等药品及洗手液、口罩、手套等物资，捐赠给墨西哥驻广州总领事馆。这批药品和物资将在近期内运往墨西哥，用于防控甲型H1N1流感。

广州白云山和记黄埔中药有限公司总经理李楚源代表企业，把50箱药品和物资送到墨西哥驻广州总领事馆。他说，这些药品对于预防流感具有较好的作用，希望赠送给墨西哥人民，大家共同预防和对抗疾病。

□经济信息

(SSWW)浪鲸完整卫浴之——教您夏季如何选择座便器

炎炎夏日已经来临，人们期望家中的任何一处都感觉凉爽宜人，浴室作为洗浴重地，更是清凉计划的重头戏。（SSWW）浪鲸形象系列的整体卫浴设施以其简约的造型，清爽舒适的色彩，给您整个夏天最好的选择。浴室中，座便器是使用频率最高的耐用消费品之一，其品牌众多，产品品质及服务良莠不齐，购买时一定要特别留心，注意以下几点。

一看品牌形象，一般注重质量的厂家，其品牌形象及店面形象好，权威性资格证书齐全，售后服务好。

二看造型设计，座便器最重要的是排污效果，排污管道及水件设计是否合理是影响冲水功能的最大因素。此外座便器的款式需整体协调、不变形、视觉效果好，坐下感觉自在舒适。

三看陶瓷表面，一般高温陶瓷表面比较光亮，色泽晶莹，易于清洁。好陶瓷表面光滑细腻，用手触摸表面时没有凹凸之感，近看没有针眼、斑点、缺釉等明显的缺陷。

四看瓷质，利用声学原理辨瓷质，敲击座便器，在同一介质中传播发出清脆响亮的声音，无破裂声，无裂纹声为好。体积相同，座便器越重说明其密度越大，吸水率低，防臭、抗龟裂性能好，坚固耐用。

五看配套，注意盖板材质是否牢固，是否容易破裂，是否设计合理；水箱配件质量是否好，水噪音是否低，是否坚固耐用，经得水的长时间浸泡而不腐蚀。

（SSWW）浪鲸诚招全省各地优秀经销商。咨询热线：万家丽：0731-2133543 安居乐园：0731-2848432 财富热线：0731-2508932 13787207282

鼎极信息广场
次当立一 日日刻个 见办上电 报理门话
刊登热线：0731-4190101 2767258 24小时值班：13875895159
传真：0731-4190202 QQ：602058576 宁乡点：2373601 鼎极文化独家经营
◆广告类35元/行起 公告声明类40元/行起 ◆正文每行限13个6号字（每行约为4×0.3cm）

长沙楚雅医院 专治 鱼鳞病
献爱心大优惠活动，药费优惠5%，活动时间即日起至6月20日
鱼鳞病：中医称（蛇皮病）是一种遗传角化异常障碍性皮肤病、临床表现为四肢伸侧或全身皮肤干燥、粗糙、外观有灰褐色鱼鳞屑、导致汗腺分泌异常，汗毛稀疏、冬重夏轻、并遗传后代。
长沙楚雅医院二楼鱼鳞病治疗中心（湖南省省医院技术协作医院）全国著名鱼鳞病专家组经多年刻苦钻研、成功的总结出抗复发治疗鱼鳞病系列新药，使用该药4-7天即刻见效，使众多鱼鳞病患者告别久治不愈，愈后复发的痛苦、引起医学界的瞩目，其可全面调节人体内分泌、增加机体免疫力，激活表皮皮质基因因子正常分解，增加皮肤养分供给，患者服药后均能在短期内鱼鳞屑脱落，鱼纹消失，恢复皮肤光泽细腻、尤其对顽固性鱼鳞病，可彻底治愈并杜绝复发。
电话0731-4414466
地址：长沙市车站北路127号 火车站往北500米 竹园路口即到

