



# 缓解职场压力 牢记12个字

本报记者 姬薇

了，就会出现躯体、精神、情感的症状。

**压力与内因有关**

很多压力除了外因之外，也与内因有关。有些人对自己要求太高，目标定得太高，比如要在十年内成为亿万富翁，把自己弄得很累去完成这个目标。还有的内因是对自己期望值过高，不同的人能力有高低，学识水平不一样，经历社会背景不同，拥有的资源和条件也不一样，但是如果对自己评价不客观，对自己要求过高，结果往往使自己失望。

另外一个内因是完美主义者，事事追求完美，一件事哪怕做得再好，总有人会从侧面看到它的问题。如果过分追求完美会对自己造成很大心理压力。

现在很多人是单位骨干，“白骨精”，但一个人过分勤奋到总觉得时间不够用，老觉得没干什么事情，自己自愿加班，非常辛苦，同时要干很多事情，这个事情没干完那个事情就开始了，把自己陷入到繁杂的工作当中。

田向阳认为，我们要倡导健康的、积极的、有创造力的、富有活力的生活和工作，把压力转变成动力，这是最好、最理想的结果。

**12个字缓解压力**

压力是破坏性的压力，还是有益的压力，很大程度决定于我们自己，决定我们自己的心态，决定我们对事情的态度。如何缓解压力，回到正常状态，田向阳给出12个字，减压、息怒、明智、远离、健体、养神。

减压：主动给自己减压，包括对自我的认识，比如自己究竟是什么样的人，性格怎么样，能力如何，想要得到什么，人生目标是什么？而不是茫然的、盲目的，最好能够给自己一个工作的计划。因为有计划才能让工作、生活各方面变得井井有条。另外，不一定好的就一定要去追求，也许那好的东西不适合你。所以什么是最好？答案是适合你的就是最好的。

在财务管理方面，田向阳建议量入为出，合理地安排自己的经济财务，平和一点，达到可持续性工作生活。

息怒：管理好自己的情绪，发脾气本来是宣泄情绪的，但是往往发了脾气之后引起更不好的结果。同事关系不好处了，让工作变得更糟。

所以，要善于忽略一些东西，不要太较真，不要在鸡毛蒜皮的事情上斤斤计较，要学

会睁一眼闭一眼，但是原则上要坚持。听到别人说你不好听的话，左耳进右耳出，另外可以找一两个比较信赖的好朋友，把你的痛苦、遇到的挫折和难题向你的好朋友倾诉，进行自我心理的治疗。

还有一种最好的办法就是幽默，培养一点点幽默感，学会自我解嘲，田向阳希望每个人学习这种幽默，幽默感特别重要，能够缓解心里紧张压力，特别在一些尴尬情景，也许你的一句非常幽默的、调侃的话，就把这场尴尬的局面化解掉了。

明智：就是要学会彻底地、适当地抛弃或者消除完美主义倾向，我们要勤劳、要勤奋，要努力，但是不要过分勤劳。另外我们要承认世界上不是事事完美，即使你做了最大的努力这件事未必最完美。学会放弃，退一步海阔天空。另外学会“说不”。比如明明我完不成这个任务，但是为了给领导分忧，勉强把这个事情承担下来，结果害了自己，把领导也陷进去了，所以“说不”虽然很难但是还要坚持学会去说“不”。

远离：从紧张激烈工作中突然隐退到一个地方，这个时候可以回想一下人生目标是什么，为什么要这样做，我以后要做什么？这件事情究竟有多么重要，重要到什么程度等等，恢复一下自己的身心状态，休假、休息都是值得去尝试。

健体：每天要加强运动，要学会工作中运动，比如运动中生活，平时工作中都在坐着，其实很多时候可以站着，另外可以把电话放得远一点，可以放在十米以外，办公室墙角，这样一天可以多走几百米，如此类推一天完成六千到一万步走路就非常容易。比如慢跑，快步走，游泳，球类运动，正常的成年人每周要运动三次以上，每次至少运动二十分钟以上。

养神：养神第一条是保证充足的睡眠，恢复体力，恢复精力，恢复情绪，特别是恢复免疫系统功能。正常成年人每天睡眠七到八小时，所以无论在任何情况下，哪怕有特别重要的事情，特别不幸的事情发生了，保证非常好的睡眠都是非常重要的。

