

# 朋友们都很“上进” 这让我很焦虑,怎么办?

□ 本报记者 张晶

## 职工困惑:

我是一名朝九晚五的普通上班族,上班时努力工作,休息时就享受生活。有自己的兴趣爱好,每周会上网课(兴趣班),喜欢阅读一些文化、历史之类的闲书,会定期外出旅行,自认为把工作与生活平衡的很好,感觉日子挺充实的。可是和朋友们比起来,自己似乎又显得格格不上进:小A考上了某高校的研究生,小B拿到了注册会计师证,小C升职了。相较而言,感觉自己像是一条咸鱼,好焦虑。

## 市总工会职工服务中心心理咨询师解答:

随着社会的飞速发展,每个人都在奋力奔跑,和时间赛跑,和同辈赛跑,也和快速发展的社会赛跑。在这全民比拼的时代中,很多标准也跟着水涨船高,比如以前绩效90分是优秀,现在95分似乎也只能是良好,长此以往我们的幸福感也势必会大打折扣。

很多时候,为什么明明自己过得很好,一看到别人有所成就,自己还是会跟着别人奔跑?或者像你一样产生焦虑?这其实跟我们的价值体系过于单一有关,现代社会每个人的目标似乎都是统一的,住更大的房子、买更好的车、给孩子更优质的教育,这些共同的目标把我们放在了同一条赛道上。

但生而为人,每个人都是独一无二的,人生的跑道也不应只有一条。你在工作上兢兢业业,在生活中努力且快乐,有自己的兴趣爱好,可见你是有自己的方向的,并不是像你所说的“咸鱼”。你只是与朋友们不在一条跑道上而已,但你完全可以在自己的跑道上“笑傲江湖”。你现在要做的就是



邵怡明 绘图

更好地认识自己、肯定自己,然后用自己的节奏,在自己的跑道上奔跑。

## 专家建议:

一味迎合外界跟着别人跑,并不能让自己真正快乐,反而可能会加剧焦虑。我们到底该怎么做呢?

知道你是谁。美国学者M.H.弗里德曼等人在研究心脏病的时候,把人的性格分为A型和B型人格。A型人格有较高的进取心、成就感、自信心,更适合从事有高强度竞争力的活动。B型人格则相对与世无争。两种性格都有正反两面,不能说谁好谁坏,但从特征来看,A型人格似乎更适合不停地“奔跑”。所以尝试罗列出自己特征,分析自我人格特征,看看自己是不是适合无止境地“奔跑”。

知道你该去哪。理性定位,对未来做长期的规划,找到自己的人生方向,而后朝着这个方向行走,而不是被别人带着走。

知道你该做什么。当然,适当的比较是有积极作用的,美国社会心理学家费斯汀格在1954年提出了“社会

比较理论”,假设个体在缺乏客观的情况下,会利用他人作为比较的尺度来进行自我评价。向上比较,我们能够知道自己的不足;向下比较,我们能够认识到自己的优点,这是进一步自我完善的基础。

人生不应该是复制粘贴,生活要多元化,找到自己,成为自己,做更好的自己是对生命敬畏,也是对自我的尊重。

## 工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩欢迎关注  
“首都职工心理发展”微信公众号

北京市职工心理体验服务系统  
<http://www.bjzgx.org.cn>  
7x24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

## 健康消费

# 哪类坚果年货不能买?备年货前赶紧看看

每逢佳节,相信每家每户都会买上各种各样的瓜子、花生、松子、巴旦木……今天我们一起了解下,吃坚果到底有哪些好处?吃坚果有哪些注意事项?

## 吃坚果有什么好处?

坚果又称壳果,主要是指那些具有坚硬外壳的木本类植物的可食用籽粒,包括松籽(子)、开心果、扁桃仁(巴旦木)、腰果、核桃、山核桃(碧根果)和板栗等。

通常,坚果籽粒中的脂类和碳水化合物(如淀粉)含量比较高,且富含不饱和脂肪酸,比如坚果中大多富含油酸和亚油酸。营养学上不饱和脂肪酸包括单不饱和脂肪酸(MUFA)和多不饱和脂肪酸(PUMA)。