全省招商
郑重提示：交易请慎重，切勿盲目经济往来
周黑鸭
武汉好鲜美食品技术开发有限公司，现场培训周黑鸭和川黑鸭技术，面向全国招商加盟。
★网址：www.cyzhy.com.cn
创富热线 027-65605409 65605411 15927383455 15927045795
培训项目招商
轻松起步，年利几十万
达高英语总部诚招各县市代理
电话：0731-4699779
自有大额资金寻项目
省级三优投资企业
详询：028-68000006
友味鸭脖 免费加盟
成熟品牌，味道独特，本小利大，送货上门，中草药卤制，可与绝味媲美。加盟热线：0731-4762466、4762868
正罡电池修复全国招商
蓄电池修复行业最大厂家
厂家直销、电池修复技术免费培训
电话：0731-8155219、15116370238
总部电话：0571-86805660 www.zjhzzg.com
耐克折扣店招商 13308475779

掌上翻译官
手机大小，15国语言智能语音互译，文字同步显示；用她，您能同时说15国语言，和上百个国家几十亿人轻松对话。适合外语教学、外贸、商务、旅游、留学、移民、定居、探亲等所有需要和外国人交流的场合需要。优惠价1960/台。欢迎代理销售。
咨询热线：400-600-1655、010-67524003
网址：www.fyj666.com
联营制佛香－赚钱真稳当
利用农作物秸秆生产各种规格和多种香味的佛香、檀香、盘香、卫生香、线香、竹签香等，提供成套设备，免费技术培训，产品现金收购，上门建厂，确保投产。
电话：027-67845277、67845322
www.fxy818.net 13971253320
佛香缘国际企业集团
王者天下酒招商
诚招全省空白市场独家代理商
免费铺货·送车·超低价运作
电话：0731-8155058、13469088666
规模资金寻项目合作
矿山，水电站，房地产，农业，养殖，交通，在建工程等专项资金投入 028-85289227/9 四川宏运
好消息 本报有少量抵广告的驾照学考指标优价转让。电话：13787179421

姚明OBC运动品牌
财富热线：0731-8280218 15873185771
诚招各地、市、县加盟代理商
啤酒招商
德国原装进口啤酒
诚招湖南省各县市经销商
长沙市德源进口贸易有限公司。财富热线：0731-5816125 严小姐
寻求合作加工
本公司现有大批手工制品寻求有组织能力的单位和个人合作加工，上门回收，现金结算，可开店加盟：0731-5110963
小店一年能赚15万
告别斑秃，只抹一次，脱发，白发转黑20天见效。全国连锁400余家，国内首创签约销售。欢迎考察。www.fufa99.com
13383716824、0371-63870187
手工活免收合作费
电子玩具寻求办厂组装，驻点收送货，货源长稳 020-88277137
400电话你企业有吗？
企业成功法宝！企业品牌利器！
400湖南授理中心：4008-112-818
多功能小吃车以租代售
每天只需10元传授秘方包教技术
www.wttx88.com 0731-2551780
肾病专科转让、承包
市级二甲医院内 13661856199

多功能闻香来美食车
全新推出魔幻转转薯塔，醉香铁板烧、奇味水果炸串，特色涮烫奇味蒸烤等特色技术培训。
技术联盟 五款车型 联盟赠车
联盟热线：0731-3936688
原味鲜榨水果奶茶
免费学 0731-8910444
民间资金寻项目合作
028-85093877 68222633
工业物资
郑重提示：交易请慎重，切勿盲目经济往来
高压磨 微粉磨 制砂石料生产线
上海：021-50325201、50325205
湖南：0731-5018601、13762829733
上海建冶 网址：www.china-shjy.com
大型液压砖机
加气生产线
鄂破 碎石 选矿 制砂
郑州德亿重工
0371-66162089、66162086（砖机）
0371-66162065（砂石）
要赚钱 开星航干洗店
500m² 干洗机水洗机联展，300m² 免费干洗培训中心，洗衣专家指导开店。上海星航设备厂家直销。
www.hngxw.com 长沙市九尾冲 0731-4492109
半价急转全新
叉车、装载机 013718079814 周女士
招生招聘
郑重提示：选择请慎重，切勿盲目经济往来
劳动安监技工证
考前辅导，包过。0731-4139666

