

聚焦“下班沉默症”： 上班侃侃而谈 下班疲惫懒言



生活中，常有一些人在上班时侃侃而谈，回到家却疲惫懒言；聚会应酬时笑容满面，面对亲友时却麻木冷淡。这些上下班时间判若两人的人群，似乎患上“下班沉默症”，对正常的情感交流避之不及，甚至拒绝亲友的抚慰，进入了交际怪圈。

近日，中国青年报社会调查中心通过民意中国网和中国雅虎，对2750人进行的一项调查显示，83.1%的受访者坦言自己不同程度患有“下班沉默症”。其中，34.7%的人认为自己有“下班沉默症”，48.4%的人认为自己“有一些”。受访者中，“80后”占50.1%，“70后”占30.9%；45.5%的人居住在大城市，28.9%的人住在中等城市。

75.4%受访者直言身边存在患有“下班沉默症”的人

张叶是一名销售员，面对顾客时她总是“反应敏捷”，和同事聊天也总能“妙语连珠”。但一下班，她就感觉自己像“死机”了一样，不想多说一句话。“乘公交回家时，我习惯面对窗户，尽量避免和别人有眼神交流。”张叶说，下班后可以面无表情，在她看来是件很幸福的事。

平面设计师于杰说，他下班后很少和家人坐下来聊天，即使聊天，大部分时间也是对方在说话，他只用一两个字回应。“同事都说我工作时很有激情，特别活泼。但我最喜

欢做的，是一个人安静地玩电脑游戏。”

调查中，75.4%的受访者直言，身边存在患有“下班沉默症”的人，其中41.2%的人认为这样的人“非常多”或“比较多”。

北京师范大学心理学系副教授王芳告诉记者，据她了解，十几年前，容易“下班沉默”的人多从事“助人工作”，比如，老师、医生、警察。但现在，从事技术性工作，如IT行业的人，也容易有类似表现，其严重程度与从事“助人工作”的人不相上下。“下班沉默症”已经跨越职业界限而存在了。

为什么一些人会“下班沉默”

为什么一些人会“下班沉默”？调查中，59.6%的人认为，原因是工作压力让人身心疲惫，难以兴奋；52.7%的人认为长时间疲劳，使一些人形成了排斥情感交流的惯性；40.5%的人认为人们总是习惯性地对陌生人客气，忽略亲友感受；37%的人认为工作和交通环境太嘈杂，导致人们迫切寻求安静空间。

张叶感觉，她上班时跟顾客说的话基本形成一个套路，经常对她到底说了什么完全没有意识。跟同事相处时表现得幽默活泼，也只是为了处理好职场人际关系。而下班后之所以沉默，主要还是因为工作太累了。

于杰告诉记者，家庭本该是一个温暖的港湾，但由于工作中已经消耗完激情和精力，下班后与家人交流，如今变得更像是一种负担。“我感觉说话比玩游戏累得多。”于杰说。

“上班时为达到工作要求，维持良好的人际关系，人们往往需要付出更多精力去跟人交流，这样上一天班会觉得很累，回到家就想安静地休息。”王芳说，很多人在工作压力大的时候，都有这种回家后“累得说不出话”的感觉，于是就表现出少言寡语或冷淡麻木的状态，“但如果这成为一些人习惯性的休息方式，他们将来即使有精力进行交流，也不会这样做了。”

中南大学社会学系副教授董海军认为，在工作、应酬和家庭中，人们扮演的角色不同。在角色转换时，人们往往会忽略家庭角色对人的期望，按照自己的需求选择休息方式，没有很好地考虑家人的感受。此外，每个人精力都有限，工作繁重或急切希望有所成就的人，会把精力更多地放在工作上，而没有充足精力去关注家庭生活。对安静环境的需要可能导致他们对亲友表现出沉默、冷漠的状态。

59.6%的人认为 “下班沉默”会让人缺乏 情感交流并引发心理疾病

调查显示，63.4%的人担心“下班沉默”会让人无心关注生活细节，对生活失去热情；59.6%的人认为“下班沉默”会让人缺乏情感交流，引发更严重的心理疾病；58.5%的人认为“下班沉默”会让亲友间产生隔阂和矛盾；58.3%的人认为“下班沉默”会让真正关心自己的人受到伤害。

如何改善“下班沉默”影响正常社会交际的状况？60.7%的受访者建议容易“下班沉默”的人努力关注生活细节，寻找生活乐趣；53.3%的人建议他们多与亲友沟通，有助于减压；44.7%的人建议他们主动跳出交际怪圈，重视情感交流；另有44.8%的人建议用人单位进行人性化管理，多让员工和家人在一起；44.2%的人建议亲友给重压下的人更多理解和关怀。

“对工作压力的有效管理能减轻情绪负担。”王芳说，人们首先需要明白自己的压力来源是什么，是工作量太大、职业不合适，还是人际关系太复杂。然后，人们应主动改变不良的生活方式，选择对自己真正有效的解压方法，而不要总是通过独处或喝闷酒等方式排解压力。

