

岁末警惕“年关焦虑症”

问问自己到底担心什么



职场压力

业绩冲刺、续签合同,如同过关

上海政法学院心理学教授连淑芳指出,岁末是各种事务纠缠的时间节点,也是很多人心情纠结的关口。人们总在这时总结过去展望未来,在年度的工作总结中梳理这一年的工作业绩,让不少职场人陷入深深的失落和沮丧。

年底也是工作压力最大的时刻,业务员进行最后的业绩冲刺,这些业绩也许决定着自已的年终奖金和来年的职位,做得好也许可以得到升迁,完不成任务,也许续签合同的名单里就没有了自己的名字。另有一部分人则会在年底为是否跳槽而烦恼。

生活压力

和最亲的人一不小心就吵架

岁末了,回家过年也是件让很多离家在外的游子焦虑的大事。为了回家的车票,很多人挖空心思找门路托关系。还有些单身族,过年回家最怕的就是长辈催婚,

节日气氛渐渐浓郁,有人却陷入焦虑中。假如你发觉最近自己常常失眠、情绪低落沮丧,一点小事也可能让你发脾气,那可要当心了,也许你已经被年关焦虑缠上了。

算是这类焦虑的典型表现。

心理咨询师还发现,有些年轻人为了岁末过节回哪个家,会发生矛盾争执。

驱赶焦虑 试试两种方法

“其实很多压力平时都存在,只是岁末是个比较特殊的时间点,很多问题集中爆发出来了。”连淑芳教授提醒说,有些心理问题会引发躯体症状,如心跳加速、血压升高、容易疲劳、难以入睡等。去医院检查可能查不出器质性病变,但症状却依然存在。

方法一:试着换个角度看问题

首先要明白,适度的紧张和压力能让生命活动保持活跃的状态。生活如果持续松弛懈怠,也会削弱人体抗病能力和适应环境的能力,促使机体衰老。面对岁末的压力,与其抱怨回避,不如鼓励自己积极应对。

其次就是我们的评价系统,我们应该对对应事件作出恰当的评价。所谓恰当评价就是对应激源的意义及其可能存在的威胁性作出客观全面的评价,避免从主观上过分夸大,造成过分的焦虑、恐惧等情绪反

应。年底虽然是个比较敏感的时期,可是也不必对自己遇到的不顺、挫折看得过分严重。

方法二:问问自己到底在担心什么?

1.列一张清单,把必须处理的事情做个排序。分成三类,一类是需要“立即行动”的;第二类是“等待时机将来行动”的;第三类是“可以忽略和适应”的。处理时的轻重缓急一目了然。

2.做必要的身体检查。确定没有器质性病变,然后问问自己,到底是什么事情让我陷入焦虑?弄清楚原因的过程也许你就会发现自己不像先前那么焦虑了。

3.说出或者写出自己的担忧。可以找自己信任的好友或心理咨询师倾诉自己的心情,这可以让你感觉不那么孤单无助。不喜欢跟别人说的,不妨把心情写下来,就像写日记那样。

4.寻找适合自己的放松方式。不要把每天的工作排得太满,身体的疲劳会导致不良的情绪体验。

5.受挫情绪比较强烈的时候,不妨多多回顾一年来自己取得的成就。

生活

冬季穿鞋最好选择大一码

冬天穿鞋最好大一号,让踝关节能够自由活动自如。再垫鞋垫,能保持鞋内干燥清洁的环境,也有利于脚部保暖。少穿平底鞋,鞋跟最好高2~3cm,这样的厚度可隔绝寒冷。此外,鞋垫和袜子最好每天更换,换下来的鞋垫要放在通风处晾晒。如果鞋垫出现变薄、破损、褶皱等情况应考虑更换。

摘自《四川在线健康》

饮食

吃牛肉不补钙

多吃影响钙吸收

不少人相信欧美人骨骼强壮是因为爱吃牛肉。事实上,很多吃牛肉甚多的人,正是钙缺乏相当严重的人,这是因为牛肉本身含钙极低(不仅牛肉,所有的肉都是这样)。

同时,肉里面含有大量的“成酸性元素”,主要是磷、硫和氯,它们让血液趋向酸性,身体不得不用食物和骨骼中的钙离子来中和成酸性元素,因而增加体内钙元素的流失,减少钙的吸收。所以,缺钙的中老年人应适当控制肉类的摄入量,不论是红肉还是白肉。

摘自《大河健康》

育儿

美国儿科协会:

周岁后可喝全脂奶

美国普度大学生物与食品工程专业博士:国内有儿科医生主张“三岁之内的孩子不要喝纯牛奶,因为纯牛奶中蛋白质和矿物质含量高,会给幼儿的肾脏和肠道造成负担”这个理由并不合理,如果“含量高”就会给肾脏、肠道带来负担,那么其他固体食物还能吃吗?美国儿科协会的推荐是周岁之后可喝全脂奶。当然,所谓的N段配方奶除了比较烧钱包,就营养而言,也没什么不好。

摘自《家庭医生》

食品

夹心饼干

反式脂肪酸含量高

薯片和方便面饼中的反式脂肪酸基本在1%以下;饼干中以夹心类饼干最高,一般在3%以上,最高可达18.30%,酥性饼干和曲奇则一般在3%以下;薯条、炸鸡和油条、麻花中含量与油炸时间和煎炸油反复使用的周期有关,低可在1%以下,高可达13%以上。

