

LOVE



昨天是“三八”国际劳动妇女节。3月7日下午，由北京市总工会女职工委员会和北京职工服务中心联合开展的面向全市工会会员单位的2017年“温情三月，呵护心灵”女职工心理关爱服务周活动，迎来了第二场讲座。北京回龙观医院、北京心理危机研究与干预中心副主任梁红为职场女性上了一堂题为“幸福家庭需要经营”的职场女性心理辅导课。

幸福生活养成记

美好的婚姻需要用心经营

□本报记者 白莹

婚姻危机：变化的世界和不变的你

梁红和大家分享这样几则案例，让我们看到了幸福的家庭需要双方的付出，更需要双方认真地经营。

案例一：

某女，在婚姻中感到不能被丈夫及家人理解，自己的想法经常被否认，越看对方越觉得不顺眼，经常争吵，导致离婚。但离婚后，两人关系反倒缓和了许多，妻子看到前夫的付出，对前夫对自己的帮助表示认可。

点评：

在婚姻中，我们会对对方寄予相对高的或不实际的期许，对方一旦达不到，就容易加以指责；而离婚后，关系发生了变化，人还是那个人，但期望值变得实际，对对方的付出认可，是缓和关系的关键。

案例二：

有这样一位女性，离婚时自己30岁，丈夫34岁，育有一子。由于双方都有自己的事业，经常聚少离多，孩子交给老家儿，只有周末才带回自己家中，成为了名副其实的“周末父母”。且不

说教育上的缺失，就连他们自己的婚姻也亮起了红灯。最终，没能熬过“七年之痒”。

点评：

人在青壮年时正是事业家庭的一个上升期，尤其事业相对好的一方会非常忙碌，压力又很大，工作经常是起早贪黑、披星戴月，和配偶见面的机会越来越少，交流的机会更是被挤压，不良情绪容易积压，双方没有沟通的机会，容易因为小事爆发冲突，甚至会影响感情，造成婚姻危机。

案例三：

某女，生育前是职业女性，非常热爱自己的工作，感到工作可以给自己补充能量，接触社会，提升自我。但生育后丈夫希望其作为全职太太，全身心照顾家里，为此双方不能达成一致，女方会感到男方总是用命令或指责的口气与自己讲话，经常感到自己不被理解，先是争吵，感到没有自由，总是小心翼翼，后来甚至连吵架都懒得吵，婚姻出现了危机。



北京回龙观医院、北京心理危机研究与干预中心副主任梁红

点评：

这是现代职场女性经常会遇到的问题。生育后，丈夫的固执很容易伤害妻子的自我认知以及社会价值的体现。为了家庭的安宁，妻子有时只能选择忍气吞声。相夫教子固然是传统女性的美德，但是在现代社会，女性的社会价值作用的体现也不容小觑。

专家支招：不断学习 与婚姻共同进步

如何做到善于经营婚姻，梁红也表达了自己的看法。她告诉记者，现代女性经济独立，思想独立，人格独立，对婚姻的要求会不断增高。相爱容易相处难，婚姻意味着依靠（赖）、安全、责任、承诺、信任……怎样经营好我们的婚姻，需要我们不断地学习。

首先，我们都是因为爱情而走入婚姻，在婚姻中要调整心态，毕竟恋爱是两个人的事，婚姻是两家人的事。学习处理婚姻之外的人际关系很重要，要善于做到爱屋及乌。

其次，要学会建设与发展婚姻。婚姻圈不住爱情，在婚姻中学会制造激情这一技巧是需要学

习的，男女双方在婚姻中不断成长，才能使婚姻保鲜。作为女性，要不断完善自己，不断提升自我，使自己成为发光体，永葆吸引力。

第三，我们常说理想很丰满，现实很骨感。的确是这样，作为职场女性要学会接受不完美，接受限制，发掘资源，踏踏实实经营好每一天的生活，才是通向理想的通道。

第四，还是要提男女平等。因为只有平等才是幸福婚姻的基础。女性在婚姻中获得尊严，婚姻才能长久；同时尊重双方独立的人格，才能相互融合。

第五，当然爱的能力不可或缺。这里面包括适度的付出、获

取、压抑和表达能力，这种能力是需要学习和积累的。比如，每天给爱人一个爱的拥抱，一句叮咛，善解人意都会提升这种能力。

第六，这一点是最重要的，那就是沟通能力。要记住夫妻之间的沟通不是谈判，是倾听、是分享，可以通过幽默的方式、撒娇的方式、目光的注视来实现。

《中国式离婚》中有这么一句台词：“两个好人在一起未必会有好的婚姻。”其中的原因就是夫妻间缺乏沟通和交流。婚姻是需要经营的，夫妻之间的调适更是一门艺术。所以说，婚姻就像花草一样，需要维护，才能茁壮成长。