**职业健康**

卫生部新闻办公室协办

**编者按：**生活中充满了各种矛盾和冲突，每天一醒来就有很多压力，比如家庭中、社会、工作、人际关系、经济、疾病、子女上学等等方面的压力。压力有好的也有坏的，只要有生活就有压力，有时候可以把压力变为动力，但是有的时候如果压力过大就会对健康产生影响，导致疾病。近日，中国健康教育专家、主任医师、全国医学职称评审委员会委员田向阳在搜狐健康精品访谈间就心里压力与健康的问题做了详细解读。

**压力下躯体和精神状态**

什么是压力？简单说压力就是外界的刺激，环境当中的刺激在人体中的心理和生理的反应，压力的主观性非常强，可能面对同样一个事件不同的人感受的压力程度、强度会不一样。

如果压力过大，时间长了会引起躯体症状，包括高血压、癌症、糖尿病、胃溃疡、背痛、胸痛、皮肤病、哮喘等等。另外，在情感方面也会出现一些问题，如焦虑症、抑郁症、社交恐怖症，害怕跟别人交往，焦虑症，一个人每时每刻出现莫名的担心，这种人经常会手心、额头出汗，这种焦虑的症状在生活当中比较常见，还有就是强迫的症，自己觉得没有必要，但是有一张无形的手推着自己必须这么做，重复同一个动作。

田向阳举例说，现在我们倡导老百姓要

本报讯 一场新的革命正在欧洲拉开序幕，并将于2010年底席卷整个欧洲。这就是全球首个生物合成的GLP-1(胰高血糖素样肽)类似物利拉鲁肽所带来的2型糖尿病治疗革命。

据介绍，虽然目前治疗2型糖尿病的药物很多，但仍有机率以上的患者血糖控制不达标。追根溯源，胰岛B细胞功能的逐渐衰竭正是导致这一切的罪魁祸首。

在全球40多个国家的4000多名糖尿病患者中进行的研究证明，利拉鲁肽具有保护

**智能降糖带来2型糖尿病治疗革命**

胰岛β细胞功能的作用，改善β细胞胰岛素分泌的数量和质量，因此有可能从根本上改变糖尿病的发展进程。

德国糖尿病代谢中心医学主任介绍说：“利拉鲁肽确已成为我的病人带来了全新的改变。首先，利拉鲁肽的效果可以称之为‘智能

经完成，并已经向国家食品药品监督管理局(SFDA)递交了上市申请。利拉鲁肽在中国注册研究的主要研究者、中日友好医院内分泌科主任兼大内科主任杨文英教授向与会媒体透露了部分信息：“中国已有476名糖尿病患者参与了该临床试验，研究结果将在12月中旬向所有研究者公布，计划在明年发表。中国的结果与全球的其它研究的结果非常相似，相信中国患者将同样从利拉鲁肽的治疗中获益。”

(刘朔)

**冬季，不可忽视“感觉温度”**

霍雨佳

刚刚进入冬季，有一天，天气预报说最高气温15℃，但人们普遍都感觉非常暖和，有人竟然连羊毛衫都没穿；又一天，天气预报说当天最高气温是16℃，但是人们普遍感觉很冷，许多行人都穿上了羽绒服。自然就有很多人埋怨天气预报“胡乱”预报气温。

其实，天气预报并没有错，气象台观测场百叶箱内的气温表肯定能佐证气温预报的正确。硬要说有错，那也是人们忽略了“空气温度”与“感觉温度”的区别。

所谓冷、热，实际上是人们对看不见、摸不着的空气的一种感觉，气象环境学家把这

种人为感觉到的冷、热称之为“感觉温度”，它与实际气温有直接的关系，但绝不是一回事。美国科学家亚格劳和米勒用干、湿球温度表和风的综合效用来表示感觉温度，而其中的干、湿球温度表正是用来测定空气湿度的。

人体对气温的感觉和空气的湿度紧密相关。空气中能够容纳多少水分，和温度有关：温度越高，空气中能够容纳的水分越多。空气中能够容纳水分达到极限量时的温度，称作“露点”(此时空气中的水汽含量，记作“相对湿度”100%)。相对湿度越高，人体汗液蒸发越慢，吸收的热量很少，人的感觉就倾向于热

民间有“养树需护根，养人需护脚”的谚语，随着气温逐渐降低，喜欢睡前用热水泡脚的人越来越多。用热水泡脚，不但可以促进脚部血液循环，降低局部肌张力，而且对消除疲劳、改善睡眠大有裨益。中医认为，足部是足三阴经、足三阳经的起止点，与全身所有脏腑经络均有密切关系，用热水泡脚，可以起到调整脏腑功能、增强体质的作用。

