

心理关键词

辞职旅行, 你曾心动过吗?

上班、吃饭、睡觉、上班, 看似无休止的工作循环; 买房、买车、结婚、生娃, 一眼望到底的生活前景……很多80后不甘心这种“温水煮青蛙般的人生”, 丢开一切“束缚”, 背起行囊做背包族, 辞职旅行, 成了一种时髦。辞职旅行, 指职场上不如意, 与其闷闷不乐地工作, 不如卸下工作负担, 开开心心地去旅游。

因身心疲惫才去旅行

由于职场节奏快、压力大, 不少白领因此感觉疲惫, 还有人表示自己因工作失去了时间、健康等很多东西。2011年12月的一份调查显示, 36%的网友愿意“辞职去旅游”。

在豆瓣网上, 有一个“休学辞职去旅行”小组, 粉丝多达8.8万余人。很多人得意地在小组内炫耀自己已经辞职, 准备放个长假, 很多人眼红地羡慕着。辞职

这个被老一辈人看做贬义词汇, 正在被“80后”充满牢骚地正面理解。

一个名为“辞职组团去旅行”的微博粉丝数近两万人。“我们真切地希望, 也相信, 这些美丽的时刻能够点燃你的旅行梦想并勇敢地迈出第一步。让梦想上路, 去发现你自己的世界吧!”他们如此诠释自己的理念。

旅行不是为了逃避生活

“辞职旅行的代价极大, 自己能否承受所带来的后果, 应该先有所了解。”俞慰曾经也是背包客, 旅行3年后, 突然厌倦了这样的生活, 回来后发现自己原来从事的IT业已日新月异, 自己以前所做的努力基本归零, 一切又要从头开始。

辞职去旅行的另一个结果是, 回来后会更不想工作。“就像是瞳孔散开后就很难收回一样, 很多人回来后变得更不想面对现实。”阿岚曾经也为了寻

找自由而放弃工作, 直到一天男朋友离开了自己。“生活需要勇气, 不能总是逃避。要知道生活的真谛就是平淡流淌, 这样你的心就不会无着无落了。”回首过往, 她这样总结。

“我每天很努力地工作, 所以我值得拥有这样美好又温馨的旅行!”这是台湾知名综艺主持人小S在和家人去香港看烟花时所发的一条微博。她对于工作、生活的这种态度, 或许对大家会有所启发。

合理减压最关键

国家职业指导师分析认为, “80后”职场人几乎没有经历过父辈年轻时为生计而奔波的艰难, 更多地考虑如何尽快过上自己喜欢的生活, 敢于打破常规而不去考虑后果。然而, “梦想与现实的悬殊使他们在职场上遇到接二连三看似无法突破的瓶颈, 放弃原本可以令他们迈步的机会。”

另有心理咨询师认为, 不少

人辞职去旅行的真正原因是, 对现有工作和生活的不满, 只是需要一段时间来调整。“因为一时喘不过气就撂挑子, 并不是一种明智的选择。”一些年轻人旅行回来, 依然无法调适心态, 甚至会因久久找不到合适的工作, 反而压力更大。她建议, 在辞职前应三思, 如果只是想调适身心, 可以请年假或申请适当延长年假。

专家在线

有问有答 健康无忧

1. 患者朱先生提问: 我今年40岁, 最近我和爱人同房, 老是无法勃起, 是不是得了阳痿? 我听别人说可以用精神治疗阳痿, 这是不是真的?

烟台海洋医院陈主任解答: 按照你说的情况, 应该是阳痿, 但是我建议你到医院做一下检查, 以确诊是不是真正的阳痿。假如是真正阳痿, 你应该听取医生建议来确定治疗的方法。我院采用“六位一体分

型疗法”治阳痿, 彻底治疗解决阳痿早泄困扰, 安全无痛无副作用。当然, 精神治疗在一定程度上也能促进阳痿的治疗, 但是它只是辅助性的, 要治疗阳痿等男性性功能障碍, 还是应该到医院治疗。

2. 患者孙小姐提问: 我今年26岁, 自半年前发现自己得了阴道炎后, 就严格按照医生的要求, 在治疗期间不过性生活, 疗程结束后, 一时大意, 月

经还未净时同房, 导致阴道炎复发。到第二个治疗阶段时, 我丈夫便不配合治疗了, 非要在治疗期间同房。就这样, 我的妇科病因为得不到丈夫的关心, 治疗也得不到配合, 一直无法痊愈, 还发展到宫颈Ⅲ度糜烂、盆腔炎。

烟台海洋医院妇科专家解答: 不洁性生活使外来细菌被带入, 残留阴道内的碱性精液改变阴道正常的环境, 从而导

致炎症的复发。研究者认为性生活导致的妇科炎症复发率高达90%。在韩国, 性爱前互相清洁是夫妻共同的责任, 但在我国, 主动采取清洁措施的不到1%。可见为了健康, 性生活前后应该注意清洁卫生。

热线电话0535-6268866、网络男科: www.ytnanke.com 妇科: www.6268866.com 与我们联系, 您将得到权威男科专家的全方位解答和帮助。