皮肤白斑是医学界公认疑难顽症，很多患者为治此病花去昂贵费用，却适得其反，造成终生遗憾，失去生活乐趣，如治疗不及时，有蔓延全身之势，严重影响患者的个人形象及身心健康。目前治疗此病的医院很多，治疗方法多种多样，但能彻底治愈者少之又少，我院使用“复方白芷酊”为纯中药制剂，经有关部门检测，能快速增强色素沉着，使皮肤恢复正常。
长沙康达医院：使用“复方白芷酊”快者3-7天见效，最慢20天见效，使用无效，原价退款（198元/盒），签订协议。全省独此一家，欢迎久治不愈或连续扩散的患者前来验证，节假日不休。咨询热线：0731-7288729
地址：长沙市曙光中路108号康达医院二楼，火车站乘107路，市内乘805、912、130、138路左家塘北下即到。

方圆电脑高级维修培训
入学＝就业
培训课程：电脑笔记本、台式机、主板、液晶显示器、硬盘、数据恢复等专业。入学签定包会、拿证、就业及创业合同。毕业颁发《计算机硬件维修工程师》资格证书。月薪1000-3500元。毕业两年内可免费来校进修新技术。www.ithnpx.com
长沙校址：国储电脑城21楼（火车站对面）
咨询电话：0731-4720717、4727097
湖南天源造价诚聘
湖南天源工程造价有限公司因业务发展需要，诚聘工程造价编审人员数名，道路、桥隧工程师优先。0731-5160016、13548647107 吴姐
西南航空专修学院
安乘 安检 飞机维修
招生面试公告
面试时间：7月9、10日 面试地点：长沙五一大道59号银河大酒店
电话：015928061036 网址：www.schkxy.com
聘招生代理
高校内办学，条件一流，教师或招生团队优先，面向全国。15073111130
印刷厂急聘
熟练平面制作员 T：13077300323 郭
诚邀教育项目合作点
专本硕、职称系列等 15575975580
兼职工作 全职收入
张经理：0731-6731078
娱乐设备
仅供健康娱乐，严禁赌博
四口程序机 上门维修
手感扑克：即变即复原 0731-4471110

透视神镜
扑克麻将无需加工隐形配带戴清楚舒服，最新四口程序麻将机洗牌快准确率高。白光麻将、扑克、砣子变牌器（桌）声控遥控板、半秒分析仪单人操作特准，独门绝技。火车站三九楚云大酒店406房 13873193166
无敌字牌 开门授徒
贰柒拾跑胡子、祖传独创秘笈、洗牌、认牌、算牌稳赢不输。扑克三公金花九点斗牛徒手变牌无需科技设备。长沙 13808484200
普通扑克必胜
独家技术：可绝杀斗牛、金花、三公二八必，大牌发自己，小牌发别人，实战实用 T：13170400333
新感应麻将机 变牌桌
专业安装万能麻将程序（收、售）二手麻将机直销各种精品牌具，感应万能麻将机（脚感、手感均可），感应变牌器（桌）密码麻将、扑克、透视眼睛、药水、监控认牌仪等。长沙上东印象C座719室。13467671788
残老爷独特神奇玩法
专斗牛筒子不要学习上场就会批自产白光扑克10元起麻将280元色子字牌等500种产品。13347313309
影旺牌技 15802509999
一流的高手要更新一流的手法，扑克麻将奇招怪招、筒子王牌具大世界，银港水晶城第10层
声讯 交友
郑重提示：本栏信息不作法律依据，征婚请慎重，警惕非法婚介行骗，切勿盲目经济往来
佳丽公关 13974870017 大学生辣妹模特