研究表明,不饱和脂肪酸除了对预防心血管疾病起到积极作用,还能改善胰岛素的敏感性,有助于降低2型糖尿病的发生风险。n-6多不饱和脂肪

酸还可以促进机体的生长发育,n-3多不饱和脂肪酸对于大脑和视网膜发育的健全也能起到重要作用。

另外,有些多不饱和脂肪酸还能参与调控花生酸代谢及炎症反应,从而发挥良好的抗炎效果,比如脂氧素(花生四烯酸的衍生物)就是一种具有抗炎作用的内源性抗炎介质。

所以,经常吃一些坚果会有助于维持我们的身体健康。

但坚果也含有比较多的蛋白质,属于一种过敏源,并不是人人适用。

对于某些过敏人群需要避免食用、防止误食,否则可能会引起过敏反应,比如出现恶心、呕吐、胸闷和呼吸困难等症状,严重的甚至会威胁到生命。

## 哪类干果、坚果年货不能买?

购买坚果和籽类这些炒货食品时,



注意以下几点:

尽量选择初始风味的,一定程度上可以防止个别不良商家使用技术手段掩盖食物本身的一些缺陷,如油脂氧化的哈喇味和色泽不够亮丽等。

另外,注意一次性不要买太多,防止因储存不当带来潜在风险,在少量储存时要保持干燥,避免环境湿度适合霉菌繁殖等。

现在市场上坚果的品种非常多,可以看个人喜好或家庭成员情况进行采购,比如有老人的可以适当买点核桃,有小朋友的还可以适当买点开心果和腰果等。

(章肇敏)

## 专家在线

# 老年骨质疏松如何“冬养”?

冬天是闭藏的季节,此时草木凋谢,动物冬眠,种子埋藏在冰雪之下,地面上一切生机都不见了,所以叫“藏”。此时阳气潜藏,阴气盛极,人体的阴阳也与自然界相符,将阳气渐渐收于内,所以冬季养生应以敛阴护阳为根本,为来年春天的生机勃勃做好准备。从五行来看,冬季属水,五脏之中,肾与水相应,这也说明冬季养生的重点应是养肾。

骨质疏松症在中医范畴中是“骨痿”或“骨痹”,肾为精藏之所,主骨生髓,精可生髓,骨髓为生骨养骨之物。若肾精亏虚,骨髓化源不足,致骨脆不坚。补益肾精,祛风散寒,舒筋通络是骨质疏松症患者主要保健和治疗方法。而冬天养肾养生非常适宜于骨质疏松症(简称骨松)老年人。

天气寒冷,防寒保暖是当务之急,骨松老年人一定要注意背部的保暖。从中医讲,背部为阳中之阳,足太阳膀胱经和督脉都是从这里经过。督脉总管一身的阳气,如后背吹到寒风,就会损伤人体的阳气,易感风寒。足太阳膀胱经也主一身之表,风寒之邪侵袭人体时,太阳经首当其冲,会出现风寒痹阻,全身骨骼和关节疼痛。冬日里要经常让背部晒晒太阳,使背部不会着凉,温通经脉。

“冬天动一动,少生一场病;冬天懒一懒,多喝药一碗。”天冷了,还是要坚持运动。骨松老年人晨运最好等到日出后再进行,此时不仅气温上升,空气中的污染物也会减少,同时足够的光照能促进维生素D的吸收,有利于钙利用和骨骼代谢功能。场地尽量是土地或草地,大风大雪或雨雪天不宜户外运动,一方面是防止滑跤跌倒,另一方面也是防止风寒湿邪,避免呼吸道感染。

冬令进补是我国几千年来用以防病强身的传统。冬季寒冷,进补食物还是以护阳温补为上。骨松老年人冬令进补也强调“补肾”的原则,“五色当五脏”,黑色与肾脏相合,所以如黑米、黑豆、黑芝麻、黑木耳、乌骨鸡、甲鱼、海带、紫菜等都可以养肾气。冬令进补还要在保温、御寒的基础上,选用高热量、高蛋白的食物,或中医所说的“温热”食物,如牛肉、羊肉、鸡肉、鹿肉、鱼虾、鸽、海参、乳类等,但除滋补外,还要适当补充维生素,如薯类、大白菜、萝卜等,这不仅可以补充足够维生素,还可清内热,也起到“护阳”的作用。这也符合骨质疏松病人的膳食要求,补充适量的蛋白质和维生素C、维生素A能促进骨胶原蛋白形成,促进骨细胞代谢。

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院老年科副主任医师 吴晨