

# 2023年写工作总结头疼的句子 头疼缓解模板

总结是对过去一定时期的工作、学习或思想情况进行回顾、分析，并做出客观评价的书面材料，它有助于我们寻找工作和事物发展的规律，从而掌握并运用这些规律，是时候写一份总结了。那么我们该如何写一篇较为完美的总结呢？那么下面我就给大家讲一讲总结怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

## 2023年写工作总结头疼的句子 头疼缓解模板篇一

头疼是临床常见的症状之一，指颜面或头颅、颅内外某个组织的疼痛或非疼痛性的不适，由于颅内外组织结构的痛觉末梢手到某种物理、化学的或机械性的刺激，产生异常的神经冲动，经感觉神经通过相应的神经传导通路传至大脑而感知。

头疼不定时的发作一直困扰着很多人，以下方法可供参考。

1. 沿着头骨的部位，耸耸疼痛的肌肉，就能放松颈部肌肉并使神经系统平静。

做法是：站立或坐下，放松你的身体，然后吸气并伸展你的双肩。尽量使双肩向耳部靠拢，保持两秒钟，呼气放松，重复三次。

2. 拥有节奏的呼吸来缓解自己。

当我们感觉有压力时，身体中的二氧化碳水平会上升。这时用浅呼吸就能扩张头部的血管，从而缓解疼痛。

做法是：用鼻子吸气时数到5，用嘴呼气时再数到5，重复

做10次。

### 3. 用热水袋或冰袋敷

把热水袋或者冰袋放在前额或者任何疼痛的部位就可以缓解痛苦;使用冷敷还是热敷是一个人优先选择的治疗方法。但是,如果你选择冷敷,那么,应该先用毛巾包裹冰袋,然后再放在痛处。

### 4. 按压穴位

在头疼刚刚开始时不要用这种方法。

做法是:将你的食指和中指放在你眉毛的外侧及太阳穴处。稍微用力沿圆形旋转按压10秒,然后休息2秒,放松,再重复做。

### 5. 来回走动

轻松活泼的步行能摆脱日常的压力,这正是预防、缓解和治疗头疼的关键。

上述方法不能从根本上解决头疼问题,还要搭配古方茶添宁茶的调理。古方茶添宁茶中含有肉桂、白芷、桑叶等成分,白芷祛风湿,活血排脓,生肌止痛,能很好的改善头疼头疼,而且纯中药制药,无副作用,可以放心饮用。

头疼的注意事项:

1. 勿食过量咖啡,过凉的冰淇淋,勿饮酒过多。容易诱发头疼的食物排行分别是:巧克力,酒精饮料、生乳制品、柠檬汁、奶酪、红酒、熏鱼、蛋类。饮食要节制,不要饮酒和吸烟。

2. 多吃些含镁丰富的蔬菜、水果,增加大脑中的镁含量。包

括:豌豆等豆类及豆制品以及雪里红、冬菜、冬菇、紫菜、桃子、桂圆、核桃、花生等。

3. 尽量避免过度劳累和忧虑、焦虑等情绪，保证良好的睡眠，谨防是由眼、耳、鼻及鼻窦、牙齿、颈部等的病变引起。注意个人卫生，防止感染，如有牙科疾病，应首先治疗牙病。

### 诱发偏头痛的因素

北京医院神经内科陈海波主任说：“诱发偏头疼的因素目前还不是完全清楚，主要是跟遗传、性别、疲劳、血管炎症、饮食结构等有关，但是患偏头疼的女性多于男性这是肯定的。” 女性在月经前容易发生偏头疼，因为月经期前后血液中会释放大量前列腺素，它可松弛平滑肌、扩张血管，使血管的舒缩功能紊乱。