深夜你为“早泄”而苦恼？
全国著名老教授郝主任帮你一次性解决烦心事！
夜，犹如一块黑色的丝绸，抚平了金色的黄昏，随之而来的是静谧、庄重，在这美好的夜晚却不知有多少夫妻为不能“同房”而凝思苦想，今后，性爱维持感情的原动力又将何处寻找？……
早泄，他就像一个恶魔一样缠住了每个男性患者，使原本和谐、美满的家庭变得妻离子散，千疮百孔！于是，家庭的一切小事变得开始棘手，深夜谁又能帮我们赶走这些恶魔？
读者朋友，如果你正为早泄而困惑，一定不要错过郝老教授为湖南患者会诊的绝佳机会，一次性微创手术帮你恢复家庭的一切美好愿望！详情咨询：0731-2220159
地址：梓园路377号方泰医院（广济桥下）15874156303（夜间）

佳丽之约 13548946210 大学生白领模特
佳丽公关 13677385007 聘女大学生应酬
激情交友真诚择偶找梁姐 2231627
激情交密友真诚择偶找李姐 2526566
本人征婚
男49岁丧偶退伍正派有修养经济稳，寻重情女 13926516365
男50岁丧成稳重情营生意事业稳觅有缘女相伴今生 13724208977
45岁深商女自营服装厂离异气质佳觅健康有素质男 13267131481
本人男48丧偶军人退伍真诚待人渴望温馨的家想寻一位和我相伴晚年的爱妻有孩可 13590485827 亲谈
女26岁温柔善良高中学历寻稳重男为伴人好条件不限 13836778247
女31岁丧偶经商多年觅稳重事业心强有责任心男 13112251447
男50岁丧偶退伍军人收入稳定健康开朗喜好运动责任心强诚觅善良顾家有爱心女士为伴 13632564692 可带小孩本人亲谈
男50岁丧偶收入稳定健康开朗喜好运动责任心强诚觅善良顾家有爱心女士 13632587567 本人亲征
男51丧偶健康稳重善良朴实诚觅真心成家女士 13760376677 亲谈
男48岁丧偶，成熟稳健，经商生活无忧收入稳定。觅善良重感情，珍惜再婚女共度人生，可带孩。本人亲征：15018096851
男54岁丧偶随和重情事业有成寻温柔真心女 13926515170 亲谈

岳麓婚介 湖南品牌
十年诚信，五证齐全“新闻频道”。独家正面报道的婚恋机构 www.ylnjzx.com
勋男69岁1.68丧部队处级退休，身健显年轻独居征 55岁左右女 8880466
珍女59岁1.64丧企业退休端庄高雅耐看找70岁左右健康男 4111956
远男49岁1.65丧高科技公司董事长千万资产房车齐觅 35岁下未婚女 8834366
巧女45岁1.58离大学副教授小巧端庄门面出租有房车显年轻寻缘 8887672
成男44岁1.67离女对方公安系统英俊阳光无负担等有房女 4111035
芹女37岁1.62离女对方财务总监漂亮丰润房车齐寻48岁内职稳男 4111036
其男33岁1.74自办培训班，帅气真诚会赚钱找善良美丽有气质女 4111016
菡女30岁1.60短婚未育国企工人漂亮可人征四十岁下职稳男 8851296
浩男29岁1.70报社记者，俊朗条件佳寻27岁下未婚女 8850466
佳女23岁1.61未医务工作者美丽身材佳觅35岁下未婚男 8834266
蓉女33岁1.63未高校行政清纯 8887162
枫林一路78号 QQ776190942 775800103
爱心驿站婚友
婷婷富裕女孩30未营销自购住房秀外慧中征户口婚否不限男 6754036
媛媛37离孩对方金融系统独住房不施胭脂清秀自然征48下男 6167826
娅蓉42离无孩经商十载收入丰厚房2套不讲条件征真心爱人 6692997
梅姐50丧孩独立高收入有房善良贤淑征重感情上门男 13142019199
林姐54离孩成家自办厂有房有门面征生活伴侣事业帮手 13607317936
男50离省政府公务员房多套稳重踏实恋家疼人征48下女 15111224448
男56离女成家副校长退休独住无不良嗜好重情征55下女 13786145512
男62丧儿女成家条件好处级退休身体棒收入稳独住3*2征60下女 6719031
交友女29离如出水芙蓉柔情似水经商独住有车专交友 13507431083
交友女老板有房车36离娇柔美艳寂寞身心盼君温情相约相拥 7485341