情场不顺、事业受阻……生活中谁都难免碰上不如意的事儿，你会选择哪种方式调整自己？有些人会选择借酒浇愁，认为酒精可以和血液产生奇妙化学反应，让人感到轻松愉悦，可饮酒真的可以让自己忘掉痛苦，缓解压力吗？科学实验证实，压力积累起来需要宣泄的时候，马上依靠酒精来解压会适得其反。就此记者采访了北京市总工会职工心理服务专家团队的专家，教大家如何看待消极的情绪并让其转换。

压力太大借酒消愁？
专家教您转换消极情绪

□本报记者 闵丹

借酒浇愁愁更愁 有科学依据

美国和日本的研究人员都发现，酒精并不能帮助人们忘却烦恼，反而能让烦恼持续更久。喝酒确实能刺激人大脑中某一特定区域，使人的记忆更加清晰，尤其是强烈的情感刺激的记忆会被酒精加强。也就是说，像“借酒消愁”这样想要靠酒精消除情感记忆的方法是完全适得其反的，饮酒不能解忧反而会增加痛苦。

研究人员对实验鼠进行试验，使实验鼠受到轻微惊吓，缩成一团，然后给它们注射酒精或盐水。结果发现，注射酒精的实验鼠比注射盐水的实验鼠恢复得慢，平均需要两周时间才能忘记恐惧。研究还表明，如果在人类身上做实验，让人们在心情不错时为忘记曾经的烦心事喝酒，次日人们会忘记前一天的快乐，烦恼记忆却更加根深蒂固。

而若在遭遇压力事件后的精神紧张状态下摄入酒精，皮质醇会被抑制。皮质醇通常被认为是应对压力必不可少的物质。如果这种物质被抑制的话，与其正常分泌的时候相比，饮酒后反而会保持长时间的紧张状态，挥之不去。

专家表示，喝酒只能暂时性的麻痹我们，让我们感到舒服，问题得到暂时解决，但其实只是一种回避，实际问题并没得到真正解决。如果你想真正缓解压力，还是要远离酒精，采取积极主动的应对行动。

消极情绪 也有积极意义

专家介绍，一切情绪皆有其存在的理由。如果总是希望自己能天天快乐，而悲伤、焦虑、恐惧这些消极情绪最好永远和我们不沾边，这就像刻意地养生，反而会有伤身体；刻意地减肥，反而会损害健康一样，刻意地追求快乐，维持积极情绪，不仅会消耗大量能量，而且可能会带来风险。

从进化的角度看，在人类中普遍存在的消极情绪是生物与生俱来的特征，也是平衡精神健康重要的一环。抵制负面情绪，等同于阻止我们接受痛苦的一面，减弱了人类的生命力。

积极情绪给我们带来的好处是显而易见的，其实消极情绪也有。其意想不到的积极意义——焦虑感能帮助我们更加积极寻找、发现解决方案，进而克服困难，解决问题；恐惧感是我们回避危险情境的本能反应，而对权威、道德、法律等各种制约的恐惧将能有效约束我们的行为；抑郁情绪能让我们专注思考现实生活中的问题，有更强的内省能力，并以一种更加审慎的方式来进行思考；而愤怒本身就是一种强有力的驱动力，如果用的好，适当、有益的小怒能使我们感受到强劲的力量，帮助我们得到想要的东西。

专家支招 转换消极情绪

尽管消极情绪对人有一定的积极意义，但如果任由其发展，使我们自身长期处于应激状态，也将危及我们的健康及社会适应力。专家介绍，日常生活中，我们有必要掌握一些转换情绪的小技巧，一方面尽快的消除负面的情绪，同时也让消极情绪转换成积极的。

首先，我们要学会正确认识自己的情绪，通过充分体验来感受消极情绪积极的一面，并接受它的存在。接下来，我们可以通过暗示自己此刻的情绪状态不一定代表下一分钟的情绪状态，同样的，昨天的感觉也不等于今天的感觉转换情绪。最后，我们还可以通过一些方法，如放松呼吸、自然冥想、转移注意力等来有效转换自己的消极情绪。