女性除了在月经前易患偏头疼之外，还有其他一些因素也会诱发偏头疼，而这些因素往往潜伏在你看不见的地方。

物理因素：能引起颅内外炎症、损伤的各种原因；因肿物压迫等原因导致血管牵引、伸展、移位、扩张；脑膜受刺激；肌肉收缩；直接刺激支配头面部的感觉神经等，都能引起头痛。 神经精神因素：当身心受到外界环境的不良刺激时，往往会产生忧虑、焦虑等情绪，从而导致偏头痛的发作。据调查，有84%的忧郁症患者都会伴有偏头痛症状。同时在生活中或工作中遇到种种不愉快或是生气、焦急、激动等剧烈的情绪刺激后会感到全身不适，偏头痛。 饮食因素：食用过量咖啡，会使血管扩张而刺激神经引发偏头痛；而当吃下过凉的冰淇淋时也会感到头疼；饮酒过多后酒精中的乙醇作用于血管，同样会造成头疼，这些都是由饮食不当而引发的头疼。专家统计出容易诱发头痛的食物排行分别是：巧克力，酒精饮料、生乳制品、柠檬汁、奶酪、红酒。

睡眠因素：这是比较常见的偏头疼病因。由于睡眠严重不足

而引发了头痛，另外紧张的工作也会引起相似症状。

疾病因素：眼、耳、鼻及鼻窦、牙齿、颈部等病变可刺激神经，反射性或扩散性的影响头面部，都会引起反射性或牵涉性偏头痛。

冰袋冷敷：将冰块放在冰袋里或用毛巾包好，敷在头疼部位。等冷却的头部血管收缩后，症状自然会减轻。

躺下来休息一会儿：如果有条件的话，在偏头疼发作时，不妨在光线较暗、四周安静的房间里休息一会儿，一般来说，只要睡上半个小时，偏头痛就会有所减缓。

按摩头部：对头部进行力度适中的按摩，是缓解偏头疼的有效方法。太阳穴是偏头痛按摩的重要穴道，你可以用食指来按压，可以用拳头在太阳穴到发际处轻轻来回转动按摩。 饮用绿茶：绿茶中的物质对缓解偏头疼有效果，所以，可以适量地饮用绿茶来克服严重的偏头疼。

《头疼怎么缓解》全文内容当前网页未完全显示，剩余内容请访问下一页查看。

## 2023年写工作总结头疼的句子 头疼缓解模板篇二

- 1、买路由器最头疼的就是不管你买哪一款下面评论都是慢，信号不好，都是垃圾的赶脚。
- 2、每年的春天，总有很长的一段时间，全国很多地区的市民朋友都会被杨树飞絮所困扰，我在北京的这些年，每到杨絮飞花的时候都很头疼。
- 3、半夜小朵咳嗽了一阵，我也没睡好。早上上班头疼感觉没带脑子，一大早就自己蠢哭了。