温馨提示

吃火锅有禁忌

忌一热当三鲜

表现: 热腾腾的火锅中的美味一夹起来便直往嘴里送, 烫得舌头发麻额头出汗大呼过瘾, 并美其名曰: “一热当三鲜”。

伤害: 口腔、食道和胃黏膜一般只能耐受50℃的温度, 取出即食很易烫伤口腔、舌部、食道以及胃的黏膜。

建议: 从火锅中取出的食物要量小, 并等降温后入口为宜。应做到“宁舍三鲜, 不要太烫”。

忌冷热混吃

表现: 一口麻辣烫一口冰冻啤酒, 这是许多人喜欢的火锅吃法, 美其名曰“中和”。

伤害: 忽冷忽热, 对胃黏膜极为不利, 极易造成胃肠疾病。

建议: 吃火锅时应尽量避免喝冷饮。

忌半生不熟

表现: 为追求鲜嫩嫩滑的口感, 食物在火锅里烫一下就吃。

伤害: 除了造成消化不良外, 潜藏于食物中的细菌、寄生虫卵会随食物吞入胃肠从而导致疾病的发生。

建议: 吃火锅的时候一定要将肉切薄、多烫, 涮猪肉片、牛肉片时, 一定要涮熟再吃。同时, 还要看肉片上有无白色、米粒状物质, 如有, 则可能是囊虫卵。

忌饮火锅汤底

表现: 把涮完的火锅汤底当“营养汤”喝光。

伤害: 火锅的汤大多采用猪、羊、牛油等高脂肪物质为底料, 又多以辣椒、胡椒和花椒等为佐料, 吃多了易导致高血脂、胆石症、十二指肠溃疡、口腔溃疡、牙龈炎、痔疮等疾病。

建议: 对于一次吃不完剩下的涮料和底汤, 应倒掉。

忌太麻太辣

表现: 一提起火锅, 又麻又辣又烫的口味总成了首选, 因为那被辣得大汗淋漓的感觉实在太过瘾了。

伤害: 火锅的辛辣味道最先刺激的是食道, 接着迅速通过胃、小肠等, 严重刺激胃肠壁黏膜, 引起胃酸和胀气, 除了容易引发食道炎、胃炎外, 腹泻也在所难免。

建议: 尽管每个人对辣的耐受度不同, 但是为肠胃着想, 医生认为, 又麻又辣的火锅还是少吃为妙。



福田体检
FUTIAN CHECKUP
只为健康

城市白领需防脂肪肝

主持人: 于建立

嘉宾: 王建利 院长

一位正值中年的白领女性在商界打拼, 战果累累。近日, 她突然感到周身乏力, 食欲不好, 到医院经检查发现患了早期肝癌。肝病专家提醒: 工作劳累、精神紧张、经常熬夜的人士患肝癌的比例正在逐年上升。现在脂肪肝发生率较5年前增加了50倍, 且渐趋低龄化。

目前, 一些大医院健康体检各项中脂肪肝的检出率最高, 平均占受检查人群的近一半。北京、上海等地健康人群普查发现, 脂肪肝

患病率达10%~15%, 有资料报道, 60%~90%的肥胖患者肝细胞脂肪变性。脂肪肝的防治应该引起我们足够的重视。

最近, 家住莱山区的陈小姐去医院做了一个全身体检, 医生查出她患有脂肪肝。日前, 从福田体检中心了解到, 在健康体检各项中脂肪肝的检出率最高, 平均占受检查人群的近一半。

有数据显示, 现在脂肪肝发病率较5年前增加了50倍, 且渐趋低龄化。然而, 许多市民总认为脂肪肝至多算是一种亚健康状态, 而不是真正的疾病, 根本无需治

疗。那么脂肪肝究竟是不是病, 要不要治疗呢?

据福田体检专家介绍, 脂肪肝是各种原因引起肝脂肪蓄积过多的一种病理状态, 通常所说的脂肪肝主要指因肥胖、糖尿病和酒精等因素所致的慢性脂肪肝。这类脂肪肝多为隐匿性起病, 因此缺乏特异的临床表现, 除少数患者会有食欲减退、恶心、腹胀、肝区不适等症状外, 多数人并无明显自觉症状, 常在体检或高血压、胆石症、冠心病等其他疾病就诊时发现。既往有肝炎病史或肝功能指标不正常以及有酗酒、吃油炸食

品等不良生活方式的人容易患上脂肪肝。肝脏是人体最敏感、脆弱的器官, 劳累、熬夜、酗酒都会伤害肝脏。打个比方, 一个人一夜没睡觉, 第二天化验肝功, 其指标可能不正常。生活方式上的长期伤害会转化成慢性肝损伤, 极易导致肝癌。另外, 工作紧张、精神压力大, 长期处于亚健康状态, 造成免疫力低下, 也容易诱发肝癌。肝癌早期症状隐蔽, 只是有全身乏力的感觉, 不易被发现, 但发病后病情凶险, 死亡率很高。

以前该病多发于中老年人, 但近年来, 该病的发病年龄趋于

低龄化, 尤其“青眯”城市白领一族, 主要原因在于饮食结构的改变、饮酒人数的增加以及药物影响等。福田体检专家再次特别提醒, 如果有乙型肝炎或丙型肝炎病史或家族有癌症病史的人, 要密切监测自己的健康状况, 养成定期检查乙肝或丙肝标记物和肝功能的习惯, 每年要检测1~2次。不酗酒, 少吸烟, 饮食要均衡, 多吃五谷杂粮。中年白领要预防脂肪肝的发生, 经常运动, 尤其是常喝酒及久坐工作的人员要定期检查血脂及肝脏B超, 及早发现病变, 及时治疗。