

为何感觉在冬天的夜晚,控制力会变差?

□ 本报记者 张晶

职工困扰:

感觉冬天是容易放纵的季节,特别是在深夜时刻。我最近经常熬夜,两三点都不想睡觉,还经常半夜点外卖、刷短视频、看直播,不知不觉下单买了很多并不太需要的东西。我知道这样不好,但就是管不住自己,事后又懊悔不已,不断埋怨自己为什么自制力这么差。

市总工会职工服务中心心理咨询师解答:

为什么一到冬天晚上,我们会更容易放纵自己呢?原因大概有三点:首先是因为季节性情绪变化。冬天气温下降,日照时间减少,造成人体内的褪黑素、血清素等出现波动,扰乱了生物钟,影响睡眠质量,也引发了各种情绪变化。这种常见的冬季情绪失调现象使我们更有可能以消极的态度看待世界,放纵自己做出冲动的决定,或者尝试不健康的行为,比如:过度渴望高糖高油的食物,导致暴饮暴食等。

其次是因为工作压力更大。许多研究表明,工作压力是成年人最常见的压力来源。由于各种原因,如年终总结、项目收尾、节日促销等,我们在冬天可能会面临更多的工作任务和更大的工作压力。因此,在本应该用来休息的晚上,我们更容易通过放纵自己吃点好的、花点小钱等来减压放松。

最后是因为社交性节日偏多。在冬天,元旦、春节等节日和假期扎堆,唤醒了我们的社交属性。白天我们可能



邵怡明 绘图

因为寒冷而被限制在室内或厚重的衣服里,无法释放自我。但一到了晚上,随着庆祝和聚会的欢乐氛围,我们更容易放松警惕,放纵自己的欲望和冲动,追求更多的快乐和满足。

专家建议:

无论是熬夜、大吃大喝,还是买买买,放纵给我们带来的快乐只是一时的,并不能真正满足我们的内心需求,反而会让我们对这些不健康的行为形成“依赖”,加重情绪问题,损害身心健康,甚至进一步影响我们的生活和工作状态。那么,我们该如何去应对呢?

先暂停一下。当放纵的冲动来临时,先停下来问问自己:“我是真的饿了、无聊了、孤独了,还是只是累了?”

无论是哪种情况,都可以做几次深呼吸,让自己冷静下来。如果是因为饿了,那我们可以选择吃点坚果、水果,不仅有助于改善情绪,还能提高身体免疫力。如果是因为无聊,那就给自己找点有意义的事情做,比如运动、做饭、阅读等。如果感到孤独,可以找信任的亲朋好友聊一聊;如果只是累了,那就好好休息一下。

整理生活空间。生活在一个干净整洁的空间里,我们往往会更愿意保持行动上的自律,享受更高的生活质量和幸福感。而在寒冷的冬天,由于我们长时间待在室内,房间很容易变得杂乱无章。如果放着不管,很可能导致“破窗效应”,进一步助长我们不健康的习惯,变本加厉地放纵自己。因此,我们应该定

期进行大扫除,扔掉不必要的杂物,保持房间整洁有序,并从中找回对自己、对生活的掌控感,从而减少放纵行为。

真实表达自己。很多时候,放纵更像是一种自我宣泄。当我们因一时放纵而感到内疚、自责,甚至自我厌恶时,这可能是因为我们正处于压力中,压抑了真正的自我。这时,我们需要把心打开,在日常生活和工作中尽情地表达自己。我们可以找到适合自己的放松方式,如冥想、写日记等,让自己的情感和需求得到更好的释放,也可以结交一些志同道合的新朋友,以开放的心态接纳自己与他人。这样,我们才能展现出自己真实的面貌,自然不会轻易被放纵的诱惑所吸引。

生活有松有弛,偶尔放纵一下没关系。只要把握好度,以积极的态度平衡好生活,不让“自我放纵”伤害到自己,我们就能找到真正的快乐和满足!