如：（1）冥想。静静地坐着，让身体舒适然后慢慢闭上眼睛并专注于呼吸，只需5分钟，就会让你感到轻松。

（2）倾诉。向别人倾诉你的烦恼，很多时候，把一件事憋在心里很不舒服，这时候找一个人倾诉就成了最好的办法。

（3）运动。跑步会让你分泌出内啡肽来使你快乐。这意味着，如果你想缓解焦虑，骑自行车、游泳、举重，或者任何你喜欢的运动都可以。

（4）听音乐。音乐对人的情绪和精神状态都有很大的影响。听一听舒缓的音乐，会让你平静下来。

免费职工心理咨询在线服务

www.bjzgxl.org

北京市职工服务中心与本报合办

【健康红绿灯】

绿灯

初冬吃柿子润肺

秋天对应五脏中的肺脏，肺开窍于鼻，肺受邪生病，人就会出现打喷嚏、流鼻涕等症状。柿子味甘甜，性寒凉，可以清肺热，润肺燥，对于燥邪伤肺有一定的预防和保护作用，所以有霜降吃柿子，不会流鼻涕之说。内在的津液不足，嘴唇裂口吃点柿子也有一定的缓解作用。

五招降低久坐危害

久坐危害大，如何降低危害：①调节座椅高度保持正确坐姿；②身边放一面镜子，不自觉地会导致身体肌肉收紧；③午饭时间或者上厕所的时候抓紧时间运动一下；④合理摄入零食，多吃些坚果、干果类食品，搭配食用；⑤放松心情，给心灵放个假。

红灯

贫血不要多吃这些东西

①咖啡，因为咖啡里的多酚类物质会和铁形成难以分解的盐类，抑制铁的吸收。②茶，茶对铁吸收的抑制作用，是由于茶叶中的鞣酸与铁在消化道内形成不溶解的鞣酸铁。③大蒜，大蒜含较多挥发性物质，过多食用会抑制胃液分泌，加重贫血。

总是生气会变笨

生气不只会暴青筋，还会伤脑，由于大脑过度兴奋，会使血压升高，头痛、眩晕，严重时脑血管破裂发生脑溢血，或管腔狭窄，血液黏稠，形成脑梗死。生气还会促使脑细胞过早衰老而患痴呆症、癔病等。日常生活中要保持良好心态，切记不要随意动怒。

丰台工商分局多措并举 助力缓解空气污染问题

为应对空气重污染橙色预警，落实风险排查计划任务部署。2017年11月4日至11月8日，丰台工商分局六里桥工商所按照前期拟定计划，会同街乡及食药、城管等职能部门，先后对太平桥路、望园路、丽泽路、莲花池西里、西局等周边重点区域及太平兴盛商贸中心开展风险排查和“回头看”，检查范围覆盖无照门窗加工、汽车维修、旧货交易场所等“散乱污”企业的证照悬挂、安全生产、环保设施手续及是否存在炉具销售等情况。检查期间，通过所长带班、值班人员备班的方式，确保所内留有足够的执法力量应对突发状况，共检查商户50余户，发现并关停重开无照商户3户，同时，对部分场所相关负责人进行了约谈和风险提示。

秋冬季节空气污染情况多发，针对这一问题，六里桥工商所将继续积极履职，加强执法。一是统筹管控，对辖区内经营主体开展有针对性的摸底排查、随机抽查、联防联查，完善、充实相关风险台账，并实施动态清零；二是部门联动，加强与街乡及相关职能部门的沟通协调、信息共享，提高对突发问题的反应速度和处理能力，积极开展综合执法；三是强化复查，细化具体工作部署，积极对前期已整改区域开展回头看，形成监管闭环，有针对性地肃清辖区内风险因素，全面、有序、平稳地推进各项计划任务的实施，从源头上助力空气质量改善。

（吴一东）

丰台工商分局

白领吃这些可缓解焦虑

现如今的工作和生活压力越来越大，如果没有及时的调节就会容易患上心理疾病，这可怎么办好呢？焦虑症是白领最常见的症状之一，想要缓解焦虑症可以试试多吃以下这些食物。

芦笋。情绪低落与体内叶酸水平不足有着一定的联系。营养学界将叶酸视为一种可以调节心情的必杀技，而芦笋中恰恰富含了大量的叶酸。一杯300毫升的芦笋汁，就能为你提供日常所需叶酸剂量的66%。

樱桃。樱桃被西方医生称为自然的阿斯匹林。因为樱桃中有一种叫做花青素的物质，能够制造快乐。密芝根大学的科学家认为，人们在心情不好的时候吃20颗樱桃比吃任何药物都有效。

蓝莓。蓝莓中的抗氧化剂可以保护大脑免受自由基损伤，降低患阿尔茨海默病的风险，可以提高思维的认知过程。野生蓝莓的效果更好。

三文鱼。多吃鱼可以为你带来好心情，因为鱼肉中富含欧米伽-3脂肪酸，能在你神经紧张时，将体内的皮质醇和肾上腺素剂量控制在一定限度之内。而三文鱼正是欧米伽-3脂肪酸的最佳来源之一。

（佳怡）