

■ 心理咨询

拆迁引发矛盾，
如何及时化解？

□ 本报记者 闵丹

职工问题：我是90后，工作三年了，我们家今年要拆迁，刚开始，得知能获得拆迁补偿款时全家都很开心。可是，后来爸爸被亲戚说动，想把拆迁费分一些给亲戚，妈妈不同意，家庭矛盾就来了。妈妈觉得亲戚也是外人，不应该得到自己家的财富，她想把钱用在让我去国外读书进修，然后全家移民。其实我挺喜欢现在的工作，也不想出国，但是妈妈这么多年辛辛苦苦，在家里和单位都挺不容易的，老了也该享享福，过她希望的生活。最近有些亲戚天天来家里，变着法子想借钱，弄得我们一家人很无奈，不知道该怎么办。其实我们自己也没想法拆迁后钱该如何处理好。

北京市职工服务中心心理咨询师：这几年在北京因为拆迁获得新财富而导致的家庭纷争并不少见，从您的叙述中，可以感觉到您父亲重视亲情，母亲坚持原则。既然是全家人的事，建议每个家庭成员都充分地表达自己的意见，同时真诚地倾听。你作为成年人可以尝试与父母说出自己的真实想法，全家人针对各自需求共同制定家庭规划。对于亲戚朋友，需要表明态度和立场，即使借钱也要签订相关协议，以作督促。条件允许的话，可以与父母出去旅行一趟，散心的同时也可以暂时避开亲戚，三个人好好聊一聊。除了找心理咨询师，帮助自己调整好心态与情绪之外，还可以向理财师咨询理财方面的规划，合理地根据自身情况选择适合自己的分配方式，让生活变得更美好。

【专家建议】：很多人形容因拆迁暴富的情况如同买彩票中大奖一样，“中奖者”在巨大的惊喜之后，无从适应甚至因为兴奋冲昏头脑，做出很多出乎意料的事，让“喜剧”变成了“悲剧”。一些心理学家认为，人有“快乐设定值”， baseline是由人的基因以及周围的环境决定的。这就意味着生活中任何新事物，工作、家具、衣服或新的配偶，在一开始的时候都是让我们感到开心，但是如果天天见面，我们就有可能会变得厌倦。意外的新财富给人带来的快乐感也会渐渐消失，甚至让人觉得不再快乐。生活中，无论你是中彩票还是遭遇灾难，这些事情带给你的情绪余波终将会散去，你需要像曾经一样，保持平常心。

免费职工心理咨询在线服务
www.bjzgx.com



北京市职工服务中心与本报合办

本版热线电话：63523314 61004804
本版E-mail: ldzmys@126.com

立秋之后 要开始的 “三锻炼”

□ 霍寿喜

洗冷水浴 开启血管锻炼模式

所谓冷水浴，就是用5-20℃之间的冷水洗澡，其健身效果以“贯穿于一年四季并持之以恒”为最佳。冷水浴能提高机体对寒冷刺激的适应能力，有利于防治动脉硬化、高血压和冠心病。冷水浴能加强神经的兴奋功能，让人洗浴后精神爽快，头脑清醒；冷水浴也能增强人体对疾病的抵抗能力，素有“血管体操”之称；冷水浴还有助于消化功能的增强，对慢性胃炎、胃下垂、便秘等病症有一定的辅助治疗作用。此外，冷水浴还能使人皮肤弹性增加、皱纹消失，具有美容作用。

冷水浴的开始时间应以秋季为宜，这不仅因为秋高气爽，自然水质清纯，更因为冷水浴必须采取循序渐进的方法：秋天，气温逐渐降低，人体对寒冷和冷水也逐渐适应，以至于到了数九寒天，冷水浴也不感觉太冷。

常见的冷水浴主要是指家庭淋浴，先用热水器，从35℃温水开始，渐渐降到用自来水洗浴。一般来说，刚开始进行冷水浴，时间不宜超过半分钟，以后可适当延长，但寒冷时不可超过两分钟，暖季里也不宜长于五分钟。冷水浴以早晨进行为佳，寒冷时，浴前要做好热身活动，出水后要用力擦干全身。

冷水浴通过加深呼吸、增加膈肌活动度、加大肺通气量而增强肺功能。通过促进胃肠蠕动，它能有效地改善消化功能；而通过增加热量释放、减少脂肪在皮下堆积，能起到减肥作用。冷水浴

