

上班族：及时为蓄积重压“泄洪”

中国内地上班族在过去一年内所承受的压力，位列全球第一——近日一项调查结果引发了社会各界，特别是“上班族”的关注。面对这颇感苦涩的“第一”，“上班族”如何缓解自身压力再次成为热议的话题。

1 压力之下，“下班沉默症”带来困扰

上班时，忙忙碌碌、尽力用微笑和耐心打理着周围的工作环境；可下班回家后却沉默寡言、甚至缺乏与亲人沟通的热情——从事服务行业的王先生近半年来发现自己陷入这样一个怪圈，上班下班判若两人。“工作内容虽然单调，但需要全力以赴，每月的业绩考核让人松懈不得，月复一月，觉得自己没有停下来缓口气儿的时间”，为了在事业上能够有所发展，王先生在面对工作时尽力做到精神饱满，而且与同事之间相处得也比较融洽，在同事、朋友看来，他每天乐呵呵的、工作也有激情，看似没什么烦恼、压力。“可每当夜幕降临，停下手头的工作，就感觉自己像一个再也转不动的陀螺，

2 压力如潮，日积月累会引发心理疾病

据精神卫生科主任王学义介绍，“日常的压力就像洪水，如果缺少‘泄洪’的出口，积累到一定程度就引发一系列的心理疾病，而所谓的‘下班沉默症’只是其中之一”，值得警惕的是，从临床上看，多数上班族面对这些压力选择压抑自己。“忙起来觉得特累，可闲一点儿了又担心自己被超越、落下，甚至被淘汰”，这已经成了不少上班族普遍具有的焦虑。王学义表示，当日积月累的压力不断增加，相当一部分人所感觉到的焦虑，就会从一种普遍的情绪体验，变成精神障碍疾病，比如：抑郁、神经官能症、

想立刻停下来休息一下”，回到家中，王先生不想和家人有太多交流，特别累的时候甚至连一句话都不肯说，一听到手机铃声就心情烦躁，“可能是一天的精气神儿都用在工作上了，下班回家却对家人沉默无语，虽然知道对家人这么冷淡是错误的，但就是调整不过来”。王先生的情况并非个例，不少上班族都表示自己或多或少出现过类似情况，有不同程度的下班沉默，“有时候觉得上班时说得太多了，已经筋疲力竭、特别烦躁，下班回家不想和任何人说话，就想让自己安静一会儿，真是不知道该如何缓解一下身上的压力”。

强迫症等等。专家表示，现代社会竞争激烈，相当比例的患者都是因为工作压力太大而感到压抑，很多有心理问题的上班族不肯去精神科看病，认为自己的精神困扰并没有达到“病”的程度因而延误了病情。近几年，因抑郁等心理问题而严重威胁身心健康甚至自杀的人屡见不鲜，精神疾病可能成为致命的“杀人武器”。因此建议上班族若发现自己在某些问题上“想不开”，应及时找家人或朋友倾诉，如果自己感到抑郁、焦虑甚至出现无助和自杀念头时，应尽早到医院就诊。

3 排解压力，先理清压力来源

“正确地分析、认识所面临的压力，有助于减轻其对自身所带来的影响”，王学义表示，上班族应搞清楚所面临的压力是工作量太大、或是自身能力与所从事岗位不适应，还是人际关系太复杂。然后，选择对自己真正有效的解压方法。上班族们可以通过以下“处方”来及时排解心理上的压力——

客观认识自己

要调整好心态，客观地认识自己的能力，进而制订出切合自身实际的工作目标。特别要防止目标过高，给自己压力太大，避免相互攀比心理。在复杂的人际关系中，不妨大事清楚些、小事糊涂些，避免被琐碎的小事所累。善待他人、善待自己。

采取各个击破的战术

如果感觉自己面对重重压力，可以先把压力一一罗列出来进行梳理，有计划、有条理“各个击破”，一些所谓的压力，可以逐渐化解。

学会疏导

发现自己可能出现心理问题要及时调整。当个人承受的压力太大时，互相倾诉能减轻压力。特别是与自己信任的亲友多聊聊天，能缓解心理压力。如出现“下班沉默症”，在回到家之前，可心理暗示自己把一天的烦



恼全部抛在外面。还有一个小方法，就是在进入家门的一刻，学会给家里人一个温暖的拥抱，感受来自家人的温暖和关心，让自己的心情沉浸到温馨的家庭氛围中，这样才会从心里想和家人沟通说话。

而独处时，可以选择自己喜欢的方式疏导压力，比如一些人在书的世界遨游时，一些忧愁可烟消云散，变得心胸开阔，不惧压力；适当的运动也能缓解压力，愉悦心情，驱走坏情绪，让人保持平和的心态。

劳逸结合

可以考虑把要做的工作分出轻重缓急，做到有序进行，即便工作繁重，也一定要学会给自己留有休闲时间，例如陪家人看电视、听音乐、出游等等。缓解压力还要保证有充足的睡眠，睡眠不足可能让人变得情绪化，削弱其应对日常生活压力的能力，影响与同事及家人之间关系。

(刘伟)

