

# 晨起焦虑 十招化解



焦虑感可以在一天中的任何时候袭来，但它最常见于早上刚醒来时。针对醒来后的焦虑，专家总结了以下 11 个应对技巧。

1.人睡前把电子设备设置为静音，让它们远离视线。无论是夜间发生了多么重大的新闻，你都可以推迟到明早再看。所有这些提醒会让大脑嗡嗡作响，使人难以放松。此外，屏幕发射出的蓝光会扰乱睡眠，还阻止身体生成褪黑素。杜绝这些不良习惯，既能保证睡眠质量，也有助于减少焦虑。

2.准备好明天要穿的衣服。“明天穿什么”这个问题可能会困扰人一整夜。如果你本身就焦虑，就少把这种焦虑带到床上，降低“决策疲劳”是一个好办法：挑好明天要穿的衣服，写下明天要做的工作内容，把今天要做的事尽量都做完等。轻松入眠，有助于克服早上的紧张情绪。

3.睡前冷静放松。如果晚上要处理工作，不要忙完后马上睡觉，因为此时大脑还很活跃兴奋，往往难以入睡。给自己一些放松的时间，如练习瑜伽和深呼吸，降低压力激素皮质醇水平，缓和了血压和情绪后再入眠更好。

4.做些想象训练。不要把注意力完全集中在第二天要解决的所有问题上，可以尝试做一些想象训练，如回想养过的所有宠物、童年时去过的游乐场所、曾经见到的森林高山大海……这些场景都有利于缓和心境，让你远离焦虑。

5.回忆一天中积极的事情。训练大脑思考积极的事情，而不是反刍消极的事情，有助于减轻焦虑。这种行为会分散注意力，使大脑不再进入负面思维的恶性循环，能使人更加乐观。

6.不要早晨一起床就看手机。也许你的手机已经积攒了很多未读消息，但还是要克制住一醒来就打开手机的冲动。就像睡前看手机会给你带来压力一样，它们也会在早上破坏情绪。起来后伸伸懒腰、活动活动，置身于清晨的新鲜空气中，先不要被烦杂的事情侵扰。

7.不要抗拒。一醒来感觉到自己焦虑，如果你的反应是“这很糟糕，我讨厌这种情绪，怎么总是这样呢，我必须摆脱它”，那你接下来的一天会越来越不爽。焦虑已经发生，与之对抗是无效的。不如放弃内心的纠结，焦虑就焦虑了，也没什么大不了，承认自己有情绪，然后一步一个脚印做今天该做的事就可以了。

8.做好时间规划。花点时间做些有益大脑的活动，如阅读报纸或冥想，可以为随后的时间定下愉快的基调。提前做好规划，能让你一整天过得有条不紊，不会感觉压力繁重。

9.深呼吸。深呼吸是减轻焦虑的强效工具，因为它能调动身体的放松反应。吸气，从 1 慢数到 4，注意到腹部和胸腔充满了空气，然后呼气，还是从 1 数到 4。你可以在一天中的任何时候使用这个技巧来寻求解脱。

10.动起来。运动是强烈的情绪激动剂。但你不必去上健身课或做大运动量的锻炼，去公园散步、慢跑，在客厅做做瑜伽，都能让你平静下来。

如果通过以上这些措施，你还是长期、强烈地感到焦虑，就建议你及时寻求心理咨询师的帮助。

(据《生命时报》)



## 有爱才有家 ——孝亲养老故事

### 爷爷为孙子写 31 万字 成长实录

从孙子出生那一天开始，一直到孙子上幼儿园，陕西西安 71 岁的冯钢用日记的形式，翔实记录下发生在孙子身上每一个琐碎的故事。31 万字的成长实录，字里行间流淌着浓浓的祖孙情，用心之苦，用情之深，令人感佩。

冯钢的孙子思博今年 6 岁，上幼儿园大班。冯钢为孙子写的成长实录已经有厚厚一大摞日记本。除了文字，日记本中还收录着 3200 多张照片，记录了小思博从出生起的全部生活日常。冯钢说，

6 年来看似枯燥的记录，是想让孩子长大后，清楚地知道他幼年、童年时的故事，知道每一位家庭成员、亲戚朋友对他的帮助。

这本日记，还夹杂了冯钢对于孩子教育的思考。冯钢的父辈中，有 7 人从事教育工作，他的父亲冯树铎曾担任西安 25 中校长，母亲丁仲兰曾担任三原安乐中学校长，他把这些故事写进日记里，将整个家族的创业史、奋斗史记录下来，希望作为一份“传家宝”送给小思博。

