

## ■心理咨询

工作学习双重压力  
我的身体不堪重负怎么办？

□本报记者 张晶

## 【职工困惑】

目前我有两种身份，既是在读研究生，也是一名职工。面对工作和学习的双重压力，这两年来，我从来没有按时吃过饭，有时忙到夜里一两点才睡觉，即使感冒发高烧我也没多余的时间去休息。但自上次感冒后，这几个月就一直感觉身体不太好，持续低烧、头疼、心悸，睡也睡不好，去医院反复检查了几次，身体都没有什么问题。医生建议介入心理干预，我这是心理问题吗？又该如何调节我目前的状态呢？

**北京市职工服务中心心理咨询师：**通过您的叙述了解到您的身心一直处于高度的紧张状态，并且长达两年之久，甚至在感冒高烧期间还在持续地工作和学习，大大地忽略了对身心的关注。所以，目前身体出现了一些高压下的躯体化反应，这些症状对您来说是一种警示，提醒您不光需要关注事业与学习的提升，也要关注自己的身心状态。

## 【专家建议】

我们该如何处理好工作与休息的关系呢？可以给您以下几条建议：

一是抓住重点，善于取舍。我们需要意识到，人的精力和时间都是有限的，因此，我们要善于取舍，抓住重点。对手头上的事情做一个梳理，罗列出最紧迫、最重要的事情来，合理安排好工作、学习与休息三者之间的时间比例。

二是建立平衡意识。如今强大的竞争环境下，大多数人似乎很难建立起工作与休息之间的平衡意识。但我们的身心是需要滋养的，因此我们必须抽出时间来放空自己，古人所说的“劳逸结合”必然有其其中的道理。

三是找机会静坐冥想。人的心灵需要安静、独处与平和的时间，以利于忘记竞争的压力。上班族们不妨在自己繁忙的时间表上，安排几分钟或十几分钟静坐默想的时间，以获得内心的平静，让自己摆脱竞争的忙乱和工作的压力。

四是小憩恢复精力。小睡也是一种有效的休息和恢复精力的方法。小睡与正常睡眠不矛盾，它因人而异。

其实，不论男人和女人，过分沉溺工作，大多是心理不太健康的表现。每一位工作者都可以寻找一种最适合自己的锻炼方式，通过这些低强度但又十分有效的形式使自己保持充沛的精力和敏锐的思维。人也要像弓箭一样，张弛有度才会百发百中。

免费职工心理咨询在线服务  
www.bjzgx1.org

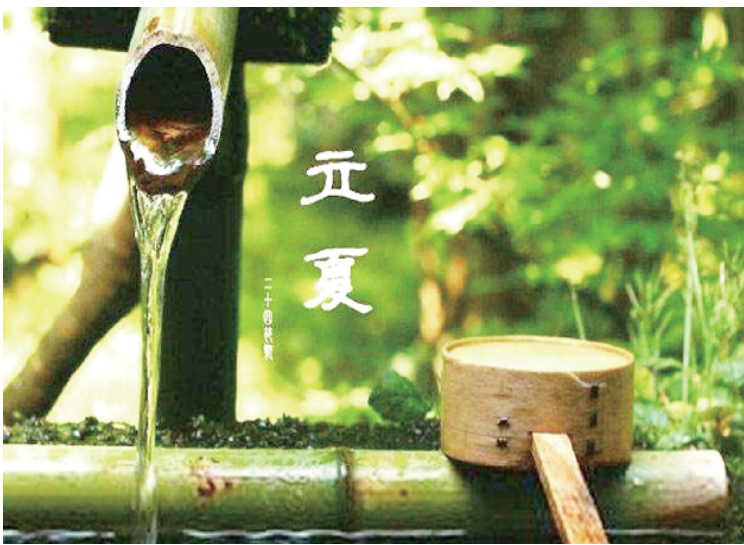


北京市职工服务中心与本报合办

本版热线电话：63523314 61004804  
本版E-mail: ldzzmys@126.com



中医理论认为,夏季气候炎热,五行属火,与人体五脏中的心相对应,也就是说夏季心阳最旺盛,有利于人体心脏的生理活动。故人们在春夏之交要顺应天气的变化,重点关注心脏,要学会养“心”。



## 立夏过后先养心 □梁曦

## 心通夏气 宜护心阳

《医学源流论》曰:“心为一身之主,脏腑百骸皆听命于心,故为君主。心藏神,故为神明之用。”在中医文献中对心解释为血肉之心和神明之心。血肉之心即指实质性的心脏;神明之心,是指接受和反映外界事物,进行意识、思维、情志等活动的功能。

心的生理特性表现出:其一,心为阳脏而主阳气。也就是说心为阳中之太阳,心的阳气能推动血液循环,维持人的生命活动,使之生机不息,故喻之为人身之“日”。《医学实在易》称:“盖人与天地相合,天有日,人亦有日,君父之阳,日也。”心脏的阳热之气,不但维持了本身的生理功能,而且对全身有温养作用。“心为火脏,烛照万物”,故凡脾胃之腐熟运化,肾阳之温煦蒸腾,以及全身的水液代谢、汗液的调节等,都与心阳的作用分不开;其二,心与夏气相通应。即人与自然界是一个统一的整体,自然界的四时阴阳消长变化,与人体五脏功能活动是相互关联、相互通应的。心通于夏气,是说心阳在夏季最为旺盛,功能最强。