工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩内容欢迎关注
“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
<https://www.bjzgx.org.cn>
7×24小时免费职工心理咨询热线
4000151123/4000251123

北京市总工会职工服务中心与本报合办

■ 养生之道

小雪节气别忘了“养”和“藏”

□ 钟竹意

11月22日是二十四节气中的小雪节气,小雪意味着冬季正式降临。由于天空中的阳气上升,地中的阴气下降,导致天地不通、阴阳不交,所以万物失去生机,天地闭塞而转入严寒的冬天。这时,人们可以明显感觉到气温的变化。为了更好地迎接深冬的到来,有一个健康的身体,在这个时候别忘了“养”和“藏”。

养: 饮食宜温和平补

小雪气候由深秋向冬季的转变逐渐明显,清晨及夜晚气温明显偏低,寒意更是明显,此时是进补的好时机,当以温暖滋润为主。

热粥、热汤等膳食佳肴由于水分充足,并且富含各种食材的营养物质,易于消化吸收,符合“秋冬养阴”的养生要求。宜吃温补性食物和益肾食品,温补性食物有羊肉、牛肉、鸡肉等。同时,为避免血液黏稠,应多食保护心脑血管的食品,如丹参、山楂、西红柿、芹菜等。

小雪时节也是肾经旺盛之时,应顺应“闭藏”的规律,多吃些黑色食物,如黑芝麻、核桃、乌鸡、桑葚、黄精等,以固肾藏精。



另外,小雪节气后天地阳气闭藏于地下,而人体的阳气也是闭藏于内,要少吃些辛温动火的食物,以免扰动火气,使阳气不能归根。尤其是阴虚体质的人,如伴有手足心热、口燥咽干、心烦失眠、头晕耳鸣等症者,不宜大量进食麻辣火锅、干锅、烧烤,以及煎炸类食品,否则容易以热助热,使人口鼻干燥,易诱发口腔溃疡、痤疮等。

藏: 起居有度, 调节情志

小雪开始,阳气进行性衰减,也是需要提高警惕。由于阳气不断衰减,

人体容易疲乏,精神不振,耐力下降,尤其夜晚心悸多梦、怔忡喘促、胸口憋闷、惊醒呼喝、不得安卧,是猝死的高危时段。就运动而言,大雪到小寒,不适合大运动量锻炼,忌大汗。

起居上,冬季应该早睡晚起,最好每天能够保证8-9个小时的睡眠。老人晚上八九点入眠最合适,年轻人最好不要超过10点。冬季本来就是一个静养藏守的季节,有效的休息当是这个季节调养的重点。

小雪节气之后,气温在入冬前徘徊,气象学上虽然属深秋,但不能再死守春捂秋冻的老话,当外防寒湿,尤其注意足部保暖,如有手脚冰凉的情况,中药泡脚是个比较好的保健方法,可选用当归、桂枝、艾叶、干姜、伸筋草、透骨草等草药,睡前泡脚。每日一次,时间20分钟,水温40℃左右即可。有温经散寒、养血通脉的功效,可改善下肢循环,促进睡眠,对经常手脚冰凉的人群大有裨益。

亦可通过按摩特定穴位,可以促进气血循环,达到养生保健效果。在

足三里、命门等穴位按摩,有助增强肾功能,提高体内的阳气;腰部按摩,端坐好,将双手搓热,然后置于两侧腰间,上下摩擦腰部30次,以感觉腰部发热为佳,该动作在上下摩擦的过程中可以对命门、肾俞、气海俞、大肠俞等穴位进行按摩,可疏通经络、行气活血、温肾壮腰。

小雪节气中,天气总是阴冷晦暗,阳光逐渐减少,人们的心情也会受到影响,容易出现情绪低落、郁郁寡欢的状态,甚者容易引发抑郁症。所以,一定要注意调节情志,保持乐观积极的心态。

由于天气变冷,很多人不愿再运动了。其实,冬季锻炼仍需坚持。做一些中小强度的运动,如散步、太极拳、有氧操等,不宜大汗淋漓,汗多泄气,有悖于冬季阳气伏藏之道。人们也可以选择通过增强运动的方式,来达到抵抗寒冷的目的,但是,如果不恰当的运动,就会给我们身体的一些关节部位造成严重的不良影响,引起关节部位的疼痛。