责任编辑 杨琳琳
版式设计 赵军
校对 黄巍

■心理咨询

朋友因为我亏了钱，我感到十分愧疚，该怎么和朋友相处呢？

□本报记者 张晶

职工困扰：

前段时间，朋友让我给他推荐一款好点的理财产品，正好我手上有一支势头较好的基金，就推荐给了他，他也很信任我，当下就买了。最近，这支基金跌得厉害，他因此也颇为郁闷，虽然我也亏了不少，但还是觉得很对不住他，像是我坑了他一样，现在我都不知道该怎么和他相处了。

市总工会职工服务中心心理咨询师解答：

分享是人与人关系紧密的表现，也是维系我们感情的重要手段。所以很多时候，我们喜欢把自己认为有价值的东西分享给关系好的人，比如好吃的美食、好看的电影，希望朋友也能从中收获美好。你分享理财信息，也是因为如此，希望关系好的朋友能够赚钱，但事与愿违，金融产品并不像美食、电影一样安全，有较高的投资风险。现在朋友亏损了，你替他感到难过、遗憾，这是十分正常的，但如果你因此而太过愧疚，并认为朋友的亏损完全是你造成的，实际上这是一种人际界限不清晰的表现。

专家建议：

心理学家阿德勒认为，我们产生人际问题的根本原因是我们未能做好“课题分离”，课题即某件事或问题的责任归属，课题分离就是分清楚哪些事情是我们自己的，哪些事情是别人的，我们只需要对自己的课题负责。所以就你目前遇到的烦恼，你尝试做一做“课题分离”，或许这会有助于你们的友情。

邰怡明 绘图

分清你和他的课题：一件事的后果由谁承担，它就是谁的课题。要知道，无论是你朋友主动请你推荐基金，还是你自己主动推荐，最终决定购买与否，都是你朋友决定的事，最终结果也需要他来承担，所以无论是亏损本身，还是亏损后，他的情绪问题，都是他的课题。你可以宽慰他、倾听他、关心他，但无须认为这是你的责任并因此而产生深深的内疚和自责。

放下他的课题：仔细想想，在这件事情中，你除了担心朋友郁闷、不开心，还在担心什么？是否在担心他会疏远你，责怪你？这样的担忧很正常，但你也需要知道，你很难左右他的想法或改变他的选择，因为这些都是他的课题。既如此，你何不回到自己的轨道上。

采取一定的行动：你很在乎这个朋友，不想要就这么变得疏远，当然也可以大方表达你的关心和好意，还可以为朋友做一些事情让他开心起来或者缓和你们的关系。例如，邀约朋友一起去看场电影或来一次郊游等。但同样要分清楚，选择这么做是你的课题，而能不能开心起来仍然是属于朋友的课题。

一旦我们思考清楚什么是我们能掌控的课题，什么是属于别人的课题，在关系当中要怎么做，就会变得越来越清晰。

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.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

冬至养生“藏”为先

□刘凯

冬至时节，自然界的阳气开始悄然萌动，但力量尚微，如同深埋土壤的种子，需静静积蓄能量，以待来年春日生发。因此，冬至时节的养生核心就是一个“藏”字——悉心呵护初生的微弱阳气，顺应其闭藏规律，通过起居、饮食、情志、运动等方面的调整，达到静养身心的目的。

起居有常，避寒就温护阳气

冬至前后，气温持续走低，寒邪易侵。此时起居，首重“无扰乎阳”，避免阳气外泄。

睡眠方面，应遵循“早卧晚起，必待日光”的原则。夜晚提前入睡，有助于阴精内蓄；早晨待日出后再起床，能有效躲避清晨的严寒，保护人体初生的阳气不受损伤。充足的睡眠本身就是一种很好的“藏养”方式，有利于机体自我修复和能量储备。

防寒保暖至关重要，尤其要注意头、颈、背、脚等关键部位的防护。头部被称为“诸阳之会”，颈部大椎穴是阳气汇聚之地，背部是人体督脉（总督一身之阳气）循行之处，足部则离心脏最远，血液供应慢，保暖能力差。这些部位受寒，极易导致阳气耗伤，引发感冒、关节疼痛或旧病复发。建议外出时戴帽子和围巾，睡前用温热水泡脚，并可加入少许艾叶或生姜，以促进血液循环、温通经络。

室内取暖需注意空气流通，避免过于燥热。燥热环境会使人腠理（毛孔）开泄，反而不利于阳气的固密与闭藏。保持室内温暖而湿润，营造一个温和的休养环境，方为“藏”之道。

饮食调养，温补滋阴不可偏

冬至的饮食调理，应围绕“补肾、防燥、温养”展开。民间素有“冬至进补，来年打虎”之说。此时适当进补，易于吸收蕴藏。饮食宜多选温性食物，如羊肉、牛肉、鸡肉、韭菜、南瓜等，以温中祛寒，补充热量。核桃、板栗、黑芝麻、黑豆等食材，有较好的补肾功效，肾主封藏，与冬令之气相应，补肾即是助“藏”。不过，温补并非一味食用大辛大热之品。在温补的同时，需兼顾滋阴，防止因内外温热而耗伤阴液。可适当搭配一些滋阴润燥的食物，如银耳、百合、莲藕、雪梨等。例如，羊肉炖萝卜就是一道不错的冬至菜肴，羊肉温补，萝卜行气宽中，能制约羊肉的温燥之性，使其补而不腻。此外，饮食宜清淡，不宜过食辛辣刺激、煎炸烧烤之物，以免助火生热，扰动内藏的阳气。多喝热粥，如山药粥、红枣粥，既能暖身御寒，又能健脾养胃，实为平补之佳品。

情志安宁，精神内守病远遁

冬季在五脏中对应肾脏，在情志上对应惊恐，过度的情绪波动，尤其是惊恐，易伤肾气，影响阳气的潜藏。

冬至时节，精神调养贵在一个“静”字。应尽量保持情绪稳定，心态平和，避免大喜大悲，减少不必要的思虑与精神紧张。可以多进行一些有益于心神安宁的活动，如静坐、阅读、听舒缓的音乐、练习书法等，让精神内收，志意静谧。阳光好的时候，可于午后静享片刻日光浴，以助体内阳气生发，但活动不宜剧烈，以身心舒畅为度。减少晚间外出及参加喧闹的聚会，为自己创造一个安静休养的空间。精神的“收藏”，有助于元气的固守，为明年的精神焕发打下坚实基础。

运动适度，微动周身气血和

冬日运动，切忌大汗淋漓。中医认为“汗为心之液”，出汗过多会导致阳气随津液外泄，违背了冬“藏”的养生原则。

应选择动作舒缓、运动量适中的项目，如太极拳、八段锦、散步、瑜伽等。这些运动能使周身微热，气血流通，又不至于过度消耗。运动时间最好安排在日出后或午后，一天中阳气相对充盛的时候。运动强度以感觉身体温暖、微微出汗为佳，切不可练至大汗淋漓。运动前要充分热身，因为天气寒冷，肌肉、韧带弹性下降，骤然运动容易造成损伤。

总之，冬季运动的目的在于“运”而非“动”，在于疏通经络、促进气血和畅，核心仍是保养、守护体内的阳气。