

■ 心理咨询

至亲突然离世
无法从悲伤中走出来怎么办?

□ 本报记者 张晶

【职工问题】

一个多月前,我的父亲突发脑溢血去世了。因为父亲年事已高,去世时也没有那么痛苦,自己平时对父亲的照顾也还算周全,再加上当时有许多后事等着处理,因此父亲去世时,我的状态还算可以。可是大概两周后,我突然梦到了父亲,梦里的父亲看起来特别憔悴,我特别心疼。醒来后就觉得自己胸口堵的喘不上气来,睁眼闭眼都是父亲那个样子。本以为过两天就好了,结果现在的状态却越来越糟糕,父亲的影子挥之不去,自己全身都不舒服,什么也不想干。我这是怎么了?

北京市职工服务中心心理咨询师解答:

当亲人突然逝去,大部分人都会体验到震惊、悲伤、内疚等情绪反应。您的父亲从病重到去世,整个过程都比较突然,这些情绪体验可能会更加强烈。但是许多现实的事情又需要您去处理,所以悲伤并没能适时地表达出来。两周后,因为一个梦境,悲伤被触发。不必太多担心,属于居丧反应的正常阶段。

【专家建议】

丧失亲人之后的种种悲伤的反应,称之为“居丧反应”,指对重大丧失的正常性反应。一般丧失亲人后的心理反应分为三个时期:(1)“休克期、麻木期”:发生在丧失亲人的最初几个小时,可能出现情感麻木,拒绝接受的情况。(2)“抑郁期”:后悔自己在死者生前没有好好照顾而感到自责或有罪,甚至认为亲人的去世是自己导致的,因而忧伤抑郁,情绪低落,并伴有某些身体反应。(3)“恢复期”:渡过沮丧期,重新开始新的生活。

应对居丧反应,你可以试试从下面几点入手:一、给自己时间,接受事实。面对亲人逝去,给自己充足的时间,去接受亲人逝去的事实。二、充分表达悲伤。不用害怕哭泣,泪水可以让痛苦的感受释放出来;另外,尝试与身边人诉说、怀念逝去的亲人,让自己的感受被别人理解。总之,找到合适的方式充分表达悲伤,释放痛苦。三、不给自己贴标签。疾病的诊断需要专业的医生做出专业的判断。很多时候自行的判断是不准确的,而且会加重心理上的负担,只会雪上加霜。因此不要乱给自己贴上“抑郁”等标签,如果悲伤反应持续时间过长(持续时间超过六个月),同时影响了自己正常的工作与生活,应及时需求专业帮助。

免费职工心理咨询在线服务

www.bjzgxlg.org



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: ldzzmys@126.com



随着进入夏季,降雨量增多,空气湿度加大,湿邪很容易趁虚而入,侵袭人体。中医认为,“千寒易除,一湿难去。湿性黏着,如油入面。”湿邪作为六淫邪气之一,有沉重感、附着感、黏滞、趋下的特性。如今,湿邪已成为绝大多数疑难杂症和心脑血管、糖尿病等慢性病的源头或帮凶,直接威胁人们的健康。



中医如何解释湿气

□ 张欢欢

临床上,经常有病人自己判断体内有湿气了,但是喝了红豆薏米粥两三个月非但湿邪未祛,大便反而更稀了,这是因为薏米性寒,这款粥仅适用于湿热体质者,如果寒湿者服用,只会雪上加霜,使脾胃功能更加虚弱,因此,只有分清寒热,才能有效祛湿。

寒湿和湿热都具有脾虚湿盛的特点,表现为食少腹胀、肢体倦怠、头身困重、大便黏滞等,但寒湿和湿热二者又有所区别,可以通过对比来进行判断。

寒湿的产生多与以下不良生活方式有关:

过食生冷:各种生冷食品如冰淇淋、冰镇饮料下肚,直接攻击位于中焦的脾阳,引起脾虚湿盛。

美丽“冻”人:一些爱美女士在春寒料峭的时候就早早地穿上了薄丝袜、短裙、露脐装、露背装,殊不知,小腹为元气中心,腰为肾之府,颈背属于一身阳气之总管——督脉的位置,这些地方很容易受到寒邪袭击。