4、你想念我吗，像我这样深刻而又疼痛

5、大晴天收到一个雨伞包裹，还有一本《藏在小日子里的慢调台湾》，整整齐齐，看得出主人很细心。结果是，昨天傍晚淋雨淋到头疼，还错过了最美的彩虹。

6、浑身难受，浑身不自在，头疼压气，我啥时候有假期，我想出去旅游。

8、老婆，还是好不舒服，扛不住了，只怕不能开回家了，头疼，心疼的。老婆，我爱你，真的爱你。

9、头疼了好几天。这么爱生病，为什么不日渐消瘦瘦瘦瘦

10、把疼爱都给你把疼痛都给我，最痛是当时微笑送你走。等到你转身后眼泪也不敢流，只怕你偶然还会回过头。

11、放手后的微笑，只是用来掩盖疼痛的伤疤...-

12、把所有疼痛聚集在一起与岁月抗衡做到了自求灭亡

13、头疼完了胳膊长疹子然后鼻炎然后脸上长痘痘然后头疼。这个月太难过。希望之后会有一段稍微舒适一些的日子。

14、爱若疼痛，便不叫爱，爱若卑微，便不再是爱。

15、工作日一到下午就昏昏沉沉，昨晚更是头疼欲裂。据说我运动太少，可是天时又让人懒洋洋的不想动弹。想要健康仿佛很难的样子。

16、整个暑假在耳边想起的都是斗地主的声音，有同感的抱头痛哭一下。

17、这几天生病，人实在是煎熬，以前我一直觉得自己身体很好，现在看来也不过是纸老虎现在还头疼。等我这次好了！

劳资一定要憋出屎劲吧身体搞好！

18、就算想从疼痛中逃走，忘记一切，但等待我们的，也只有停滞不前

19、晚上也不知道做了些什么奇葩的梦，记忆犹新的还是梦到安徽发生地震了，这是什么鬼，弄的宝宝现在头疼。

20、生活不规律。饥一顿饱一顿。饿了只能喝酸奶。凌晨睡不着，早上起床头疼欲裂。今晚要早睡。

21、数学不好真是硬伤，看见数字就头疼简直无可救药了。算不明白大运周期，排不明白大运卦小运卦，我感觉自己要死掉了。

22、昨晚任性的吹了会风今天果然华丽丽的感冒头疼。

23、头疼，果然是最低一级啊，还是个实习的，上级想怎么调就怎么调，我就问一句，你们用那恶心的微笑跟我们在所谓的商量的时候真的把我们当人看么。

24、收纳控的爹地培养出收纳控的小孩，我看着都头疼。

25、被交代了让人头疼的工作但还是要保持围笑。

26、春~好好照顾自己，头疼了，别扛着，别熬夜。我爱你

27、睡不好觉的直接后果就是

29、在工作和找对象问题上每次一跟老爸谈起我俩都会吵起来，又会说是老妈惯的我，天知道他在哪，头疼死了，不准备在家吃饭了，还想睡个午觉也睡不成了。

30、头疼欲裂，四肢无力，看见吃的就恶心。多少年都没生病了，都忘了生病的感觉了。看来得准备安眠药了。

31、感谢陌生人陪我偏头痛 漂洋过海带来笑容 寂寞天地中成为我的大英雄。

32、最近得了一种病，叫做一到工位就心悸胸闷头疼病。

33、不知道哪位邻居抽烟，又呛得半夜睡不着，早晨起来头疼。这种问题真是无解了。呛着呛着就不怕呛了吧。

34、没为我做过任何的你，却为她皱了眉头痛了心。

35、头疼了吃什么药?肚子疼了吃什么药?那心疼了又吃什么药?

36、微笑就像创可贴 掩饰得了伤口 掩饰不了疼痛

38、高原反应倒没有，时差效应倒是蛮厉害。每到此刻，头疼还有点发胀，困倦乏累！出国不易回头更不易，我看还是中国好。

39、因为伤口被肆意地展览，所以已经失去了疼痛。

40、有些事，想多了头疼，想通了心疼。所以，该睡就睡，该玩就玩，不必遗憾。若是美好，叫做精彩，若是糟糕，叫做经历。

## 2023年写工作总结头疼的句子 头疼缓解模板篇三

1、累了，勿打擾。

2、回忆。总是那么甜蜜却又那么的痛得让人无法呼吸。

3、不要等我累了，才说你愿意等我。

4、我们生来是要做强者的，而不是懦弱的人

- 5、我对你很失望。想想我自己好笨。原来都是骗我的。为什么答应我的做不到。以后我不再会管你。
- 6、我轻轻的给你一嘴巴子~你不会生气吧?
- 7、有的人因为太重要太重要，便选择做朋友，因为朋友永远比恋人走的远。
- 8、感情需要理解珍惜，生活需要简单平静
- 9、我永遠無法對傷害過我的人笑著說原諒。
- 10、亲爱的，我们究竟怎么了，疲倦了，就想放手了。
- 11、心累了，不想再折腾了，一直都是我主动，我决定退出了，这样你就会笑了吧。
- 12、我们说好不离不弃，可你转身便忘记。
- 13、他戴着我没有的情侣项链，笑的好刺眼。
- 14、你和我都很适合在夏日的烟火里琢磨爱与恨的执着
- 15、我的爱意，已经无法拿来款待任何一个人了。
- 16、放逐自己流浪到远方，希望，时间能治愈好这道伤。
- 17、真正生气的时候，不是哭也不是闹，而是不说话
- 18、不要太期待，不要太依赖
- 19、一个女人为什么多愁善感，因为背后一个无知的男人。
- 20、我每次想@你的时候我都要考虑你会不会生气!

