

■心理咨询

与领导发生冲突后，
总是胃疼怎么办？

□本报记者 张晶

【职工困惑】

5年前，我和单位领导发生了冲突，然后消极怠工以发泄心中的不满。可那次争吵后没过多久，我发现自己只要心情不好，就会胃疼。虽然现在我早就调离了那个部门，也早已放下了之前的恩怨，可胃疼的毛病却一直未好转，去医院检查也查不出什么原因。我猜测可能是心理因素造成的，请问我该怎么办？

北京市职工服务中心心理咨询师解

答：我们常说躯体和心理是共为一体、互相作用的。如果引起心理冲突的诱因很快得到改善，困难得到解决，或者这个人“想通了”，烦恼反应也就自然消失了，不一定构成疾病；如果心理冲突不能解决，烦恼反应不能消失，并且持续时间很长，就可能产生“疾病意识”，即患者除了对困难处境的烦恼心情外，还有对症状的忧虑，觉得自己生病了，这种对病的焦虑和烦恼，反过来又构成了使症状延续固定的继发因素，这种继发因素加上原来的心理冲突，双重作用于大脑皮层，造成反应症状越来越明显。

【专家建议】

当您了解了胃疼背后的原因后，可以通过以下几个方面做些调整：

一、尝试接受不平等的现实。比尔·盖茨曾说过：“人生是不公平的，习惯去接受它吧。”所以，对人生的不完美应采取顺其自然的态度，把更多精力投入自己能做好的事情上，高质量履行自己的职责，完成工作任务是与上司建立良好关系的前提。有的人通过消极怠工的方式来反抗领导，并不是明智的做法，反而容易和领导的关系恶化，不利于个人今后发展。

二、采用积极的方式解决问题。你与领导发生冲突后，选择的是消极怠工、调离部门。这些做法都是采取回避方式应对问题。你可以反思一下，这种回避问题式的应对模式带给你哪些影响？是否需要调整一下自己的问题应对方式？是否通过积极的方式解决问题能获得更好的体验感？

三、学会多沟通与表达。在工作中，要善于把自己的想法表达出来，遇到问题要与领导多沟通，加强与领导之间的互相理解，减少误解，避免不必要的冲突发生。

四、保持平和的心态。持续出现胃疼反应，可能与身心都不够放松有关。在日常工作与生活中，可以尝试通过“腹式呼吸法”、听一些舒缓的音乐等方式放松。

免费职工心理咨询在线服务

www.bjzgxl.org



工会提供心呵护
职工享受心服务

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



头晕别忽视，小心中风

□王祖远

年迈的父母常嚷着头晕吗？可别将这些话当耳边风，或轻忽头晕只是正常老化，小心头晕有时是中风前兆。当眩晕发作，很可能表示人体微血管已经出现问题，渐渐人体内中大型血管也可能出现血液循环不良反应，甚至演变成中风。

●症状轻 却有致命风险

因眩晕而就医的病人，大部分都是属于一般内耳前庭系统引起的眩晕，称为周边性眩晕，也就是俗称的内耳不平衡；另一部分则是属于由脑干或是小脑引起的中枢性眩晕，中枢性眩晕发生比率较低，却远比周边性眩晕危险，严重者甚至有可能致命。

不论哪一种中风，严重者可能压迫脑干，影响生命中枢运作，如心跳、呼吸、循环、血压或体温等失去控制就会送命。

别以为中枢性眩晕是脑中风就会晕得比较厉害，通常周边性眩晕才是来势汹汹，造成天旋地转的程度反而比中枢性大，中枢性眩晕大多症状较轻微，所以容易被忽视。

●温差大 高风险群小心

家人出现哪些症状时，应特别警

觉是否为中枢性眩晕？一般会合并中风症状，如一手一脚无力、说话不清楚、头痛、步态不稳。

但也有部分中枢性眩晕单纯只会头晕、呕吐，和周边性的症状不易区分，因此当有高血压、糖尿病、高血脂、烟酒、肥胖、心脏病、年纪大于55岁等中风的高风险因子者，温差大时，出现无法藉由休息或吃药缓解的头晕，要小心可能属中枢性眩晕，应马上就医检查。