生活中，有些人习惯在泡脚时把脚泡得通红，并以为水温越高，效果越好。而事实上，泡脚水不能太热，以40℃左右为宜。这是因为：一方面，水温太高，双脚的血管容易过度扩张，人体内血液更多地流向下方，容易引起心、脑、肾脏等重要器官供血不足，尤其对患有心脑血管疾病的朋友来说，无异于雪上加霜；另一方面，水温太高，容易破坏足部皮肤表面的皮脂膜，使角质层干燥甚至破裂。

正在发育期的小孩应注意，如果常用过热的水泡脚，会使足底韧带因受热而变形、松弛，不利于足弓发育，日久容易诱发扁平足。糖尿病患者对水温的高低也应特别留意，

(杨凯艳)

**加湿器使用不当也会致病**

高小姐感冒后嗓子疼的特别厉害，便买来加湿器，一天24小时开着，可是嗓子干疼的症状不但没有减退，却嗓子红肿的讲不出话了，甚至还连续剧烈咳嗽。医生告诉她是因为“室内空气湿度过高”而患上了轻度肺炎。

冬春天气异常干燥，再加上取暖设备的启用，不少人会感觉每天起床时嗓子干痛、皮肤干燥，有的人甚至会流鼻血，所以市场里加湿器成为热卖产品。而在人们享受着湿润空气的同时，室内的各种细菌也在这样的环境中生长繁殖，这些细菌就是引发肺炎和呼吸道疾病的元凶。抵抗力相对较弱的老人、儿童等人群吸入细菌后容易感染，室内的常见微生物除细菌外，还有霉菌、放线菌，这些都可引发肺炎或呼吸道疾病，而该类病症引起的痰咳，也会加速

(杨凯艳)

**中医养生有七养**

人们常将养生保健活动称为养生之道或养生之术。道指法则、原则；术则指具体方法、手段。其特点是蕴含在日常诸多行为之中。

中国传统的延年益寿之法称为卫生、养生、厚生或道生。卫生是保卫生命之义；养生是养护生命之义；厚生是厚待生命之义；而道生则是要求以上诸法皆要遵守一定的法度。《道德经》中有“人法地，地法天，天法道，道法自然”之说，告诫人们要遵循自然界和宇宙的规律。

4.综合和审因施养：养生不拘一法式，应形、神、动、静、食、药等多种途径、多种方式进行养生活动。另外，也要因人、因地、因时之不同用不同的养生方法，所谓审因施养、辨证施养。

**养生内容**

养生内容是在养生理论指导下，历代逐渐建立起来的，并不断发展与完善。主要包括以下七方面：

1.神养：包括精神心理调养、情趣爱好调养和道德品质调养等方面。融合了传统医药、宗教和民俗文化内容。

2.行为养：包括衣、食、住、行和性生活等生活起居等行为调养。融合了传统医药、宗教、民俗、艺术文化等内容。

3.气养：主要是用健身气功的“内养功”。融合了传统医药文化、宗教文化和武术文化内容。

4.形养：主要包括形体锻炼、体育健身活动。内容融合了医文化和武术文化内容。

5.食养：主要内容为养生食品的选配调制与应用，以及饮食方法与节制等。内容包括了医、药、食、茶、酒以及民俗等文化方面。食养包含在日常生活之中，其应用范围广，适合人群较多。

6.药养：主要内容为养生药剂的选配调制。药剂多为纯天然食性植物药，其制剂也多为粗加工调剂，其剂型也多与食品相融合。对此，古代常有药膳、法膳之称。其应用范围也较广，适合人群较多，营养内容也涉及到医、药、饮食文化等方面。

7.术养：是以养生之术以外的一种非食药的养生方法，即利用按摩、推拿、针灸、沐浴、艾灸、磁吸、器械刺激等方法进行养生。其内容主要涉及医药文化。

总之，养生的特点是强调个体行为，所采用的方法应因人之不同而不同。所谓审因施养，因人施养，在群体中并不强求统一。例如，甲需要重点锻炼形体，乙需要着重调理饮食，而丙则需要着重调摄精神等等。如果我们对甲乙丙三人不分青红皂白，一律要求他们加强形体锻炼或改变某种饮食结构，就不一定符合每个人养生需要了。

(钟怡文)