王芳建议，对于工作劳累而“下班沉默”的人，亲友应在适当的时间适当介入，不要在其烦躁或疲劳时强制交流。面对有类似症状的人，亲友要更重视日常的关怀，学会倾听，认真体会对方感受。（据《法制日报》）

部分人 不宜过多摄入铁元素

新华社伦敦8月12日电（记者 黄堃）现在有许多补铁的广告，但英国一项最新研究显示，部分人群不宜过多摄入铁元素，因为这会增加他们患肠癌的风险。

英国伯明翰大学等机构的研究人员在新一期《细胞报告》杂志上发表论文说，动物实验显示，在同样摄入较多铁元素的情况下，基因APC有缺陷的实验鼠与没有缺陷的实验鼠相比，出现肠癌的风险是后者的两三倍。而基因APC有缺陷的实验鼠如果要避免肠癌，则需要使其饮食中的铁元素含量非常少。

据介绍，人类肠癌患者中也有类似情况，约十分之八的肠癌患者都属于基因APC有缺陷的人群。因此，基因APC有缺陷的人群不宜过多摄入铁元素。

参与研究的克里斯·采皮什说，这项研究证实了基因缺陷与摄入过多铁元素会共同导致肠癌风险升高，研究人员正在这个发现的基础上探索相应治疗方法，即想办法降低肠道内铁元素的含量，从而降低肠癌风险，并有望能在接下来几年内开展人类临床试验。

铁元素在猪肉、牛肉等“红肉”中含量较高，并且过去也有医学研究显示常吃红肉的人群肠癌风险较高。英国卫生部曾为此专门发布饮食建议，希望那些每天食用超过90克红肉的人，应该将摄入量降到英国的平均水平70克。这一水平在英国的食谱中，相当于两个标准大小的牛肉汉堡及一块羊排或三片火腿肉。

选对胸罩很重要

美国癌症研究中心关于佩戴胸罩时间过长与乳腺癌关系的调查结果是，每天戴胸罩12小时以上的妇女比短时间或者根本不戴胸罩的妇女患乳腺癌的几率高出21倍。那些晚上也不摘下胸罩的妇女，患病几率则要高出100多倍。原因有两方面：一是没有佩戴合适的胸罩，二是佩戴胸罩时间过长。胸罩卡紧胸部会影响乳房部分淋巴液的正常流通，久而久之会使乳腺的正常细胞发生癌变。

值得提醒的是，盲目裸胸也不可取。因惧怕乳腺癌而抛弃胸罩难免有些“因噎废食”。乳房是娇嫩、敏感的体表柔软器官，平时容易受到撞击、挤压，甚至在跑跳时可能牵拉到乳腺组织。胸罩不但可以保护乳房免受外力擦伤和直接碰撞，也可以保持乳房的稳定性和形态，在突出女性的形体美方面也能作出一定的贡献。因此，佩戴胸罩是必要的，关键是选择合适的胸罩，并且佩戴时间合理。

爱民医院乳腺科柴主任提醒广大女性要选对胸罩，选择时在面料、尺寸以及设计等方面有如下讲究：

面料：应挑选以纯棉或丝等天然原料为制作面料的胸罩，化纤合成材料的胸罩虽然外形“挺”或“酷”，但长期使用会影响乳房健康。

尺寸：胸罩的尺寸必须跟佩戴者的胸围相符，太大起不到承托乳房的作用，太小则会令乳房受挤压，还会影响其发育。

设计：虽然目前市面上不少胸罩都有钢托，号称使外形更挺拔，但不见得适合每一个人。

健康热线：3326120（红梅）

“惠民百日医疗” 男科疑难杂症专家特诊优惠月

活动时间：2012年8月13日至9月13日

4大专业会诊：

做健康男人·找专业专家

包皮包茎微创术	运用韩式微创无痛美容术（吸收线）10分钟去除包皮包茎，随治随走，不影响学习和工作。（凭学生证在原有优惠基础上再优惠100元）
男性功能障碍，阴茎短小	引进名方中西医结合—物理疗法，超强方案治疗生殖器短小、勃起功能障碍、阳痿、早泄，见效快，疗程短，治愈率高。
急性慢性前列腺炎疾病，增生肥大	采用生物注射疗法，一针见效，治尿急、尿频、尿不尽等前列腺疾病，荣获国内领先治疗前列腺“黄金技术”称号，深受患者的青睐！
男性不育症	应用西医科学检测诊断，中医辨证施治，分型专治，尤其是少精、无精、死精、精索静脉曲张等问题，由专业临床医师针对不同患者，制订个性化的诊疗方案，达到医患双方配合治疗的目的。

1.免专家挂号费 2.手术费、治疗费援助100元~500元 3.每天限前10名 预约电话：3326120