## 2023年写工作总结头疼的句子 头疼缓解模板篇四

- 1、我不知道以前的热情去了哪里。现在想想，只剩下一个空壳，一天一天。
- 2、为什么你距离我很近，我却拿着放大镜也看不见你的身影。
- 3、真正伤心难过时流不出的泪道不了的话说不完的伤。
- 4、面对生活，不要抱怨，要努力地去适应它。其实幸福就是人在某一时刻的真实感觉，当你渴了，幸福就是一碗水；当你饿了幸福就是一碗饭。
- 5、当初说在一起的是你，可最后舍不得的却是我。
- 6、但是看到人生的年轮又让我很着急，想让人帮我分担，因为每个人都有自己的事情，我又不想给身边的人徒增烦恼。幸好现在的工作能让我没有时间去想这些不开心的事。不开心虽然偶尔还是会蹦出来，但是还好只是一念之间的事情。
- 7、所谓自爱，就是让自己成为一个更值得爱的人，而不是在孤独和空虚的时候找人去爱。
- 8、只在最无奈的时候眼泪忍不住掉了下来。
- 9、幻化成西天星光你是你轮回的重点，寂灭到永生沙漏流转了多少时间你在三途河边凝望我来生的容颜，我种下曼陀罗让前世的回忆深陷多少离别才能点燃梧桐枝的火焰，我在尘世间走过了多少个五百年曼陀罗花开时谁还能够记起从前谁应了谁的劫谁又变成了谁的执念。
- 10、悲悯，是人的情感的一脉活水，有时漾开柔波，有时惊起阵痛；悲悯，是人心灵上的一场甘霖，可以滋润干涸的心田，可以净化污浊的世风。

11、或许我是累了，不想再让自己疼痛了。所以我把我的疼痛悄悄掩埋了。

12、我试过握着你的手，但偏偏雨渐渐大到我看你不见。

13、一切都会是你的，只要你不争不夺不着急。

14、认为自己生的女儿会很漂亮的转走。

15、都忘了咱俩多久没说话了，也快忘了当初为什么有那么多话跟你说。

16、每天沉浸在回忆中，也许不是因为放不下，只是不想忘了

17、用现在交换你的从此以后。

18、不主动就会失去，但主动多了真的好累。

19、我们一起疯足了一个冬天，却没能一起疯整一个夏天。

20、对自己好一点，正因没人会把你当全世界。

21、有些你自以为很重要的人，你不联系他，他就真的永远不会联系你。

22、该是你的迟早都会是你的，若不是你的即使强留也留不住。

23、回忆只是一种过时的美，期待只是一种假装的幸福。

24、如果我能回到从前，我会选择不认识你。不是我后悔，是我不能面对现在的结局。

25、但是却找不到让懦弱休息的地方。

## 2023年写工作总结头疼的句子 头疼缓解模板篇五

- 1、都是噩梦，好害怕，梦里很绝望无助，被吓醒只剩下阵阵头痛和不敢闭眼的恐惧。
- 2、昨晚吃了三场、四瓶啤酒、两瓶烧酒、一瓶半米酒的后果就是：被扛回来、头疼。走俩步滚俩圈。
- 3、工作日一到下午就昏昏沉沉，昨晚更是头疼欲裂。据说我运动太少，可是天时又让人懒洋洋的不想动弹。想要健康仿佛很难的样子。
- 4、头疼了好几天。这么爱生病，为什么不日渐消瘦瘦瘦瘦瘦……
- 5、偏头痛两天，只能靠简陋丐版热水袋度日。生无可恋绝望无助脾气暴躁一点就着。
- 7、一晚上也不知道做了些什么奇葩的梦，记忆犹新的还是梦到安徽发生地震了，这是什么鬼，弄的宝宝现在头疼。
- 8、无助的感觉大概就是，头痛痛到坚持不住，半路停车在马路边吹风呕吐，却还要自己坚持开车回家吧，但我也不知道能跟谁说。
- 9、你想念我吗，像我这样深刻而又疼痛
- 10、在工作 and 找对象问题上每次一跟老爸谈起我俩都会吵起来，又会说是老妈惯的我，天知道他在哪，头疼死了，不准备在家吃饭了，还想睡个午觉也睡不成了。
- 11、孤独的一个，和单身有什么区别？头痛没人陪，一个晚上翻来覆去怎么也睡不着，无助，心凉，没人懂。