**健康沙龙****国家药监局：“福尔”“鸿坤”两企业7批次人用狂犬病疫苗存在质量问题**

国家食品药品监督管理局12月3日发布公告称：河北福尔生物制药股份有限公司和江苏恒瑞生物科技股份有限公司生产的7个批次人用狂犬病疫苗质量存在质量问题。

涉及质量问题的7个批次人用狂犬病疫苗		
批次	销往省份	分销总量
20080754 河北等5个省、自治区	6348人份	
20080758 四川等15个省市自治区	15140人份	
20080753 广西等8个省市自治区	8503人份	
20080837 福建等5个省	4992人份	
20080834 河北等15个省市自治区	52800人份	
20080732 安徽等16个省市自治区	53292人份	
200810F01 江苏等12个省、自治区	23840人份	

喷入水雾，短时间内便可提高湿度。为了保健起见，加湿器的用水最好使用冷开水。

风在感觉温度中的作用主要有两点：一是增强人体的对流换热，二是加快空气蒸发，从而影响人体排汗的散热效率。这两点影响又由于气温高于或低于皮肤温度，而有所不同。当气温高于皮肤温度时，风的作用一方面由于对流换热而施热于人体，另一方面却增进了蒸发。提高了人体散热效率，所以在夏季，当有热风来时，人体感到干热的同时，也有一种清爽的感觉。反之，当冬季气温低于皮肤温度时，风的作用使对流换热加快，散热效率也提高，所以同是零度气温，有风时人会感到很冷(感觉温度较低)，无风时则不是太冷(感觉温度较高)。

所以，在漫长的冬季，空气温度即使在5℃以上，但有3级以上的偏北风，感觉温度就大打折扣了，外出时就必须注意保暖，以防直接引起包括感冒在内的上呼吸道疾病。

(马帅)

**气温骤降“早睡晚起”最养生**

学会根据气候状况合理调整自身的作息时间，在冬季应该稍稍早睡晚起一些，这是顺应人体养阴藏神的需要。

冬季气温低，天亮较晚，在日出之前，林中植物尚未进行光合作用而吸收二氧化碳、释放出氧气；大气层在天亮前结构稳定，空气中积存了一天一夜的二氧化硫等各种污染物质；凌晨霜寒重、雾气浓、空气质量差，这时外出锻炼容易遭受寒气、雾气和浊气的伤害。

但所谓“早睡晚起”绝不是提倡早晨懒觉。睡眠时间过长和睡眠不足，都会导致精神疲劳和人体疲倦，致使代谢功能下降而危害身心健康。老年人只需要比平时早1~2个小时睡、晚1~2个小时起床就已足够。

**冬季应该这样泡脚**

唐凤碧

因为这类患者容易并发周围神经病变，使末梢神经不能正常感知外界温度，即使水温很高，他们也感知不到，就容易被烫伤。

除了水温外，泡脚时还应注意以下问题：

1、泡脚时间不宜过长，以15分钟~30分钟为宜。在泡脚过程中，由于人体血液循环加快，心率也比平时快，时间太长的话，容易增加心脏负担。另外，由于更多的血液会涌向下方，体质虚弱者容易因脚部供血不足而感到头晕，严重者甚至会发生昏厥。其中，心脏病患者、老年人应格外注意，如果有胸闷、头晕的感觉，应暂时停止泡脚，马上躺在床上休息。

2、饭后半小时不宜泡脚。吃完饭后，人体内大部分血液都流向消化道，如果饭后立即

用热水泡脚，本该流向消化系统的血液转向流向下肢，日久会影响消化吸收而导致营养缺乏。因此，最好吃完饭过1小时后再洗脚。

**季节健康****茶叶籽油防止记忆力衰退**

本报讯 中国国际茶文化研究会名誉副会长宋少祥近日在萃丰中国茶叶籽油新品会上说，由于茶叶籽油含有独特的茶多酚有效成分，能够阻断亚硝胺在体内合成，因而对人体更有健康价值。

我们日常使用的食用油，按照其原料基本分为四大类：草本植物油，如大豆油等；木本植物油，如橄榄油、茶叶籽油、棕榈油等；陆地动物油，如猪油、牛油、羊油等；海洋动物油，如鲸油、深海鱼油等。由于木本植物油的主要成分是单不饱和脂肪酸，其比例多数达到总含量85%以上，能降低我们体内有害的低密度脂蛋白胆固醇，升高有益的高密度脂蛋白胆固醇，因此能降低罹患心血管疾病的风险。更重要的是，木本植物油还有一个秘密武器，就是亚麻酸，这是我们防止记忆力衰退的重要元素。

茶叶籽油是历史上传统名贵油，浙江省从1989年开始进行茶叶籽油综合利用的科研攻关，历经20年，终于实现了茶叶籽油经物理压榨并精炼从而制成高级木本植物油。(晓霞)