用滴鼻剂肩下垫个枕

鼻塞、打喷嚏、流鼻涕、头痛等症会不时影响到鼻炎患者的生活。滴鼻剂起效快，被很多患者用来缓解症状。但是，滴鼻剂不是滴进鼻子里去就能起到好的效果，还需要注意一些细节。滴前保持鼻腔清洁。在使用滴鼻剂前，首先应清洁好双手。如果鼻腔分泌物较多，应尽量擤净鼻腔，以便于药物充分和鼻腔黏膜接触。否

则，滴入鼻腔内的药液可能溶在鼻腔分泌物中，难以发挥药效。滴时要注意仰卧、垂头。滴鼻时最常采用的姿势是仰卧垂头位，即平卧后，头尽量后仰，肩部可适当用枕头垫高，使鼻孔向上(与天花板垂直)，最好头部垂下，使鼻腔低于口咽，避免药液流入咽腔。将药液滴入患侧或双侧，每侧3~4滴。药物滴入后，可能出现一些刺激症

状，因此滴完药后用手指轻捏鼻翼数次，使药物布满鼻腔，保持滴药姿势3~5分钟再坐起，使药液充分和鼻腔黏膜接触，就可以避免药液流入咽喉引起不适。向鼻内滴药时，药剂的滴头尽量不要深入到鼻腔内或与鼻腔接触，以免污染药液。每日一般需滴药3~4次。先用收缩血管的滴鼻剂。如果同时使用多种滴鼻剂，使用两种的

时间应间隔3分钟以上，以免降低药物的疗效或引起不良反应。如果同时需要使用能使鼻黏膜血管收缩的滴鼻剂和有消炎作用的滴鼻剂，则应该先用收缩剂，这样能使鼻腔通畅，利于之后使用的消炎药物的分布和吸收。一些收缩鼻腔的药液，一般不建议连续使用超过一周。

(宋佳)



秋凉后保暖 3 部位



暖颈：扩胸仰头伸筋骨

脖子本身就很娇贵，再加上有人有慢性劳损的底子，一旦受寒便可能引发血管的收缩和颈部肌肉痉挛、神经水肿，诱发颈椎病或让原有的颈椎病雪上加霜。

专家表示，让脖子不受寒，最简单的就是戴围巾或穿高领衫，让脖颈不露在外面。还可以扩胸仰头伸筋骨，即双手交叉放在颈后，同时扩胸，头向后仰，手臂向前用力，使得脖颈与手臂形成“抵抗”之势，锻炼头颈部肌肉。

暖腰：按摩疏解受凉不适

老年人中比较高发的寒湿性腰痛主要就是腰部受风寒侵袭引起，在阴雨天会加重。而女性腰部受寒引起的气滞血瘀，会影响卵巢等生

殖系统机能。

专家表示，除了戴腰围保暖外，也可通过按摩疏解不适。双手交叉，快速揉搓，把手掌搓热后直接捂在肾俞穴(俗称“腰眼”，位于第二腰椎棘突下，左右二指宽处)上，用手掌温暖腰肾，同时双手顺时针按压。

暖脚：40 摄氏度水泡脚

脚踝部有200多个穴位，寒气一般都是从脚底侵入。除了穿厚袜子外，泡脚也是保护脚踝的好方式。热水泡脚可以起到舒筋活血、缓解疲劳作用，40摄氏度左右的水温即可。泡脚时加些中草药效果更好。有糖尿病、心脑血管病等患者使用前询问医生。

(综合)

智能电视消费升温 海信要树立智能电视新标准

□记者 李瑞才

本报讯 进入10月份，中国智能电视市场持续升温。从中怡康统计的十一黄金周七天的市场销售数据来看，在全国100多个大中城市的零售卖场中，智能电视的零售量环比增长了71.5%，同比增长了82.6%，智能电视占平板电视的比重达到62.6%，智能电视真正占据了彩电市场的主流。国内彩电领军品牌海信电视于今年9月份发布了XT880、K660等四大系列安卓智能电视，双核CPU、双核GPU这些IT产品高级配置也全面应用到其新品上，加上专为大屏电视定制的智能操作系统和各种丰富应用以及首次应用的UHD四倍高清显示技术，彻底点燃了广大消费者的智能电视消费热情。基于智能电视行业现状，海信提出了“智能就是简单”的产品理念，并从操作系统、操作界面、智能交互、内容聚合、网络互联五个方面突破，实现智能电视真正的简单易用，全面建立起智能电视新标准。

据了解，海信智能电视新产品应用了海信与公司旗下的加拿大团体一起研发的“海安”操作系统，打造了中国智能电视第一个标准化的软件应用平台；在用户界面定制、智能遥控与人机交互等方面都做到了简单化和标准化，让消费者“零”学习。一用即会；在内容应用整合方面，深度定制了CNTV、华数、奇虎360、新浪、京东、银视通、大智慧等内容应用，汇集了2000多款适合智能电视的应用服务。此外，海信还首次在智能电视上实现了PLC(电力猫)网络传输，让无线网络实现无损穿墙传输，让每个有电力覆盖的房间都可以便捷上网。

由于国庆旺季需求，智能电视节庆期间出现货源紧缺问题，节后随着货源补给渐好，厂家也加大了产品促销力度。海信周口办事处也将于本月27-28号在市区各商场开展大型新品品鉴促销活动，现场嘉宾不仅可以体验大型赛车游戏、参加抽奖活动，还可享受比国庆市场力度更大的新品促销优惠，有彩电购买需求的用户可重点关注。