摘自《新浪健康》

美丽

自制鸡蛋橄榄油防皱面膜

材料:1个鸡蛋、半个柠檬、适量橄榄油、少许盐。

做法:打散鸡蛋、加入半个柠檬量的汁液、粗盐、橄榄油一同拌匀,均匀涂于脸上即可。

功效:每周1~2次,持之以恒,可以防皱,让皮肤更光滑。

摘自《健康时报》

心灵

不在意,就是一种豁达

一件事,想通了是天堂,想不通是地狱。既然活着,就要活好。有时候我们由于太在意身边的琐事而因小失大、得不偿失。有些事是否能引来麻烦和烦恼,完全取决于我们如何看待和处理它。别总拿什么都当回事,别去钻牛角尖,别太要面子,别小心眼。不在意,就是一种豁达、一种洒脱。

摘自《生命时报》

冬季来了,慢性咽炎离我们不远了

发病初期可用盐水漱口来减轻症状

进入冬季,风高物燥,受气候影响慢性咽炎患者增多。记者从安徽医科大学第四附属医院耳鼻喉科了解到,诱发咽炎的原因很多,但主要与天气和饮食有关,社会交际比较频繁、饮食偏好辛辣刺激、体质较弱的人,仍是易患人群,尤其在干燥季节,抵抗力薄弱,容易反复发病。同时,慢性咽炎也可能是某些全身性疾病的局部表现,如贫血、糖尿病、肝硬化及慢性肾炎等。

程刚 记者 李皖婷

空气不佳是隐患

室内空气质量不良是最主要的外因,如身处封闭的办公楼内,室内温度太高,空气干燥,细菌刺激鼻腔、喉部引发;家中长期有人吸烟及处在二手烟或污浊的空气中;房间内落尘和霉菌滋生;室内有过度刺激的味道,如蚊香、油漆、清洁剂等;家中饲养宠物如猫、狗、鸟等。

不必疑心得绝症

不少人会觉得咽部干燥发痒,好像有什么东西堵塞着,不时呛咳或咳出少量的痰液。其实,这就是秋冬季易发的慢性咽炎。习惯性清嗓后似乎有些缓解,可没过多久,又不自主地咳起来。连续几天,反复多次后,某些人尤其是更年期女性会疑心自己得了什么不治之症,心生恐惧,又不敢

就医,左右为难。

“如果仅有上述表现,没有吞咽困难,大可不必多虑。实在不放心的话,最好请家人陪同就诊,排除器质性疾病的可能,同时做好自我心理调整,一般来说能自行恢复。”耳鼻喉科医生朱伟说,目前各种医治慢性咽炎的不实广告泛滥,银离子、射频、激光等等,都不是规范的治疗手段。草率手术不仅不能产生良好疗效,反而使咽部干燥加重。咽部是淋巴组织相对集中的部位,盲目烧灼、切除或剥离只会给机体健康带来伤害。

建立良好习惯是关键

朱伟告诉记者,冬季比较干燥,应多喝水,注意保暖,建立良好的生活习惯,是防治慢性咽炎频发的最经济最有效手段。

那么该如何保护自己呢?朱伟介绍了

几个小秘方:

1.保持居室内空气湿润清洁,不在室内吸烟,不把有刺激气味的物品放在室内。

2.生炉取暖的家庭,可在炉子上放置一盆水,以改善干燥环境,或者使用加湿器保持室内湿度。

3.少食煎炒和有刺激性的食物,戒烟、限酒,注意口腔卫生(晨起、饭后、睡前刷牙),并要锻炼身体,这些措施是预防慢性咽炎的关键。

4.注意休息,睡眠充足,避免过度疲劳。

5.在发病初期可用盐水漱口来减轻症状。方法如下:当咽喉感觉有轻微不适时,可用浓度为0.9%的生理盐水做晨间漱口剂。当咽喉肿痛时,每日用浓度为3%的盐水漱口5~6次,能起到消炎杀菌的效果。

“如果能注意以上的小常识,慢性咽炎就会离我们越来越远了。”

戴光强
说保健

本期主题

预防高血压“十防”口诀

你知道高血压“警戒线”吗?当血压在120~139/80~89mmHg时虽在正常范围内,但已是正常高值,处在正常高值血压人群中,有百分之七十一的人日后将发展成高血压者,而血压小于120/80mmHg者日后只有百分之十一可能发展成高血压,所以提出警戒线就是要对高血压存有更大“戒心”。

人类是怎样发现有高血压的?是

什么时候发现高血压的?是人类发明了高血压计后,才有了血压这个概念,才发现有高血压。世界上发明的第一台血压计是1896年,是由一位意大利的医生发明的。

已是高血压者有十怕:一怕血压波动大;二怕情绪激动失控;三怕熬夜;四怕便秘;五怕烟酒过量过度;六怕喝甜饮料多;七怕用力过猛;八怕过劳过累;九怕下蹲起

立;十怕突然停降压药,不规律服药,不服降压药。

怎样预防高血压?其实也有个“十防”口诀。戒烟限酒;每日食盐不超6克;少熬夜;控制体重;改变久坐少动,进行科学运动;处理好压力;少饱和脂肪摄入,远离反式脂肪,科学用油;少应酬,忌晚餐油腻过饱;多吃蔬菜水果;半年测一次血压。

记者 李皖婷