



### ■对话专家

心理咨询师为职场人支招

## 每天与家人沟通 比去健身房更有利健康

□本报记者 任洁 文/摄

现代社会节奏加快，不少职场人存在大小不一的心理压力。国内某网站做的一项关于职场人压力状况的调查显示：48.6%的职场人表示压力很大，完全没有压力感的职场人只占7%。资深心理咨询师荀焱为职场人“把脉”，她建议先正视身上存在的冲突，再想办法去解决。

### 长期存在心理障碍 会影响健康

荀焱说，现在的职场人期待获得保障、安全感、他人对自己价值的承认、对行为的尊重、自我才能得以充分发挥、拥有事业平台等目标的实现，很多人面临事业障碍、能力障碍、人际障碍、情感障碍、健康障碍等一项或多项问题，如果长期存在，会影响身心健康，“怒伤肝、气伤脾、悲伤心、忧伤肺、恐伤肾”。像对癌症影响最大的人格特征，就是惯于克制压抑自己、情绪易低沉；内在有愤怒、否定和敌视的情绪。

那么，应该怎么解决各种心理问题呢？心理学家多德拉认为：如果一个环境给你带来不良症状和障碍，那么你在这个环境中就会遇到许多心理上的冲突。要解决这些症状和障碍，就得去认识你身上存在的冲突。

荀焱表示，表面行为背后往往有着内在的刺激原因，比如看起来很凶的人，可能有一个被威胁的童年；看起来很冷傲的人，可能正体验着不被喜欢的感觉；看起来顺从的人，可能一直压制着自己的需要；看起来习惯沉默的人，可能内心是被排斥的孩子。

### 九成心理压力 是不必要承受的

从认知心理看，92%的压力是不必要承受的。在我们的生活和工作中，大多数担心烦恼的事情，可能发生的只占到总数的40%；已经发生的占到总数的30%；不可预知的占到总数的22%；必须承担的只有总数的8%。从实际情况看，90%的压力来自人际关系，所以应该建立正能量的支持系统，卸载角色压力。



本期专家

资深心理咨询师 荀焱

### 每天花2分钟与家人沟通 比去健身房更利健康

“幸福的关系能增强一个人身体的免疫能力。”荀焱建议，每天只要花2分钟，与亲近的家人做一些高品质的亲密沟通，比每周3次、每次30分钟到健身房去锻炼，更具有增进身心健康的效果；也可以借助运动的力量，来应对激烈情绪，比如玩跳绳，让5分钟锻炼后心跳达到200以上；还可以做自己的旁观者，采取第二人称进行自我对话，把委屈、愤怒、抑郁等不良情绪说出来；或者用第三人称对话，写下烦恼。你会发现，做完这些事以后，不良情绪很快就会消失了。

此外，深呼吸技术是最简单并有效的舒缓情绪行为，深呼吸五分钟等于睡眠1小时。据荀焱介绍，大脑重量占到体重的2%至2.5%，但要消耗人体摄取氧气量的25%至30%。深呼吸可以帮助放松精神，恢复心情，可以进行5秒吸、5秒呼，这样的呼吸节奏跟血压波动的10秒循环相一致，同步使人平静下来。

## 苹果坏一点还能吃吗？

□汪棕

常有人会遇到这样的情况，在吃苹果时，碰到苹果烂了一部分。通常这种情况我们会怎么办呢？是把烂掉的部分剝掉再吃，还是就干脆不吃了？今天就跟大家来探讨一下。

首先来说说问题水果产生的原因：一是由于磕磕碰碰引起的机械性损伤。二是由于微生物感染引起的霉变腐烂。

机械性损伤是最常见的。比如，车筐里装一袋子又红又大的苹果，然后经过了一段正在挖沟的小路，结果，就是你只能直面一堆“鼻青脸肿”的苹果了。那些变软的部位，只是因为碰撞，细胞发生了破损，细胞质溢出。同时，由于细胞损伤，一些无色的多酚类物质被转化为深色的醌类物质，使得伤口呈现出特别颜色。这类苹果只要在短时间内吃完，并不会影响我们的健康。

与碰伤的苹果不同的是，霉变的苹果，垃圾桶才是他们最好的归宿。在水果上出现频率最高的就是以扩展青霉为代表的青霉，它们产生的展青霉素会产生引起动物的胃肠道功能紊乱，肾脏水肿病症，并且因为展青霉素与细胞膜的结合过程是不可逆的，也就是说他们会赖在细胞上不走，会对细胞造成长期的损伤，甚至有致癌的可能。