12、头疼完了胳膊长疹子然后鼻炎然后脸上长痘痘然后头疼。这个月太难过。希望之后会有一段稍微舒适一些的日子。

13、我想好好睡个觉呀。每天头痛欲裂，每天都在重复一件事情。无助又迷茫。这才是开始。

14、做梦真的是件难受的事，特别是梦到自己的无助，难看，不足。等醒过来时头痛的要命之外难过的想哭，真的好伤心。

15、昨天晚上真的是好无助，那种感觉真的是疼到撕心裂肺，不仅仅是头痛，心也像是被撕裂了一样。

16、第一次头晕没有知觉倒在地上，头痛，害怕，清醒后的无助，冷心，难忘的除夕！

17、头痛的我，弱小孤独无助。太阳穴痛，后脑勺痛，里面的神经跟着心跳一起跳。

18、这两天看着那些“情感纠纷”头疼，每一方都觉得自己对，却让人看着难堪。本来几个人间的事，却让大家都知道，事情看着两方好像都有理又像两方都在闹。但是的确一方用词和咄咄逼人的态度更让围观者觉得……哎……我还是屏蔽一下。

19、因为伤口被肆意地展览，所以已经失去了疼痛。

20、把所有疼痛聚集在一起与岁月抗衡做到了自求灭亡。

21、这辈子最怕痛，却偏偏要经历那么多的痛。痛到哭，痛到呐喊，痛到止痛药都止不住的痛，很无助也很害怕，没有勇气选择死亡，又没有力量继续苟活，头痛不是病，痛起来真的要命呀。

22、浑身难受，浑身不自在，头疼压气，我啥时候有假期，

我想出去旅游。

23、昨晚任性的吹了会风今天果然华丽丽的感冒头疼。

## 2023年写工作总结头疼的句子 头疼缓解模板篇六

学生求职让家长陪同、简历花哨乱注水、“投霸”海量投简历，成了今年让招聘单位头痛不已的“三大怪”。

面试 频频遇家长

简历 花哨还注水

“我真不知道现在的学生怎么想的，把简历搞这么花哨，这么夸大其词有什么好的。”开发区一家大型合资企业的人力资源总监刘旭伍表示，他收到的一些简历竟厚达二十多页，更有男生“附赠”flash光盘，女生送艺术照、写真集的。

简历上信息的“注水”问题，也或多或少反映了如今大学生的诚信问题——毕业论文还没写，简历里就已写“获得硕士学位”；同时兼任若干个民间组织的“主席”、“秘书长”；一位还没毕业的计算机专业本科生，竟自称当过某公司的“技术总监”，仔细一问才知道那是一家只有六个人的作坊小厂。

“投霸”一问三不知

令用人单位烦恼不已的，还有大学生“广撒网”、“地毯式”的投简历方法。这类“投霸”在被问及对应聘单位或应聘职位有什么了解时，给出的回答大多是避实就虚的答案。更有甚者，很“诚实”地告诉面试官，“我投的简历太多了，投的什么职位自己也忘了”。

## 过好面试关专家支三招儿

### 先给考官“相相面”

自我介绍：1+1+

如何在自我介绍时给考官留下深刻的印象?刘月波将自我介绍概括为3个话题：“我是谁”、“你是谁”和“我找你做什么”。

首先，用最简单的话说明白自己的姓名、学校和专业等;第二，简要介绍你所了解到的该公司的基本信息;第三，用最简单的言语表达自己愿意成为该公司的一员，并为公司带来效益，使自己获得发展。不少人容易走进误区，要么大段大段地介绍自己获过哪些奖、参加过哪些课外实践，要么激动万分地演讲开来，更有甚者还采用唱歌等表演方式来展示自己的文艺特长，这些都大可不必。

陈词不需太过“激昂”

## 2023年写工作总结头疼的句子 头疼缓解模板篇七

- 1、那些后来躺在黑名单上的人，一开始也踩着五颜六色的云照亮了整个世界。
- 2、有种人太傻，人前伪装，人后悲伤，什么都喜欢一人扛，整天让自己受伤，还在意别人怎样想。
- 3、哭哭啼啼的只会适得其反，不如洒脱的分开，给自己留份骄傲。
- 4、寻寻觅觅，冷冷清清，凄凄惨惨戚戚。乍暖还寒时候，最难将息。三杯两盏淡酒，怎敌他，晚来风急。雁过也，正伤