猛吹空调:夏天出汗本是一个散湿的重要途径,然而空调造就的凉爽环境,会使身体毛孔自动闭合,汗排不出来,湿气也就散不出去,只能聚积体内,引发疾病。

久坐不动:《黄帝内经》曰“久坐伤肉”,伤肉其实伤的就是脾,脾主肌肉,主运化水湿,缺乏运动可引起脾气亏虚,水湿不化,聚湿生痰,滋生痰湿。

要想摆脱寒湿缠身,应少吃寒凉、甜、黏、油腻食品,饮食适当吃健脾利

湿食物,如山药、芡实、红小豆、玉米、葱、姜、蒜、辣椒等,并可饮用白术陈皮茶,即将白术30克、陈皮15克放入1000毫升水中煎煮半小时,过滤后代茶饮,可起到健脾燥湿的作用。

湿热主要是由于长期生活在湿热环境下,或经常熬夜加班,过食辛辣、肥甘厚味的食物,过度吸烟饮酒所致。因此,平素饮食宜清淡,不吃辛辣油炸的食物,牛肉、羊肉、鹿肉等温热食物也应少吃。宜食用具有清热化湿作用的食物,如薏苡仁、莲子、茯苓、红小豆、绿豆、鸭肉、鲫鱼、冬瓜、丝瓜、黄瓜、西瓜、白菜、芹菜、卷心菜、莲藕、空心菜等。居住环境宜干燥、通风,盛夏暑湿较重时,要减少户外活动时间,不要熬夜或过于劳累。

■ 生活小窍门

夏天吃醋益身心

□ 毛自平

夏天炎热,偶尔吃点醋,对养生大有益处。研究表明,醋一般分为以下几类:

(一)中国传统的酿醋原料,长江以南以糯米和小米(粳米)为主,长江以北以高粱和小米为主。现多以碎米、玉米、甘薯、甘薯干、马铃薯、马铃薯干等代用。原料先经蒸煮、糊化、液化及糖化,使淀粉转变为糖,再用酵母使发酵生成乙醇,然后在醋酸菌的作用下使醋酸发酵,将乙醇氧化生成醋酸。

(二)以含糖质原料酿醋,可使用葡萄、苹果、梨、桃、柿、枣、番茄等酿制各种果汁醋,也可用蜂蜜及糖蜜为原料。它们都只需经乙醇发酵和醋酸发酵两个生化阶段。

(三)以乙醇为原料,加醋酸菌只经醋酸发酵一个生化阶段。例如以低度白酒或食用酒精加水冲淡为原料,应用速酿法制醋,只需1天~3天即得酒醋。

(四)以食用冰醋酸加水配制成为白醋,再加调味料、香料、色料等物,使之成为具有近似酿造醋的味道的食醋。

大量的实验证明,醋的功效与

作用主要有:味酸、甘,性平。能消食开胃,散瘀血,收敛止泻,解毒。用于油腻食积,消化不良,喜食酸物,或腹泻;衄血,吐血,便血;咽喉肿痛;食鱼肉菜蕈引起的肠胃不适;病毒性肝炎。具体而言,表现在以下七个方面:

一、消除疲劳

适量饮醋可以很好的消除疲劳,尤其是保健醋效果更好。

二、调解血液的酸碱平衡

醋可以调解血液的酸碱平衡。

三、促消化

醋可以帮助消化,利于吸收。能帮助人有效的摄入钙质。

四、预防衰老

醋可以预防衰老、美容护肤。(这是因为醋的主要成分是醋酸,它有很强的杀菌作用,对皮肤、头发能起到很好的保护作用。用加醋的水洗皮肤,能使皮肤吸收到一些十分需要的营养素,从而起到松软皮肤、增强皮肤活力的作用。)

五、杀菌

醋可以增强肠胃道的杀菌



能力。

六、护肝、护肾

醋可以增强肝脏和肾脏机能。

七、活血

醋的作用可以扩张血管,防止心血管疾病、糖尿病的发生。

食醋有一定的营养价值。醋的主要营养素:枸橼酸、醋酸、氨基酸。

食醋大致可分为3种,即酿造醋、合成醋、白醋。我国最多的是酿造醋。科学分析表明,酿造醋除含有5%-20%的醋酸外,还含有氨基酸和乳酸、琥珀酸、草酸、烟酸等多种有机酸,蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等多种矿物质,维生素B₁、糖分以及芳香性物质醋酸乙酯。而以米为原料酿成的米醋,有机酸和氨基酸的含量最高。