

心理咨询

生完二孩，
对老公很反感是怎么回事？

□本报记者 张晶

【职工问题】

我是一个妈妈，大宝五岁多，二宝刚刚六个月。最近我觉得我老公特别讨厌，我一点都不想理他。自从有了二宝后，他带孩子已经比以前多多了，周末休息时也能陪大宝玩，最近大宝在他的带动下爱上了玩保卫萝卜，他也利用这点让大宝学字这都挺好。可有时候他回来得比较晚了却也要跟大宝玩游戏，造成大宝睡得很晚，早上起床特别困难。下班回家他总不洗脚就往沙发里一躺，脚臭的不行，说他不听，总之我现在特别讨厌他。

北京市职工服务中心心理咨询师解答：有了宝宝生活就会变得不一样了，尤其是您有两个宝宝，生活发生了重大改变，难免会有些情绪变化，需要我们慢慢适应。您目前的状态可能有些产后抑郁。在产前、产后阶段，有一定特殊原因，比如人体的激素水平，决定了这个阶段容易出现抑郁状态，不及时调整便容易发展为抑郁症。

【专家建议】

抑郁并非凭空而降，并非从生了孩子第一天就会出现，而是在产后的种种经历中，逐步产生焦虑、抑郁情绪，由情绪导致相应症状，症状使得情绪更加强烈……如此循环反复，问题变得严重、持久乃至顽固。最终，有些人发展成为单纯抑郁症，有些人属于焦虑、抑郁共病。为预防产后抑郁症的产生，给您以下建议：

一是关爱自己。可以把关注的焦点由外向内移，看看自己，看看自己的内在是怎么了？做些什么能让自己舒服一些？学会关照自己。

二是沟通交流。家庭中重要的关系是夫妻关系，而不是亲子关系。跟老公多谈心，带宝宝会很辛苦，相信您的老公也能理解。或者教他怎样照顾宝宝，和他交流带宝宝的经验和快乐。花一些时间维护夫妻关系是和谐家庭的关键，也是对您最大的支撑。

三是合理安排生活。运动后人体体会产生多巴胺、内啡肽等有利于产生积极情绪的激素。适当运动也可成为对抗焦虑、抑郁的有力武器。选择个人爱好、多跟朋友聚会聊天等都是不错的方法。

四是如果您感觉有需要，也可以找专业的心理老师帮忙。

“幸福和痛苦总是手拉着手来的，仔细找找看、耐心等等看！总能够抓住幸福的，无论它变换着怎样的模样！”

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

穿鞋有很多学问，鞋子不讲究、凑合穿、永远是那一双，时间长了，脚可是会闹事儿的！北京同仁医院骨科主任张建中教授表示：“根据统计分析，约有68%的足病和鞋有关系，不好好穿鞋常常是导致足部问题的重要原因之一”。

脚病缠身 多半是鞋没穿对
你该如何选对鞋

□张建中

鞋可以引起疾病

一些老年人，穿了一次不适合的鞋，引起了疼痛，最后不得不做手术。

【案例一】

85岁的张爷爷这几年经常腰痛，一直以为是腰椎间盘突出导致的。去医院一查加询问发现，张爷爷每天坚持走8里路，可是，无论锻炼还是上街都穿同一双鞋。

鞋子右边那只磨损快，造成两脚负重不同，时间久了，势必会造成脚部某些肌肉长期松弛，而另一些肌肉却一直过度紧张。最终导致张爷爷骨盆有明显倾斜。由于骨盆是歪的，腰椎在活动时，关节的异常摩擦会增加，于是带来腰部疼痛。

【案例二】

和张爷爷一样，22岁的小青总觉得腰部不舒服，特别是平躺在床上时，腰部总是感觉像“悬空”。

原来是小青平时喜欢穿高跟鞋，高跟鞋的鞋头一般比较尖，站立时挤压大拇指，会造成拇趾外翻。

如果不干预，这种外翻会越来越严重。另外高跟鞋使人的重心过度前移，造成骨盆前倾，腰背肌肉牵拉，使周围肌肉的张力不均衡，出现慢性腰肌劳损、腰骶关节紊乱。小青的脚病是典型的“高跟鞋后遗症”。