## 重视静养 戒怒戒躁

头痛、失眠、烦躁、坐立不安。一到夏天,许多人就感觉浑身不适,想刻意

进行调整,却萎靡不振、郁郁寡欢。殊不知,这跟心的承受度有关。

现代医学研究发现,人的心理、情绪与躯体可通过神经——内分泌——免疫系统互相联系、互相影响。此时不仅情绪易波动起伏,机体的免疫功能也较为低下,起居、饮食稍有不妥,就会发生各种疾病。特别是老年人,心肌缺血、心律失常、血压升高的情况并不鲜见。所以,在立夏过后就要做好自我调节,保持一个良好的心态。

立夏养生还应重视的一点,就是要重视静养。要做到戒怒戒躁,切忌大喜大怒,要保持精神安定、情志开怀、心情舒畅、安闲自乐、笑口常开。可多做一些偏静的文体活动,如绘画、钓鱼、练习书法、下棋、种花等。

## 晚睡早起 睡好午觉

立夏后,气温明显升高,但此时早晚较凉,日夜温差较大,早晚要适当添衣。此外,立夏后,昼长夜短,此时要顺应自然界阳盛阴衰的变化,睡眠方面也应相对晚睡、早起,以接受天地的清明之气,但仍应注意睡好“子午觉”,要适当午睡,以保证饱满的精神状态以及充足的体力。

资料显示,人生活在相对湿度为45%—65%的环境中,感觉最为舒适,也最有益于身体健康,但多风少雨的

立夏时节往往比较干燥,室内湿度达不到这个水平。如果每天早上起床后感觉嗓子和鼻子发干,就说明该给室内空气加湿了。

## 饮食清淡 喝粥为佳

夏日的膳食调养,应以低脂、低盐、多维生素且清淡为主。人们出汗多,食欲不好,可用各种营养保健粥来开胃,并调理身体。如早、晚进餐时食粥,午餐时喝汤,这样既能生津止渴、清凉解暑,又能补养身体。在煮粥时加些荷叶(俗称荷叶粥),味道清香,粥中略有苦味,可醒脾开胃,有消解暑热、养胃清肠、生津止渴的作用。在煮粥时加些绿豆或单用绿豆煮汤,有消暑止渴、清热解毒、生津利尿等作用。干扁豆浸透与大米同煮成粥,能清暑化湿、健脾止泻。此外,红小豆粥、薄荷粥、银耳粥、葛根粥都是夏季的好食品。

同时,还要注意补充一些营养物质。补充维生素,如多吃些西红柿、青椒、冬瓜、西瓜、杨梅、甜瓜、桃等新鲜果蔬;补充水和无机盐,特别是要注意钾的补充,豆类或豆制品、水果、蔬菜等都是钾的很好来源。多吃些清热利湿的食物,如苦瓜、乌梅、草莓、黄瓜等都有较好的消暑作用;适量补充蛋白质,如鱼、瘦肉和豆类等都是最佳的优质蛋白。

## ■生活小窍门

## 这些人不宜游泳 □郭旭光

夏季正是游泳的大好时节。游泳既可消暑,又可增强体质,磨练意志,提高机体抗病能力。但是,患有某些疾病的人是不宜游泳的。

**癫痫患者：**不论大发作型还是小发作型,在发作时均有一瞬间的意识失控。如果在游泳时突然发作,就难免遭灭顶之祸。

**肺气肿、肺功能不全患者：**这种病人呼吸功能有障碍,而水的强大压力作用于胸腔和腹腔,妨碍了胸廓的扩张和横膈的下降,会加重呼吸困难和缺氧,导致头晕、眼花等。

**顽固性高血压病患者：**药物不能控制的顽固性高血压病患者,游泳有诱发中风的潜在危险。

**心脏病患者：**游泳会增加心脏的负担,对患有心脏病的人来说,

容易发生心律不齐、心力衰竭。

**有性病、体股癣、手足癣、沙眼等病的患者：**因为这些病有传染性,游泳时可将病菌散播到水中传染给别人。

**中耳炎患者：**不管是急性中耳炎还是慢性中耳炎均不宜游泳,因为水灌进耳道犹如“火上浇油”,可引起中耳炎复发或加重,甚至可播散致颅内感染。

**由内耳病变引起耳聋、眩晕的患者：**内耳不但是听觉器官,而且也是身体的平衡器官。此类患者不但学不会游泳,而且容易发生危险。

**月经期妇女：**妇女月经期间子



宫内膜脱落而形成创面,不清洁的水将病菌带入,会引起感染性疾病。再者,冷水的刺激,使盆腔血管收缩,可引起痛经和月经不调。

**对寒冷过敏的人：**这些人下水后受到冷的刺激会产生过敏,皮肤便发红、发痒,严重时会出现头昏、眼花、心悸、气急甚至昏迷,以致发生意外。