家庭＋職場 女性受壓怎紓解

▲女兒有媽媽幫忙照顧自己的孩子，可減輕壓力

專家之言

香港大學心理學博士 趙安安

「意思是說，這個假期的出遊又泡湯了？」

「抱歉……」

「我的工作也很忙，可是我會努力擠出時間給家人，這次出遊，孩子和我都期待了好久。」

「馬上就要年底了，最近公司比較忙，下次一定帶你們出去玩，老婆別生氣了，好嗎？」

「你每次都說下次，可結果呢？你也知道我最近因為爸媽的事情，壓力真的很大，本想藉此機會去散散心。」說着說着，筱彤不禁落淚。

年末將至，回想這一年有許多的不順遂，丈夫將生活重心放在工作，越來越少陪伴家人，事業卻不見起色。最近筱彤媽媽的脾氣也是越發暴躁，一旦意見不合就歇斯底里，尤其當談到和爸爸有關的事，筱彤也束手無策。

「你那個爸爸，整天只知道在外面賭博，平常也不幫忙家務，輸錢之後還向我撒氣。我命苦啊，一大把年紀了還要活受罪。」

「爸退休之後總是要有些娛樂，而且他那個脾氣你也不是不知道，來得快去得也快，忍忍就過去了嘛。」

「奇怪，你到底站在哪一邊。」

「不如你再回去跟爸好好談談。」

「不，我就在你這兒住下，那個家有他沒我。」

與丈夫的關係膠着，在爸媽之間左右為難，又要當個稱職的職業婦女，筱彤的生活被這些一一佔據，她想過勸媽媽出去求職，找保姆來帶孩子，替媽媽分憂，卻不知如何開口，感到身心俱疲。

化危為機 先找一個支點

一天二十四小時，工作和家庭平分了人們的生活，也成為煩惱的來源，尤其對於職業婦女來說，要完美地兼顧事業和家庭，的確不容易。此時的筱彤為着與丈夫的關係、原生家庭的紛爭所苦，一面上班又得照顧孩子，微觀來看，似乎同時要面對各種棘手的問題，就現在的狀況而言，筱彤像是一根處於中心的圓柱，被多方的力量拉扯着、被分散着能量，怎麼辦呢？

▲當感到壓力大，女性必須尋求支援

▲與另一半相處是否和諧，會直接影響女性的情緒

我們要懂得化危機為轉機，用一個支點撐起整個世界。意思是，筱彤不要將那些煩惱看作是拉力，反而要借助其中一個支點，使得父母關係、婚姻、孩子這三方力量得以平衡，這個支點就是改善與媽媽的關係。

一旦改善了與媽媽的關係，那媽媽也許會幫忙照顧孩子替筱彤分憂，另一方面，因為背後多了媽媽這個可靠的支撐，與老公之間也會減少不必要的衝突和摩擦，因此，筱彤好好地重新學習與媽媽的相處方式，將會成為一個重要的轉折點。具體要怎麼做？從現在開始，在媽媽面前除了扮演女兒的角色，也要試着把媽媽當成小孩。

從筱彤媽媽憤怒的話語可以看出，她和丈夫之間的問題其實造成內心的惶恐不安，因此極度需要一個願意全力支持她的對象，所以當她發現女兒並不全然與她站在同一陣線時，便容易利用極端的方式表達內在的憤怒。

當明白媽媽其實如同孩子一般，之所以會撒氣發怒，都是源於害怕和不安，很多時候面對那些無理取鬧，筱彤可以試着將其視為孩子，柔聲地勸慰。同時，也別忘了利用女兒撒嬌的特權向媽媽表達需求，當媽媽有了被需要的感覺時，不但能降低內在的不安全感，也可以讓媽媽成為她背後的支持，而不是分散精力的煩惱。

因此，筱彤改善和媽媽關係的方法是，允許媽媽像個小孩一般地無理取鬧，她可以一旁給予安慰、陪伴和傾聽，也可以試着對媽媽撒嬌，表達出一些需求，以減輕她內心的不安。

主動改善 化拉力為助力

而筱彤目前想到的解決方式是建議媽媽出去工作、找保姆來帶孩子，但可能要等到改善和媽媽的關係之後，再提出建議比較妥當。若在關係比較敏感的此刻提出，可能會讓媽媽感到被排斥，甚至覺得不被女兒支持，有可能造成關係更加惡化。