适用于防治心血管疾病、慢性支气管炎和肺气肿、早期高血压、胃下垂、便秘、高血脂等疾病，还适用于减肥和提高免疫力、健身抗衰老等目的的锻炼。

必须说明的是，冷水浴并非对每个人都适合。有些人的皮肤对冷水敏感，遇到冷水就会产生过敏症状，如起疹子、生紫斑等，这类特异体质的人就不能进行冷水浴；此外，患有严重高血压、冠心病、风湿病、空洞性肺结核、坐骨神经痛以及高热病人都不可进行冷水沐浴。

按摩减肥 贴秋膘之后的不错选择

立秋之后，天气渐渐转凉，人们能吃能睡，脂肪细胞又开始积累，人体容易发胖。所以，保健学家提出，减肥最好从秋天开始。至于减肥方法，除了可在医生的指导下，吃一些减肥药或进行大运动量锻炼外，也可以通过调节饮食和进行按摩减肥。

按摩是较为实用的减肥锻炼方法。通过合理按摩，可使肌肉活动增强，血液循环加快，尤其是腹部按摩，不仅可以加快脂肪代谢和能量消耗，还能促进肠蠕动，增加排便次数，减少肠道对营养物质的吸收，因而减肥效果更为显著。

这里介绍一种腹部按摩，肥胖者每天坚持练一次，减肥必有成效。具体过程分三轮：首先是双手掌从腹部剑突下推至耻骨联合上缘，连推12次；接着将两手置于腹部左右两侧，从肋缘下推至骨盆处，连推12次；最后用左手置于脐周围，右手按在左手上面，揉按脐围，按顺时针和逆时针方向各揉12次。

依据气候规律，“立秋”之后，虽然每天的最高气温可能暂时还居高不下，但最低气温一般都有明显下降，让人的感觉是“早晚凉，中午热”。宋朝诗人刘武子的“乳鸦啼散玉屏空，一枕新凉一扇风”，就生动刻画了初秋早晨清新凉爽的境况。这样的气候特征，是锻炼身体的大好时机。这里不妨推荐三种锻炼方式，供喜欢锻炼的朋友选择——对于有点肥胖的中年人，这三种锻炼也可以同时进行。

登高锻炼 感受气压、温度等的变化

登高，一般就是指民间的爬山运动（城市居民的爬楼梯其实也是一种登高）。

我国秋季多半受高气压天气系统控制，虽然气压随着高度的上升而递减，但因为地面气压基数较高，所以登高时气压的降低一般不会影响人体健康（包括那些对低气压敏感的病症）。相反，随着高度在一定范围内的上升，大气中的氢离子和负氧离子含量越来越多，能促进人的生理功能发生一系列变化，对哮喘等疾病还可以起到辅助治疗的作用，并能降低血糖，增高贫血患者的血红蛋白和红细胞数。

秋日登高的温度变化对人体健康本身是有益处的：使人的体温调节机制不断地处于紧张状态，从而提高人对环境变化的适应能力。当然，对年老体弱者，登高速度要缓慢，上下山时可通过增减衣服达到适应空气温度的目的。高血压、冠心病等患者，更要量力而行，以防发生意外。

■ 新知速递



阿尔茨海默病 或由脑部感染引起

阿尔茨海默病是一种毁灭性疾病，科学家们一直以来都对其发病根源感到困惑不已。在一篇即将发表在《阿尔茨海默病》杂志上的文章中，一批科学家提出导致这一疾病的病因是一些能引起脑部感染的微生物。如果研究人员能够解释先前引发争议的某些细节，那么人们便能从根本上阻止这一疾病的发生。



姜黄素可能有助于 治疗耐药性结核病

一项最近发表于《呼吸病学》杂志上的研究表明，咖喱粉的主要成分姜黄素可能有助于抗击耐药性结核病。姜黄具有抗炎、抗氧化、抗癌性能，在亚洲被用于治疗多种疾病。领导该研究的白照源博士说，姜黄素对抗耐药性结核病的保护作用如得到验证，它可能成为一种调节免疫反应的新疗法，从而战胜耐药性结核病。



癌症与部分精神疾病 有相关性

在线发表在《美国医学会杂志》上的一篇论文使用瑞典人口和健康登记数据进行了一项研究，表明癌症与一些精神疾病风险增加相关，也增加了精神药物的使用量。卡罗林斯卡医学院的卢东浩博士发现，与癌症相关的精神疾病包括抑郁症、焦虑症、药物滥用、躯体障碍及应激反应等。