

# 职场人该如何在工作和生活中找到平衡点？

□本报记者 张晶

## 职工困扰：

由于高强度工作和加班，我几乎没有时间陪伴家人，导致家庭关系日渐紧张。对我来说，工作和家庭其实都很重要，但我却不知道该如何平衡两者。由此带来的困惑和压力让我十分痛苦，我迫切想要找到解决的方法，但又不知如何着手。

## 市总工会职工服务中心心理咨询师解答：

如何平衡工作与生活，是许多职场人士都会面临的挑战。我们常常会倾向于优先满足工作上的要求，而忽视了生活和家庭的需求，时间一长，这种倾斜就容易带来内心的失衡感。这种情况不仅影响我们的个人情绪，也可能对家庭关系和工作效率带来负面影响。

其实，找到平衡的关键并不在于牺牲某一方面，而是合理规划时间，设定边界，并且给予自己和家人适当的关注。通过一些调整，我们完全可以在保持职业成就感的同时，也享受到温暖的家庭时光。这种平衡的建立虽然需要一些时间和努力，但它会带来长久的幸福感和内在的满足，对我们的整体生活质量产生积极的影响。

## 专家建议：

职场人想要平衡工作和生活，有以



邵怡明 绘图

下一些建议供参考。

**规划时间，设定优先级。**制定每日或每周的工作清单，按照任务的重要性和紧急程度来安排时间。确保将家人和自我放松的时间也纳入计划中，形成一种规律，减少无意识的加班和时间拖延。这样能让你更加高效地完成工作，

也能保证下班后安心陪伴家人。

**创造与家人互动的固定时间。**每周安排一次家庭日活动，如周末的家庭出游、一起做饭或看电影，来增进与家人的联系。固定的家庭活动能让你从工作压力中释放出来，也让家人感受到你的关注，从而形成一种温馨的家庭氛围。

学习高效工作技巧，减少加班。通过时间管理课程或阅读相关书籍，学习提高工作效率的方法。尝试在工作时间内使用“番茄钟”或类似的集中注意力工具，保证在规定时间内高效完成任务。减少加班不仅能提升工作满意度，还能为生活带来更多自由。

**参与心理咨询或压力管理活动。**在情绪压力较大时，可以考虑心理咨询或压力管理课程。专业的心理疏导能够帮助你更好地理解自身压力来源，找到更适合自己的解压方式，从而在家庭与工作中更加游刃有余。

在兼顾了家庭的支持与工作的成就感后，你会发现自己在两者之间找到了舒适的平衡点，重新获得了内心的满足和生活的动力。

工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩欢迎关注  
北京市总工会职工服务中心微信公众号

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

# 冬令进补，切忌乱补滥补

□郭时民

又到了比较寒冷的冬季，犹如自然界的许多蛰伏植物这时期都进入“冬眠状态”一样，人体的生理功能在冬季也会处于较低水平状态，尤其是慢性病患者和老年人在这方面的表现尤为突出。在进入冬季以后，体内贮藏功能逐渐增加，特别是三九严冬时期，能使营养物质转化的能量最大限度地贮存于体内，很多人选择在冬季进补。民间有“入九进补”“冬补三九”之说，这是有科学道理的，因为在严寒的冬季科学进补，能够萌发元气，蓄精养锐，有助于体内阳气的生发，为来年开春以及全年的身体健康打下基础。

冬令进补，除了食补，许多人选择药补。但是，冬季进补尤其是药补，必须讲究科学合理进补，反之，进补不当非但起不到健康养生的目的，反而会有害身体健康。古人曾说：“误用致害，虽甘草、人参亦毒药之类也。”就是这个道理。

冬令进补，要遵守“虚啥补啥，不虚不补”的原则。服补药要有针对性，不能无的放矢。气虚者可用人参、黄芪等补气。血虚者可借阿胶、当归之力以补血；阴虚者当用银耳、鳖甲以滋阴；阳虚者则取鹿茸、附子以助阳。如患有单纯的实证（因受外



来致病因素的侵犯，或因体内有水湿、瘀血凝滞而造成的种种病症）而无虚症，则不能进补，否则会“恋邪”（原有病情久久不退，甚至恶化）。重要的是要注意禁忌症，如患感冒发烧、急性肠炎等症，不应进补，正在进补的要停止进补，等待疾病症状完全消退，才可恢复进补。中医认为，进补需要忌口。如在服用人参、西洋参时，忌食萝卜、鱼腥和浓茶，以免降低药效。此外，补药宜在早晚空腹或午饭前1小时服用，以使补药物尽其用。

冬令进补，切忌乱补滥补。有人认为，只要是补品补药，吃到肚子里

总会收到效果。其实不然，冬令进补最好在中医师指导下进行。一般来说，中年人以健脾胃为主，老年人以补肾气为主。即使是“虚啥补啥”的补虚，也有讲究，因为体虚分为气虚、血虚、阳虚、阴虚四种类型。体虚者还常出现两虚之体，两虚之体有以下几种：气阴两虚，既有气虚又有阴虚；阴阳两虚，既有阴虚又有阳虚；气血两虚，既有气虚，又有血虚。结合心、肝、脾、肺、肾五脏，则每一脏又有气、血、阴、阳虚弱的类型，如肺气虚、脾阳虚等。不同类型的体虚者，其进补食品药品也不同，而一般患者难以

掌握选用如何进补的品种，因此必须在中医师的指导下进行，才能起到事半功倍的作用。

对于身体虚弱，脾胃消化不良，经常腹泻、腹胀者，首先要恢复脾胃的功能。现代医学研究表明，人体肠道内生存着多种细菌，它们可分为有益菌和致病菌。在健康的人体中，有益菌占据优势，并保持一定平衡，这对人体健康起着很大的作用。一旦年龄增大、饮食环境发生变化或情绪紧张，肠道内的致病菌增多，人体解毒功能下降，毒素在体内易蓄积，便出现了一系列胃肠道症状。所以，补充有益菌，保持一个良好的平衡环境，是根本之一。酸奶等补充有益菌群的饮品是首选。只有脾胃消化功能良好，才能保障营养成分的吸收，否则再多的补品也是无用。冬令进补不要过于滋腻厚味，应以易于消化为准则。

值得注意的是，有些人认为冬令只要进补就能强身健体，这种想法是片面的。要使身体强健，进补是一个方面，重要的还需要注意适当的运动锻炼、饮食调整，注意防寒保暖，才能达到真正意义上的养生。

本版邮箱：  
[zhoulmolvyou@126.com](mailto:zhoulmolvyou@126.com)