特别需要注意的是，把霉变部位去除再食用也未必安全，因为霉菌产生的展青霉素可以扩散到果实的其他部位。研究显示，霉变苹果上外观正常部位的展青霉素含量为霉变部位的10-50%。正常部位的苹果的展青霉素含量可能高达3毫克每公斤。这样看来，还是把已经霉变的水果都送进垃圾桶更保险。

## 泡脚加醋的神奇功效

□马丽

冬季气温低，泡脚好处多。若是在水中加点醋，会收到意想不到的保健效果。

中医认为，醋有活血散瘀、消食化积、消肿软坚、解毒杀虫的功效。现代医学研究认为，醋还能促进新陈代谢，帮助消化吸收，保护肝肾，扩张血管。用来泡脚，有强身健体、减轻压力、滋润肌肤等保健功效。

消除疲劳。醋可加速人体血液循环，提高血红蛋白携带氧的能力，改善身体各部位因疲劳而导致的缺氧状态，增强各系统的新陈代谢，使人体得到放松，消

除疲劳。

防治失眠。睡前泡脚本来就有安眠的作用，而在水中加点醋，还有治疗睡眠障碍的功效。每天用醋泡脚半小时，可协调交感和副交感神经的兴奋度，调节松弛紧张的神经。长期坚持，可明显改善睡眠质量。

健体强身。醋能渗透足部表层皮肤，增强血液循环，激活、强化器官功能，清除人体血液垃圾和病变沉渣，治愈许多慢性性疾病。此外，用醋泡脚还能增强皮肤弹性、治疗脚气、祛除风湿。

### 【健康红绿灯】

#### 绿灯

### 吃小米好处多



小米不含麸质，不会刺激肠道壁，是属于比较温和的纤维质，容易被消化，因此适合搭配排毒餐食用。比如，喝小米粥就很适合，其有清热利尿的功效，且营养丰富，也有助于美白。

### 萝卜缨营养高



萝卜缨的蛋白质含量不仅高于萝卜，还超过大白菜、小白菜、芹菜、莴笋、藕和诸多瓜类菜，而且胡萝卜素、维生素C以及钙含量也不比萝卜逊色，特别是微量元素锰，萝卜缨含量几乎比萝卜高7倍。另外，萝卜缨还有较高的药用价值。

## 牛栏山酒厂第三十二届菊花展开幕



近日，牛栏山酒厂第三十二届菊花展开幕，270余个菊花品种在本次菊展中展出，使人置身花的海洋中，大饱眼福。本届菊展将继续秉承“以菊为媒，以酒会友”的传统，诚邀天下宾朋赏花品酒、畅谈古今。菊展将持续近一个月。

牛栏山酒厂菊展至今已成功举办三十二届，受到了厂内外及社会各界人士的好评。作为企业举办的一项文化活动，其初衷是“以菊为媒，以酒会友，纳天下之高朋，畅古今之豪情”，加之菊花以其色泽幽雅、隽美多姿、意趣盎然、傲骨凌霜与牛栏美酒

的清香淡雅相得益彰，“牛栏山”就此与菊花结下了不解之缘。牛栏山人爱菊，更善育菊，由牛栏山酒厂悉心培养的“长风万里”曾一举夺得首届北京斗菊赛“菊王”称号！

本届菊展最大的看点，是以悬崖菊“金不换”组成的“高山流水”造型：一片金黄，引人注目，潺潺流水下面是用各色小菊围拢的鱼池，红色、金色的鱼儿在水中尽情地摇曳着，像舞者不断的变幻着曼妙的身姿，展示了企业的勃勃生机。而名菊簇拥的中央展区摆放着一头传神的金牛和企业“经典二锅头”产品造

型，周围的标本菊、全国名菊颇多，黄色的“黄石公”，白色的“十丈垂帘”，紫色的“墨荷”，绿色的“绿云”，红色的“凤凰振羽”等花团锦簇、争奇斗艳。

在中央展区的周围，有七个立体的展示架位，有象征“一帆风顺”两条乘风破浪的大船造型及“马到成功”、“吉祥如意”、“大展宏图”等高大的花篮造型展示，匠心独具、美不胜收！

据悉，此前，“牛栏山”以近百亿品牌价值入围由中国酒类流通协会和中华品牌战略研究院主办的有“中国酒业奥斯卡”之称的第六届“华樽杯”中国酒类品牌价值200强榜单，以及在APEC会议期间，牛栏山二锅头酒作为老字号代表产品参展了“品味北京”展览，受到了国内外参会代表的关注，特别是受到了众多国外友人的好评，彰显了“牛栏山”品牌文化价值。而此次菊展的成功举办是贯彻落实“以销售为龙头、以科技为核心、以管理为基础、以文化为底蕴”的企业发展理念的一项坚实举措，必将进一步推进企业“文化强企”战略。