心，却是旧时相识。

5、她说她肚子疼，我看看日历就知道她是胃痛还是痛经；她说那个男生好帅，我看看她的眼神就知道她是犯花痴还是真喜欢上了；她说她难受，我看看她最近微博就知道她怎么了；她说那个人是个傻逼，听听她的语调就知道她在开玩笑还是真骂那个人；她甚至偶尔调侃我和她像是同性恋。其实没那么复杂，这叫友谊。

6、被卡在喉间进退两难想说却难以启齿。

7、時間，漸漸的讓壹切都改變，那些最初固執認為到死不更改的，都會變。

8、雨下得很难过。在这个冬天的雨夜，谁能理解我的孤独，谁能理解我的悲伤。

9、我对你很失望。想想我自己。都是骗我的。为什么答应我做不到？我以后不会再关心你了。

10、一个人如果不能学会遗忘，那将是很痛苦的事，别再自寻烦恼，快把痛苦的事给忘了吧！

11、我一个人的失眠 一个人的空间 一个人的想念 两个人的画面

12、只记得怎么把你放在心里，却忘记了怎么把你放下。

13、在你转身之后，我的心就已经碎成了两半。

14、静默的年华，热闹的花开，我们就这样经过，慰叹，成长。

15、我们遗憾的并不是错过了最好的人，而是遇到了最好的人，却把最好的自己用完了。

16、生命中，有太多的事情身不由己，有太多的无奈心不得已。看不透的伪装，正如猜不透的人心。弄不明的感情，正如读不懂的心灵。与其多心，不如少根筋；与其红了眼眶，不如笑着原谅。

17、月坠西山忆君容拭泪欲问何处归，徒添一缕愁在心。

18、爱情不伤人，伤人的是那些永远都实现不了的海誓与山盟。

19、拼了命的不让身边的人难过，却发现，受伤的原来是我自我。

## 2023年写工作总结头疼的句子 头疼缓解模板篇八

2、可能是我还活在有你的世界，无法自拔！

3、我的感情不需要回应，我的深爱不需要结局。

4、让你的过去推动你更多成长，而不是增添更多怨恨。

5、就在那一瞬间，我仿佛听见了全世界崩溃的声音。

6、曾经发了疯的想，如今拼了命的忘。

7、女人，遇事别总在男人面前哭，哭一次两次男人会心疼，经常哭男人会心烦。

8、自己选择的路，跪着走不完，不如站起来打个车吧。

9、所谓爱，就是当感觉、热情和浪漫统统拿掉之后，你仍然珍惜对方。

10、最傻的事情就是迎合了吧。喜欢你的人不会因为你不爱

喝咖啡而变的不喜欢你，不喜欢你的人也不会因为你穿了一件他很喜欢衬衫而喜欢上你。所以还不如接着喝果汁，接着穿t恤，接着不迎合，不浪费精力做一些无用功。--你的魅力，不在于你的讨好，也不是你对他有多好，而是你确信自己真的有多好！

