

# 一家人一出外旅游就吵架,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?

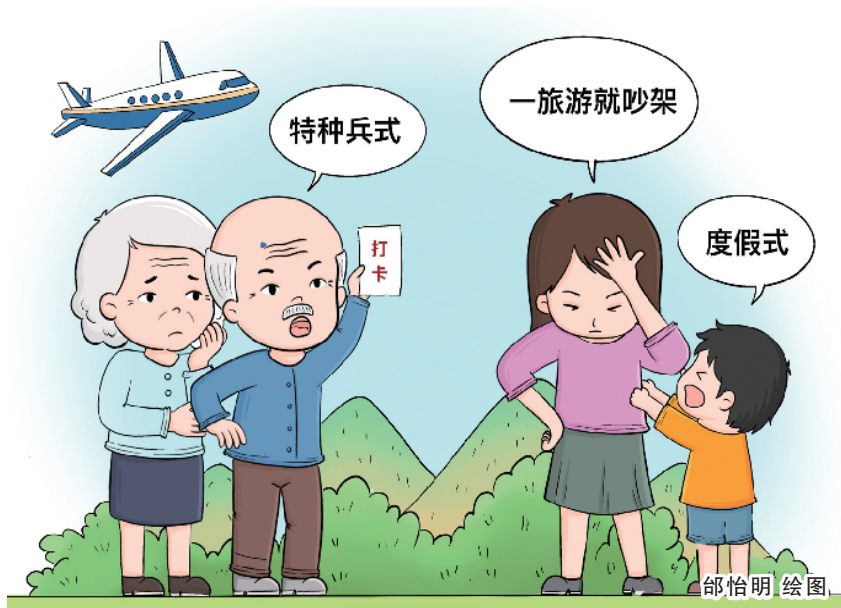
## 市总工会职工服务中心心理咨询师解答:

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。我们往往会对待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。

积极沟通,求同存异。在出发旅行前,我们不妨提前抽出时间进行充分的沟通,开诚布公地说出自己的想法,比如预算、行程节奏、想打卡的景点美食等。可以参考以下快问快答小测试:早饭和赖床哪个更重要?吃得好和住得好哪个更重要?确定每天都要一起行动吗?接受长时间排队吗?等等。在明确彼此的期望和需求之后,我们再进行协商旅行中的各项分工和安排,约定好共同行动的方案,比如谁负责导航、谁负责拍照。这样求同存异,就可以减少很多不必要的摩擦。

保持冷静,及时处理。在旅行过程中,如果遇到问题或不适应,我们也要及时提出来,用冷静和理智来解

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.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

# 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:每天的饮水量不少于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免这个时段进行锻炼。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,水温不要太高;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,摄入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。