(据《快乐老人报》)

### 女儿家座机拆了 母亲安全感没了

76 岁的妈妈因女儿家拆了座机，认为是女儿不想管她，不停打女儿手机“追踪”，甚至要去女儿单位核实！最近，湖北武汉 45 岁周晓晓（化名）被母亲折腾得够呛。

周晓晓一周至少去探望母亲两三次，每天回到家还会用座机打电话报平安。前几天，周晓晓家网费到期，老公想着孩子在国外，他们夫妻二人手机 24 小时开机，座机作用不大，就取消了。没想到，周晓晓的母亲竟因此暴跳如雷。原来，周母自己经常手机不开机，或塞在包里听不见铃声，所以她认准周晓晓也是这样，担心需要时会找不到女儿。

一些老年人到了一定年纪后变得很敏感，武汉市精神卫生中心临床心理科主任李闻天分析，这与老年人的

安全感降低有关。有的老年人非常惧怕自己被抛弃，因此会对子女的行为异常敏感；另一方面，他们可能会觉得自己对子女没用了，所以子女才会不待见自己，甚至抛弃自己。

李闻天说，对老人来说，如何调整心态很重要，可以做一些力所能及又感兴趣的事，把注意力转移到让自己愉悦的事情上；还要保持规律的生活，良好的生活秩序也会带来安全感。对老伴和子女等老人的家人而言，要包容甚至鼓励老人唠叨。家里的事，多让老人发表看法，让老人有参与感，对老人的意见不管接不接受都要肯定他的用心，让老人觉得自己的话有人听，在家里有位置、被尊重。

(据《武汉晚报》)

## 健康吃饺子 安然度伏天



俗话说得好，“头伏饺子二伏面 三伏烙饼摊鸡蛋。”马上这头伏就要来临了。说到这三伏天，大家都知道是一年中最热的时候，但这三伏的定义，相信很多年轻人其实并不清楚。夏至后第三个庚日为头伏，第四个庚日为中伏，立秋后第一个庚日为末伏，所以这 2019 年的人伏时间是 7 月 12 日，出伏时间是 8 月 20 日，“三伏天”一共有 40 天。

传说饺子起源于 1800 余年前东汉“医圣”张仲景为体恤百姓疾苦所研制布施的御寒食疗方子——“祛寒娇耳汤”，也就是羊肉胡椒馅的水饺，来防治“冻耳朵”。

饺子在这样的传统吃食，热腾腾的，大家都知道是在过春节时候要吃的，但头伏为什么要吃饺子呢？

其实，头伏吃饺子，热天吃熟食，在中医科学中是十分有道理的。伏天温度高、湿气重，解暑清热祛湿是保健的重点，在这种天气下，人一般没有精神、胃口不佳，所以养气健脾开胃就显得尤为重要。

饺子味觉丰富、花样颇多，“好吃不过饺子”，这种颇受欢迎的传统食品自古就被认为

是开胃的佳品，特别是热腾腾的一碗饺子，吃下去发发汗，还有祛病的作用。饺子皮是白面主食，饺子馅是肉类蔬菜的组合，一碗简单的饺子，却完整地构成了我们每日所需的膳食金字塔，营养丰富，可以很好地补充伏天消耗的体力、精神。

相比春节时候一家团聚，常常选用的传统饺子馅料，比如猪肉白菜、韭菜猪肉等等，伏天的这顿饺子，可以合乎时令地玩出许多花样来。很多富有夏天特色的时令菜品，特别是绿叶蔬菜，都是饺子馅的好选择。比如荷叶、红薯叶、马齿苋、穿心莲、鸡毛菜、婆婆丁（蒲公英），这些野菜大家通常就是做凉拌菜或者摊鸡蛋，凉拌菜因为其高纤维的口感和特殊的口味，往往不容易被老人和孩子接受，而摊鸡蛋又容易摄入过多的油脂和胆固醇，倒不如做成饺子馅。需要注意的是，制作中一定要清洗干净，可以用盐水浸泡，做馅之前先焯水，调味时候适当加入姜末，可以很好地调和“野菜”的生涩苦味，改善口味。

健康吃饺子，安然度伏天，这头伏的饺子，你家准备好了吗？(据《北京青年报》)

周口市老年护理院 协办

与天下儿女一起尽孝

周口市太昊路东段

0394-7999197 (长期招聘护理员)

15036825757