

## ■ 心理咨询

面对计划之外的事情  
该如何从容应对?

□ 本报记者 张晶

## 职工问题:

我是一个喜欢按照计划行事的人,这让我感到安全、踏实,特别受不了计划被破坏。比如,本来打算周末出去玩,突然有客人来访,我就很抓狂,自己根本不能好好静下心来去招待客人;又如,工作时间表已经安排好了,突然插进来一件紧急任务,我就会很崩溃,害怕自己既完不成计划之外的工作,也做不好计划内的事情了。每次计划一旦被打乱,我就感觉自己失控了……

## 北京市职工服务中心心理咨询师解答:

其实您已经道出了自己心烦意乱的症结所在——失控。对待未来,我们喜欢做计划,这不仅是设定美好的目标,也是减少未来的不确定性。相比“看得见、摸得着”的困难和挑战,不确定性更能引发我们的恐惧。因为随着不确定性的增加,我们的大脑会把控制权转移到边缘神经系统,而这是产生焦虑和恐惧等情绪的区域。不确定性就像悬在头顶的一把利剑,不知道什么时候会落下。美国约翰霍普金斯大学医学院的一项研究发现,人们宁愿直接接受电击,也不愿

接受“有50%的机会被电击”的感觉。但生活并不完全在我们的掌控中,我们越是想要避免突发状况,当它真的发生时,就越会感到焦虑不安。面对那些计划外的事情,或许接纳才是最好的选择。

## 专家建议:

意识到世界的复杂性,学会接纳自我、他人、世界、万物,能够让我们在生活中处变不惊,做出有益于自己的选择。

当计划被打破时,你需要先接纳现实和自己的情绪。在接纳之前,我们容易纠结自己无法控制的问题,如“会不会出现新的变化”“一切能顺利结束吗”,往往越来越焦虑。你可以试着识别和标记自己此时的负面情绪,比如告诉自己“虽然不希望,但情况的确变化了,我有些担忧和焦虑,这是正常的。”这样做能让我们躁动的边缘神经系统安静下来,从而集中精力去关注真正有用的信息,例如最新的情况、自己能利用的资源和支持。

其次,你需要增加自己掌控感,这一般能够通过回忆过去的成功经验来实现。新的情况也并非“全新”的,我们可以在以往的经历中寻找其

影子。当我们发现自己曾经成功地应对过相似的情形时,便会感到心神稳住了。

最后,在面对必须做出的改变时,请尝试从积极的想法出发,因为负面的想法会增加我们的压力,而正面的想法则是无压力的。例如,当我们需要临时招待客人时,请不要认为“让我手忙脚乱”,而是想“干脆和朋友来次新的聚会体验”;又例如,当我们的工作计划被打乱时,请不要觉得“计划都白做了”,而是想“我正好好试试寻找新的工作思路”。

变化是我们生活的调味品,一旦我们学会接纳,便可以体会到生活中更多的美妙滋味。



北京市职工心理体验服务系统  
http://www.bjzgx.org.cn  
7×24小时免费职工心理咨询热线  
4000151123/4000251123

北京市职工服务中心与本报合办  
本版邮箱:zhoumolvyou@126.com

## ■ 专家在线

水果代替正餐  
健康吗?

营养师:合理膳食 才能满足营养

□ 本报记者 李婧

夏天到了,市场上的水果品种非常丰富。很多市民开始大快朵颐,吃水果没有限量。还有人每天把果汁当水喝、用水果代替主食……这样吃健康吗?近日,记者采访了北京友谊医院副主任营养师毕研霞,请她谈谈夏天吃水果应该注意些什么。

天气炎热影响食欲,有人选择吃水果代替正餐。还有人认为水果对健康益处多,吃得越多越好。这样做对吗?毕研霞表示,中国营养学会推荐成年人每天吃200-400克水果。当然这不是强制性的要求,但总体而言,吃水果要适量,一口不吃不健康,每天吃很多或者当饭吃,也不健康。没有一类食物能满足人体所需的所有营养,水果也不例外,只有科学搭配,合理膳食,才能满足营养需求,保证身体健康。

