

# 一家人一外出旅游就吵架，到底是哪里出了问题？

□本报记者 张晶

## 职工困扰：

正值暑假，我本好意想带孩子和爸妈一起出门旅游，可还没出发就矛盾不断。爸妈想“特种兵式”打卡景点，但孩子想“度假式”旅行，最好每天都能睡到自然醒。双方都很坚持，这让我想到之前的每次家庭旅行似乎都有些不愉快，我甚至想这次干脆别出去玩了，可又觉得有点不甘心。请问我该如何做好平衡，劝双方摆平心态，不要吵架？

## 市总工会职工服务中心心理咨询师解答：

有时候，旅行确实可能成为对家人、爱人或者朋友间关系的考验，为什么平时相处得好好的，一到旅游，我们会更容易吵架呢？大概有以下三点原因。

旅行的不确定性。旅游本身就是一个充满挑战和不确定性的过程，日常工作生活的环境和习惯不断被打破，又需要操心衣食住行各个方面，很容易让人感到压力和不安，变得易怒烦躁导致争吵。

旅游期待不一致。我们往往会对假期旅行抱有极高的期待，但每个人的期待是不同的，比如孩子希望能放慢节奏享受当下，而老人却想在有限的时间内尽量多“打卡”几个景点。如果无法达成共识，那争吵就不可避免。

彼此差异被放大。因为陌生环境和行程安排等因素，旅游形成了一个



相对封闭且高强度的社交环境，大家几乎时刻都在一起，这就导致了平日里被忽视的个性、习惯和价值观等差异被进一步放大。彼此身上那些偶尔看不惯的地方，变得难以忍受，从而引发争吵。

既然旅游吵架伤感情，那我们就只好不去旅游吗？其实不必如此。最近，互联网各大社交平台上都流行起了拍旅行宣誓视频、写保证书的风潮，大家纷纷用自己的方式来避免旅游中的冲突和烦恼。

## 专家建议：

我们可以尝试以下几种方式，让旅行变得更愉快，更有意义。

解决。一味忍让、妥协只会让问题积累，而互相指责和抱怨更会加剧矛盾。情绪上头时，我们也可以约定一个彼此冷静的时间和空间，暂时离开现场，避免做出过激反应，也不会让对方误以为被抛弃。此外，尽量在白天就处理好问题，不要让负面情绪过夜，影响到睡眠甚至第二天的旅行。

看见彼此，互相迁就。一场旅行其实也是了解彼此、相互学习的好机会。因为不管我们提前做了多少准备，总会有一些事不符合预期。在这个过程中，保持开放和包容的心态是关键。多换位思考，适当理解对方的情绪。我们不仅可以学到应对不确定性的能力，也可以看到对方原来还有这么善良、坚强等另一面，收获一个发生意外时坚定跟自己站在一起的人，从而增进默契，加深感情。

## 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  
<https://www.bjzgxl.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

## 炎热夏季，别忘了给心血管降温

□王娟娟

夏季高温，此时人人都应注意保护心脏，年过50岁的人和心脏病患者尤其要做好自我防护，给心血管降温。

## 不要猛回头

临床数据显示，颈动脉狭窄、斑块已成为心脑血管疾病的重要发病原因。一旦颈动脉内不稳定的斑块“受刺激”脱落，会给心脑血管带来重创，引发心梗、脑梗，甚至可能威胁生命。尤其在夏季，人体很容易出现血容量不足和血液黏稠度高的情况，需重视。

建议：生活中不要做“猛回头”动作，尤其是颈动脉狭窄或有斑块的人，以免意外发生。避免需要突然发力的动作，比如打羽毛球、打篮球、突然起床等，血压不稳的人更要小心。

## 保证水充足

夏季，身体的水分会被大量蒸发，如果这时候没有及时补充水分，就会导致血液浓度增加，血液变得黏稠，极易突发心脑血管事件。

建议：每天的喝水量不少于2000~2500毫升，尤其是晚上睡觉前和早晨起床后更应喝一杯水，如半夜醒来也可适量补点水。



## 注意温差别太大

若室内空调温度太低，一出门到高温的环境中，温差的骤然变化，很容易导致血管急剧收缩或扩张，引起血液循环障碍，诱发心梗或脑梗。尤其是入伏后的“桑拿天”，患有心脑血管疾病的人很容易出现胸闷、气短等症状。

建议：室内空调温度不要太低，与室外的温差以8℃为宜；同时，隔几个小时要开窗通风换气，以便调节室内的温度和湿度。

## 晨练别太早

清晨人体处于交感神经兴奋状

态，血压上升，心率加快，血液黏稠度上升，从而增加了发病可能。

建议：有心脑血管病史的人应尽量避开这个时段进行锻炼。少去温度高、湿度大、人口稠密的地方。必须外出时，注意防晒，穿着浅色、透气和宽松的棉质衣服。

## 饮食要清淡

天气热，人的食欲下降，因此夏季饮食宜清淡，吃得太油和太咸会使血脂和血压升高，不利心脑血管健康。

建议：日常饮食多以新鲜蔬菜、水果、豆制品等为主，还要经常吃些瘦肉、鱼类，保证蛋白质摄入。注意饮食卫生，以免发生腹泻，导致体内电解质紊乱，诱发心脏不适。

## 作息要规律

夏季昼长夜短，加上天气闷热，人们常常睡不好，为心脑血管疾病埋下隐患。

建议：每晚应保证七八个小时睡眠。晚上少运动，防止体温过高影响入睡；睡前1.5小时洗澡，水温不要太低；睡觉时关掉卧室里所有可能散发热量的电器、拔掉插座。

## ■健康提醒

## 七类人不宜多吃生姜

□聂勇

生姜是平时生活中最为常见的一种调味食材了，很多人都不太喜欢吃，觉得生姜的味道不太好闻，吃起来也不好吃。其实虽然它吃起来口感不好，不过养生功效可是非常高的，生姜是个廉价的“养生珍宝”，吃生姜可以调理身体，治疗疾病，达到延年益寿等功效，因此大家日常可以多多食用，但是有些人不适合多吃生姜的，下面七类人不宜吃生姜。

胃热：生姜性温，主治脾胃虚寒，胃热的食用易导致症状加重。

阴虚内热：此时机体受内热影响导致制约阳热的功能受损，食用后也可导致症状加重。

气郁湿热：气郁湿热者食用后，会使自身体内阴液消耗过度导致上火。

脱发：脱发是因热性疾病导致的，生姜性温，食用后可能会导致脱发症状加重。

眩晕耳鸣：肝火旺导致眩晕耳鸣时，若在食用性温的生姜，也不利于病情好转。

手脚心发热：手脚心发热属阴虚，摄人生姜也会使体质更虚。

大便秘结：便秘患者也应禁食，防止便秘症状加重。