

## ■ 心理咨询

童年的创伤影响至今，  
我该如何摆脱？

□ 本报记者 张晶

## 【职工困惑】

我小的时候经历了一些事情，直到现在，对自己的影响都非常大，一直走不出来，我到底该怎么做，才能从过去的创伤事件中走出来，开始新的生活呢？

北京市职工服务中心心理咨询师解答：虽然创伤事件已经发生，我们无法改变，但是创伤给人带来的心理伤害可以通过一些方法慢慢修复。

## 【专家建议】

根据您的情况，建议您可以从以下几方面进行尝试。

看到和承认负面感受是脱离创伤的首要之路。接纳创伤事件已经发生这个事实，并承认由此而引发的“不好意思”“羞愧”“患得患失”等情绪体验，容纳、聆听和观察它们。在这个过程中，可能会有诸多其它情绪体验产生，不要拒绝和压抑它们，让它们完全地流露出来，充分去感受自己的那些感受。

告别过去是脱离创伤的必经之路。我们需要知道：创伤的发生并非我们的错误，告别过去之前首先要做的是直面过去。接下来，放下责备，自我疗愈。抱抱那时无助的自己，并告诉自己如今已经长大，有能力借助各种力量保护自己，让自己不再受到伤害。虽然告别并不意味着创伤能够彻底消失，但当告别发生时，那些束缚自己的创伤枷锁才能慢慢松动，真正的自我和自由才会真的来到。

学习建立关系是创伤疗愈的重要途径。每个人都需要关系和爱，需要和外部世界产生联结。创伤可能源于一段关系而产生，也可能因一段关系而得到修复。在新的关系中，不仅可以修正以往的认知偏差和错误的交往模式，同时可以在新关系中重新认识自己、接纳自己、爱上自己，成为真实的自己。

如果既往创伤经历对自己当前生活的影响非常大，那么一定要寻求专业帮助。治疗创伤并没有一个立竿见影的方法，但通过心理咨询能够帮助个体不断修复内在伤痛，激活其潜在的生命力量，使个体不断获得成长。这将是一个漫长的过程，但也是个体获得新生的过程。北京市职工服务中心每周二、周四全天，面向全市工会会员提供免费一对一心理服务。预约方式：关注“首都职工心理发展”微信公众号，点击下方菜单栏“心理咨询”——“线下咨询预约”进行预约。

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



## 秋冬养生 红糖先行

□ 医道

俗话说：“红糖是个宝，病毒全赶走”。一年四季中，人有一半的病是在冬天得。红糖作为日常饮品，此时常喝，益气补血，轻松搞定这些小毛病！

## 红糖+姜：防治感冒

## 防治感冒

如果在冬天受了风寒，喝一杯红糖姜茶，几分钟即可感觉微微出汗，记住一定趁热喝，比吃感冒药还好用。

## 手脚冰凉

有些人容易手脚冰凉，用暖手宝，其实不用，每天早晨一碗红糖姜水，能暖一整天，不受手脚冰凉之苦。

## 改善痛经

痛经的妹子知道痛经的滋味，自制一杯暖宫红糖姜茶，不仅能经血通畅，改善痛经，还可以助孕，效果非常好。

## 红糖+乌梅：防风寒咳嗽

## 风寒咳嗽

乌梅能滋阴润燥，对风寒咳嗽有很好的效果，加上红糖不仅能驱走风寒，止咳化痰还可以滋阴润肺，改善无痰干咳。

## 暖胃止泻

吃乌梅可以止泻，配上红糖还可以起到温暖肠道，止泻润肠的作用，对冬季引起的久泻、久痢都有很好的

改善作用。

## 红糖+山楂：缓解咽喉发炎

## 咽喉发炎

秋冬感冒人很容易咽喉发炎，红糖山楂粥不仅可以缓解咽喉不适，消除咽喉炎症，还能够起到平喘化痰的作用。

## 防动脉硬化

冬季天气寒冷，动脉容易出现硬化，红糖加山楂熬成粥能有效降低身体中胆固醇含量，防止因天气寒冷引起的动脉硬化。

## 红糖+桂圆：改善睡眠

红糖泡桂圆能有效改善睡眠。

用红糖泡桂圆干服用，对改善睡眠有着积极作用；红糖泡人参，则有调理气息，改善低血压的作用；放点红糖熬粥，则有益气养血之效。

## 红糖+鸡蛋：助生发养发

## 预防乳腺癌

科学家发现，每周坚持喝红糖煮鸡蛋的女性患乳腺癌的风险会显著降低。因为鸡蛋中富含的维生素D有助于预防乳腺癌。要发挥红糖的这些功效，吃法上也有讲究：红糖煮荷包

蛋，可以使鸡蛋和红糖的营养互补，让老年人面色红润，有精神；

## 生发养发

常喝红糖煮鸡蛋的女性们头发长的都普遍快。因为蛋黄中的胆碱有利于促进头发生长。男生也可以喝的。

## 红糖+枸杞：清肝明目

## 清肝明目

枸杞中含有丰富的胡萝卜素和维生素群，都是眼睛的必需品，配合红糖食用不仅清肝明目还可以改善肝血不足，视力下降。

## 抗击肿瘤

枸杞加红糖对人体癌细胞有明显的抑制作用，能预防癌细胞的扩散，提高增强人体的免疫功能。

## 红糖+绿茶：补血益气

## 补血益气

红糖绿茶含有大量的叶酸和微量元素，能促进人体造血细胞的再生，人们饮用后造血功能会明显加强，预防和改善贫血症状。

尽管喝红糖好，但有的人却不适合。高血压、高血脂、高血糖，要少吃；红糖会增加血液的粘稠度，血粘稠的人少吃；婴幼儿未发育完全，要少吃。

## ■ 生活小窍门

## 睡前几个“小动作”，有效助眠更排毒 □ 聂勇

**抚头：**两手掌心相对搓5下后，做抚摸头发的动作，以百会穴（俗称头芯）为起点，分别向前和向后轻抚头发，做50次，以头皮感觉到热度或手掌感觉到很热为度。抚摸时，全身放松，不思考任何问题，注意力集中到头部的感受上。

**搓脸：**洗净双手和脸部。双手掌根靠紧太阳穴，然后稍微用力下移3厘米，再推回太阳穴；继续用力下移双手5厘米，推回；如此往复，每次增加2厘米，到最后指尖在下巴处相对。做20次。

**捏耳：**拇指垫在耳背后面不动，屈食指从耳尖按摩到耳垂，两侧同时做10-20次，让耳部发热发红即可。耳朵有密集的反射区，联



系着全身每一个器官，所以常搓揉耳朵能调节全身的脏腑功能。

**按颈：**剪掉长指甲。双手自然后伸，抱住脖子，两手指尖相对。双手同时用力整体按压脖子后面，

头朝后仰，与手贴紧后，前后晃动。两只手可以在脖子后面上下移动，按压力度适中。做30次。脖子前面，用单手按压，次数不限。注意不要过分用力，以免发生意外。

**敲肩：**握紧双拳，右拳敲击左肩，左拳敲击右肩，力度以能承受为好，太轻了没效果，太重了容易造成意外伤害。可以先敲左肩，再敲右肩，也可以两臂交叉，同时敲击，敲击50次。使用器具或者旁人帮忙敲击也可以。

**捶胸：**握拳，右拳敲击左侧胸部，以胸口为界，按照从右到左，从上到下的次序捶打，不要用力太大。捶打50次。心脏或胸部有病症的，不要做，以免发生不测。