鞋可以治疗疾病

有些鞋外观跟普通鞋一样，但里

面别有洞天，能起到治疗效果。很多病人由于足的生物力学改变需要用鞋垫和鞋治疗。

①疼痛以内侧拇囊红肿疼痛为主，要穿前膛宽大的鞋以减少挤压与摩擦。

②有跖骨头下或籽骨下疼痛，应当加用前足减压足垫，以减少压力减轻疼痛。

③疼痛来自2~4趾，可根据疼痛原因选用锤状趾垫、小趾顺趾垫、趾间垫减少摩擦和压力。

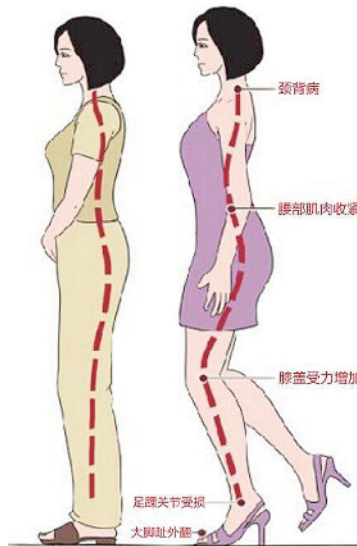
注意：所有支具只能延缓拇外翻进展，不能彻底治疗拇外翻。如果通过换鞋，大脚趾的疼痛都无法很好解决，影响日常生活，可以考虑手术治疗，纠正前足畸形。

鞋可以预防疾病

有些小疼痛，穿上鞋就不疼了，这就是鞋可以预防疾病，可以不让小病进一步发展。

中老年人：由于年龄增大，发生足部退变，常见足弓塌陷，此时，发现自己穿的鞋比年轻时增大了，其实足并没有真正的长大，表现为行走容易疲劳，甚至会出现疼痛。

这时候穿上足底支撑性比较好的硬底鞋或使用足垫支撑起足弓，就会缓解疼痛，改善步态，防止足部肌腱劳损或关节炎发生。有些人甚至会感觉到这样的处理会使我们先前的膝关节疼痛或腰部疼痛明显缓解。



糖尿病足人群：在一些发达国家，有专门的糖尿病足预防保护鞋。当糖尿病患者一旦诊断有发生足病的危险，医疗保险允许其购买1双-2双经过认证的糖尿病足预防保护鞋。

这种保护鞋由专业网眼弹力合成布料或优质软皮制成，舒适且透气；鞋前部为圆形，并有深而宽的足趾空间，防止异常压力的产生，以保证舒适；实践证明，在鞋上的早投入、多投入对糖尿病患者是非常值得的。

小贴士

不同运动选择不同的鞋子，篮球鞋提供了很好的踝关节保护，同时鞋底的稳定比较好。而排球鞋更多的是使足踝部有更好的灵活性。跑步鞋更加轻便，又具有一定弹性。这些特点都有助于减少发生运动损伤的机会。

生活小窍门

夏天睡凉席做到三“慎防”

□卢兆盛

夏季到来，凉席又成了人们青睐的床上用品。它带给人们凉爽、舒适，但它也可能同时带来一些影响身体健康的不利因素，因而，千万不要为图一时之舒服而随便享用，应该做到三个“慎防”。

一要慎防“凉席皮炎”。市面上的凉席种类很多，有竹席、草席、藤席、亚麻席等。选用凉席最好不要选草席。用草、苇、绳等编成的凉席容易使人皮肤过敏，而使用竹、藤编制的凉席过敏者少。一旦出现“凉席皮炎”，应先根据皮肤疹状特征，分清是过敏还是螨害。如果是过敏，只要脱离过敏源，如更换凉席或不用凉席，同时

可在医生的指导下服用一些抗过敏的药物和维生素C，两三天之内症状一般可好转。同时，要保持凉席的清洁卫生，在每年首次使用凉席前，必须先用水对凉席进行烫洗，再放到阳光下暴晒，这样才能将肉眼不易看见的螨虫及其虫卵杀死。在使用过程中，要尽量做到“一天一擦洗，一周一晾晒”。

二要慎防受寒着凉。身体受寒着凉者不宜睡凉席。如患有肌紧张、关节酸痛、下腹冷痛以及咳嗽痰喘、少气乏力等病症者，最好不睡凉席，尤其不要睡竹席。婴幼儿皮肤娇嫩，抵抗力较差，睡凉席极易引起感冒、腹痛或腹泻，因此也



不宜睡凉席。此外，糖尿病人也不适合睡凉席，因为新凉席容易擦破皮肤，而糖尿病人由于血糖高，细菌易于繁殖，容易造成皮肤感染。

三要慎防“一夜病发”。如睡凉席，室内温度不宜过低，“凉上加凉”对身体没有好处，特别是体弱的老人。而患过颈椎病、肩周炎等疾病的人，也很可能因为低温下睡凉席导致“一夜病发”。