11、当朋友忽略你时，不要伤心，每个人都有自己的生活，谁都不可能一直陪你。

12、我开始怀念那些散落在四处的花，因为你的离开，它们妖娆而华丽。

13、不是姐高傲只是不屑与狗打交道玩的是高尚，不是你想象中的庸俗

14、一个人在家看电视并不算寂寞，苍白地坐在话不投机人群之中，才真正凄清。

15、如果阳光明媚，享受闲云。雨落敲窗，听风。如果流年有爱，心随花开。如果时间过去了，就珍惜过去。

16、有时候，日夜思念，而当日夜思念的人出现，你却安之若素。

17、选爱人不需要太多标准，只要三样：不骗你，不伤害你，和陪着你。

18、当心灵趋于平静时，精神便是永恒！把欲望降到最低点，把理性升华到最高点，你会感受到：平安是福，清心是禄，寡欲是寿！

19、忽然好想念 想念我的过去 想念过去的s b生活 再也回不去了 我渐渐长大了 不想长大！

20、很多人，因为寂寞而错爱了一个人；但更多的人，因为错爱一个人，而寂寞一生。

21、有些主动，别人不理就算了；有些在乎，他人不觉就罢了。

22、时间会收获最真的情感，风雨会考验最暖的陪伴。

23、色即是空，空即是色；心为佛堂，由缘，何计形骸放浪？  
快乐每一天，享受每一分自然！

## 2023年写工作总结头疼的句子 头疼缓解模板篇九

头疼也是一件难受的事，为了不影响工作，还是请假休息好再来工作比较好，请假时就需要写请假条。下面本站小编整理了头疼的请假条，供你参考。

尊敬的xx□

您好！

请假人□xx

20xx年1月17日

尊敬的老师：

由于近日天气异常变化、我防不胜防，一不留意，便让流感深流我心，顿时让我感到头晕目眩，此后鼻涕直流，咳声不断…真是让我头痛三分，心痛七分呀。所以，今日特向老师请假一“年”，以便在家休息多时，待日一定从返校园。望亲爱的老师批准我的不情之请！

请假人□xxx

20xx年x月17日

敬爱的巩老师：

我昨天有点不舒服，有点头疼，不知道怎么回事。今天爸爸妈妈带我去看病，下午得休息，请假一天，请批准。

此致

敬礼！

请假人□xxx

20xx年x月17日

尊敬的(姓)老师：

我因感冒头疼，需请假一天，外出看玻

望老师批准

学生：...

年.月.日

xxx□

兹有本班(单位)学生(员工)xxx□因xxxx(病因)需休息治疗，  
现请假xx天，希批准为感！

此致

敬礼

请假人：

日期

猜你感兴趣

## 2023年写工作总结头疼的句子 头疼缓解模板篇十

1、冰袋冷敷：将冰块放在冰袋里或用毛巾包好，敷在头疼部位。等冷却的头部血管收缩后，症状自然会减轻。

2、躺下来休息一会儿：如果有条件的话，在偏头疼发作时，不妨在光线较暗、四周安静的房间里休息一会儿，一般来说，只要睡上半个小时，偏头疼就会有所减缓。

3、按摩头部：对头部进行力度适中的按摩，是缓解偏头疼的有效方法。太阳穴是偏头疼按摩的重要穴道，你可以用食指来按压，可以用拳头在太阳穴到发际处轻轻来回转动按摩。

4、用茶疗。可以喝些恭宁茶，恭宁茶传承古老茶疗养生之精髓，融合现代工艺，采用各种天然草本为主要原料精配而成。肉桂芳香而味甜，有散寒止痛，活血通经等作用。并加入甘草，甘草有补脾益气，缓急止痛等作用。对于偏头疼会有很好的效果的！

5、静心冥想：使用瑜珈和冥想是治疗偏头疼的新方法。你可以

购买一盘此类的cd[]在头疼发作时随着音乐闭目冥想一会，让大自然的和谐之音使你忘却病痛。

6、头缠毛巾：看起来可能会很可笑，不过这的确是治疗偏头疼的好方法。疼痛时，使用毛巾或柔软的布条松紧适宜地缠

在太阳穴周围，如此可达到抑制血管扩张、缓解疼痛的目的。

偏头疼注意事项：

5. 每天早上呼吸新鲜空气，慢跑有助于偏头疼神经的改善。

冬季门诊中头痛患者以偏头痛居多，表现多数是一侧头痛。专家表示，压力过大、情绪紧张、饮食辛辣、睡眠不足、气温变化等都可能引发偏头痛。冬天，日夜温差大，或进出室内外温度转换过快，会导致头部常有闷重感，更严重的就会引起偏头痛。

取穴：位于头顶正中心，两耳交连线和头顶正中线的交点处。

功效：百会穴是全身气之汇集处，头痛时按压此穴，能让全身气血通畅，有效缓解头痛。

取穴：位于耳后头枕骨下，发际附近的凹陷处。

功效：此穴具有清热降火，通畅气血，疏通经络的功能，其止痛作用迅速。

取穴：桥弓穴，位于人体脖子两侧的大筋上，相当于胸锁乳突肌的位置。

功效：现代医学研究发现，按摩桥弓穴有降压治头痛的功效。

取穴：又名虎口穴，位于手背，第1、2掌骨间中点处。

功效：合谷穴具有镇静止痛、通经活络、清热解表的功效。