还有人喜欢用榨汁机制作果汁,认为喝果汁更健康。毕研霞介绍,经口吃水果时需要经过咀嚼并进一步消化的过程,胃排空的速度较慢,人的饱腹感会比较强。而把水果榨成汁后,喝果汁的速度远远大于吃水果的速度,饱腹感也弱。所以喝果汁会让人不知不觉中增加了水果的摄入量。水果的糖含量大概在8-16%之间,用果汁代替水果,会增加糖分的摄入量,不仅更容易让人长胖,还会增加个人糖耐量受损的风险。“如果不是存在咀嚼或吞咽问题,我们还是建议自己吃水果。毕竟再高级的榨汁机也不能保存水果原有的所有营养,榨汁这种做法会损失水果中的膳食纤维和一些营养成分。”毕研霞表示。

水果应该在餐前吃还是餐后吃呢?毕研霞介绍,胃肠健康的人,在每日摄入总能量不超标的基础上,无需顾虑饭前、饭后还是随餐吃水果,根据个人需求而定即可。对于需要控制体重、控制血压和血脂的人群,饭前吃水果可以减少正餐时的进食量,有利于保证膳食纤维和钾的摄入;食欲不振的人群在饭前吃水果,可能影响正餐时的食欲,难以保证营养均衡。

毕研霞介绍,有些肠胃功能弱的人或咀嚼有困难的人还可以选择将水果煮熟或煮熟后食用。“有人担心吃水果会损失维生素C,其实有些水果维生素C的含量并不高,比如苹果、梨、桃等,维生素C含量在1-5mg/100g,您完全不用担忧那一点损失的维生素C,只要正餐时多吃一些蔬菜就完全可以补充了。而且水果中的主要营养物质,例如钾、镁、有机酸、果胶、膳食纤维等成分都是不怕热的,考虑到个人身体状况时,水果完全可以加热后食用。”

## ■ 健康服务

## 今年“三伏”40天,“苦夏”之时怎么吃?

7月16日进入“三伏”中的“头伏”,全国多地即将开启“蒸烤”模式。今年的三伏长达40天,人们更易遭遇“苦夏”的折磨,怎么吃才健康?中医专家认为,三伏天气候炎热,饮食应以“消暑去火”为原则。

“夏令三伏,阳气旺盛。”中

华中医药学会学术顾问、科普分会名誉主任委员温长路说,中医养生讲究“冬养三九,夏养三伏”,夏季尤其是三伏天容易耗气伤津,食欲不振,因此,要在防暑降温的同时注重养生保健,尤其要注意合理饮食。

他说,薏米赤小豆粥、绿豆百

合粥、荷叶绿豆粥、冬瓜莲子粥、冬瓜芡实汤等都是补气消暑、调理脾胃的不错选择。而粥中加入山药、茯苓、淡竹叶等药材,祛湿效果更好,此类药粥对老人、儿童以及脾胃功能虚弱者最为适宜。

同时,三伏天里可多吃苦瓜、西红柿等具有去火作用的新鲜蔬菜,适量食用水果,慎食辛辣刺激和油腻食物。饮品可选择能够消暑的绿豆汤、利于清热的金银花茶等。少食冷饮莫贪凉,因为寒凉的食物容易损伤脾胃,贪凉饮冷也会影响胃口。

中医认为,汗为心之液,夏天汗液大量排泄,不仅伤心气,还会导致心阴虚,使人体更容易受到暑热邪气的侵犯。因此,温长路提醒,三伏天里人们要注重护心养心,尤其是本身患有心脏病的患者。太子参、麦门冬、红枣、红豆、鲜桃等食物有养心气、助心阳、滋阴、助睡眠的功效,可适当食用。

(田晓航)