●小中风 恐酿成大中风

头晕不能轻视，小中风更不能忽视，小中风是因局部性脑血流供应减少引发，但因一般会在几分钟至几个小时很快恢复，最长不超过24小时，患者本身和家属容易失去警觉，甚至不以为意。

小中风虽然发作时间短，恢复很快，但它是马上就要发生更严重中风的重要信号或先兆，中风的几率会比一般人要高上许多倍。

临幊上很多长者常在发生严重中风后，经检查才发现脑内其实已发生过数次小中风，却没有被察觉。医师提醒出现小中风症状，应马上就医，若错过3至6小时黄金时间治疗期，甚至可

能突然演变成全身瘫痪的大中风。

如何及早警觉长辈有小中风的可能？小中风患者会出现短暂麻痹现象，如突然视力变模糊或丧失、突然说话大舌头或流口水、半边的手脚或脸会突然没力或麻木、手中的物品突然掉落、步态不稳等，出现这些症状应尽快就医，详细检查身体状况。

●要赖床 喝水畅通血液

已经发生过小中风的患者，也不能因有及时就医就大意，日后应更注意平时生活规律，调节起居活动，避免更严重的中风发生。如一早醒来，不要急着马上起床，应“赖床”一下，先在床上活动一下四肢和头颈部，使血管适当舒张，然后慢慢坐起，穿好保暖的衣服，稍活动四肢再下床，这样血压不会有太大波动。

对曾小中风患者而言，每天喝足2000ml的水分，可降低血液黏稠度，通畅循环，尤其建议早晨起床后，先喝一杯温白开水。另外，一定要改掉如抽烟等恶习。多运动、多吃纤维素多的蔬菜，控制三高同时，也可克服便秘，避免用力排便，血压冲高。但专家提醒，从事运动前，一定要与医师讨论，不宜做剧烈运动。

■生活小窍门

寒冬供暖，当防“暖气病”

□郭旭光

进入冬季，又到一年供暖时。寒冬供暖，人们都希望暖气能烧得热些，但暖气在驱寒的同时也会给人们带来“暖气病”，需要提高警惕，认真对待。

何谓“暖气病”

“暖气病”并不是医学上的病种。因门窗紧闭，空气流通不好、干燥，加上暖气、空调、电暖气等取暖设施会造成室温过高，使得室内空气更加干燥、污染加剧，为病菌的滋生和传播提供了“温床”，致使感冒等呼吸道疾病发病率猛增，而与呼吸道感染有关的肺心病、心功能不全等心内科疾病，以及慢阻肺、哮喘等呼吸科疾病都会接踵而至。其症状表现为：烦躁不

安、皮肤发紧、鼻咽干燥、胸闷、头晕眼花、出汗、血黏度增高、血压改变、尿量减少、软弱无力等，这些就是让暖气给热出来的“暖气病”。

如何预防“暖气病”

要想预防“暖气病”，首先要控制好居室温度和空气湿度。一般情况下，室温保持在18℃~24℃之间最适宜，湿度50%~60%为宜。多开窗通风，最好早晚各开一次窗，每次通风时间不少于半小时。当空气湿度低于40%的时候，空气相对干燥，各种细菌繁殖速度会加快。

其次，要多喝开水，多吃蔬



菜，多吃水分充足、含有多种维生素的水果，多吃一些湿润并具有温热性质的食品，如芝麻、萝卜、番茄、豆腐等，不吃或少吃辛辣食品，不饮或少饮酒。

再者，室内空气不流通容易导致头晕、口鼻发干，甚至咽喉肿痛、感冒等症状。早、晚开窗多通风，有必要时，可以多去室外转转，这样可以使人体适应供暖后突然升高的温度。

劳动者周末
健康

版式设计
责任编辑
张赵军 杨琳琳