健康资讯



妙招帮你缓解数码眼疲劳

信息化时代的好处就是方便快捷，但也有代价，许多上班族因为长时间对着手机和电脑，导致出现“数码眼”的症状——头痛，眼睛发红、疼痛、流泪，视力模糊等。该如何缓解这些症状？9个日常生活中的小习惯就能缓解你的眼睛疲劳。

每隔15分钟休息一会。每隔15分钟让眼睛休息一下，看看远方，做几个深呼吸，这样可以放松眼部肌肉。而且经常坐在电脑前，眼睛肌肉紧绷会影响肩膀和颈部肌肉的张力，所以偶尔要按摩一下肩膀和颈部。

增加眨眼次数。全神贯注地在电脑前工作的时候，人会降低眨眼的次数，你可以有意识的每隔10-15秒眨眼一次。这样可以氧气和养分滋润你的眼角膜，而且泪液还可以提高你的视力。

佩戴电脑眼镜。戴着电脑眼镜用电脑的时候，应该和电脑保持50厘米到70厘米的距离。电脑眼镜和近视眼镜的焦点不一样，可以缓解眼睛对焦疲劳。

保证显示器足够明亮。减少显示器的闪烁频率，闪烁会导致眼睛疲劳和头痛。明亮的画面会让你的瞳孔收缩，聚焦的范围会变大，这样会让眼睛更好地适应环境，人也可以工作得更舒服。

夜晚减少蓝光。哈佛大学研究表明，夜间的蓝光会抑制褪黑激素的分泌，对健康造成不良影响。褪黑激素的水平与糖尿病，肥胖和癌症的发病率相关，晚上尽量关掉电脑或者佩戴防蓝光眼镜，屏蔽掉有害蓝光。

服用维生素和矿物质。人体中眼睛对能量的需求是很大的，因此保证足够的维生素和矿物质对眼睛来说是很重要的。其中抗氧化成分和维生素是很重要的，维生素包括维生素A、C、E、B和锌，这有助于改善眼睛的健康，缓解眼部疲劳。

自然疗法。最常见的自然疗法是到花园中去赏赏花，可以治疗肌腱的张力问题，这一方法可以很大程度上缓解长时间的使用电脑造成的眼疲劳。

增加光线。当你在使用电脑的时候，要是一盏灯都没有的话会增加眼睛压力，四周有光的话会减少眼睛压力。

检查电脑摆放的位置。电脑放置的位置很重要，因为不好的地方会增加眼睛疲劳，好的位置是在眼睛四周50厘米到70厘米的范围内没有刺眼的光线。

(艾美)



生活资讯

静电也会危害人体健康？

春季风干物燥，由于四周的空气和我们的皮肤非常干燥，身体上的静电电荷会大量堆积，当达到一定的能量，在外界电荷干扰后，就会释放大量静电。

这不仅会导致易燃易爆场所，如煤气站、加油站等，易因静电发生火灾、爆炸事故，还会对身体健康产生影响。

虽然静电电击对人体不可能存在致命的伤害，但静电可以对人的机体生理平衡和人的情绪产生影响。

短时间的静电干扰会对人的皮肤产生刺激致皮肤瘙痒；长时间静电干扰会使人体的血糖浓度升高，血液中钙和维C含量下降，尿液中钙含量增加，导致人们出现焦躁、头痛、胸闷、咳嗽等不良反应，甚至还会引发支气管哮喘和心率失常。

有皮肤科医生说，不少天天操作电脑的办公室白领脸部发红斑、色素沉着等面部疾病的发生几率远远高于不用电脑者，这是由于电脑屏幕产生的静电吸引了大量悬浮的灰尘，使面部受到刺

激引起的。

从人体的物理和生化角度来讲，人体存在静电电荷，能改变体内应有的电位差，从而干扰心脏的正常搏动，同时也能影响人的中枢神经细胞。特别是一些小孩及老年人易引发心律失常等问题。因此在静电高发季节，静电也是诱发心血管疾病的原因之一。

为了防止静电产生，要注意保持工作和生活场所有合适的空气湿度，如可用洒水、水盆、加湿器等进行空气保湿，亦可在室内种些盆栽花草等。由于静电容易附着在尘埃上，而尘埃很容易充满了空间，尘埃多导致的静电场更强，因此应定期清除生活和工作空间的尘埃。

为防止感应起电，应尽量远离电视机、电冰箱、空调机等电器，在电脑、电视机等强辐射用电器面前呆久了，最好用冷水洗手洗脸，消除人体累积的静电。尽量选择穿柔软、光滑的棉织内衣、内裤。脱衣服之后，可用手轻轻摸一下墙壁，“放”掉人体静电再工作。

遗失声明

本人不慎遗失《北京市房地产经纪资格考试合格证》，姓名：田恒，证书编号：04-01-3716，特此声明作废。

职业与健康
协办 北京市卫生和计划生育委员会