當她和媽媽的關係漸漸緩和，好轉之後，再試着多鼓勵媽媽向外探索，比如出去交朋友或是尋找新的工作，透過外界新事物的刺激，不但能夠轉移原來的負面情緒，她也能建立自己的安全感和價值。

而筱彤表現出的態度，要以愛為出發點，別讓媽媽感到被排斥和不快，不是因為媽媽影響了你的生活、成為你的壓力來源，才提出建議，而是出自希望她能不被負面情緒捆綁、活得更自在的一片孝心。

因此，筱彤首先與媽媽建立良好互動，將這個危機視為轉機，以這個支點去轉化生活上面臨的其他問題，相信筱彤能夠化拉力為助力，完美地兼顧事業與家庭。

掃描二維碼，上大公網瀏覽更多健康資訊

預防濕疹要避致敏原

杏林細語

大公報記者 陳惠芳

濕疹是發生率極高的皮膚疾病，不少患者為此而戒口，但營養師周靖雯（Macy）稱，於西醫營養學上是沒有戒口這回事，只有從食物中測試致敏原。她提醒若患者過度戒口，小心做成營養不足而弄巧反拙。

Macy說：「不少濕疹患者會戒吃牛奶、雞蛋，這樣或會令患者營養不足。目前有不少實證顯示，吃素的患者能減低引發濕疹的機會，因為肉類激素會影響患者的皮膚。同時，有實證顯示，極端的全素食患者能將濕疹治愈。」

她認為若非素食者，則可以多進食奧米加3的食物，如阿麻籽、三文魚，這對患者亦有幫助。

她續道：「有些人用食物特異性免疫球蛋白G（IgG）測試來診斷兒童的食物過敏和不耐，而測試結果往往對於多種食物呈陽性。IgG測試對於測試食物過敏或不耐沒有臨床意義，無法驗證，缺乏足夠的質量證據。因此，患者需就個人情況來揀選食物。」

▲周靖雯

而外在方面，Macy指在任何情況下都要注意個人衛生，而坊間有些人誤解濕疹患者用熱水淋浴可減少皮膚痕癢，其實這樣做適得其反。

▲濕疹是多發皮膚疾病

她說：「我雖然不是皮膚科醫生，但熱水淋浴會加速皮膚乾燥。以我所知，濕疹患者的皮膚應時刻保持濕潤，若皮膚痕癢難當，該請教專科醫生，可以塗用外用類固醇或治療敏感的藥膏。」

原來，香港每五個人當中就有一個人會在不同時期患有濕疹。濕疹是皮膚的表層炎症，引起痕癢、水泡、紅腫，並滲出液體，皮膚乾燥帶皮屑脫落。引發濕疹的原因包括與物質的接觸及摩擦；某些食物、藥物，以及對真菌感染的反應；也可能受情緒，自身免疫情況所影響。

該病診斷通常基於症狀並且以皮膚測試來確認皮膚對哪些物質過敏，而避免接觸已知的致敏原，會是最好的預防方法。

「頭暈」可大可小

醫生信箱

資深家庭醫學專科醫生陳潔芝

問：醫生，我這兩個星期有些間歇性的頭暈，可能是因為最近工作忙，睡眠不夠吧！昨天駛車回家時，突然又有頭暈的感覺，我要立刻把車停在路邊，等那頭暈慢慢消失，才敢繼續駕駛。我擔心自己身體有隱性病，故決定來看看。（來到診療室的陳先生是一名六十歲的男士，頭髮已全白，帶着一副疲倦的臉容。）

答：對，壓力大，精神緊張，睡眠不足都可引致間歇性頭暈，但頭暈也可有其他重要原因，如腦部問題、心臟供血問題、血壓問題、貧血問題……首先要了解你是否有天旋地轉的感覺，因這又可以是內耳掌管身體平衡的問題。

問：我沒有天旋地轉的感覺，頭暈只維持幾分鐘，休息一會就好些；更沒有什麼說話不清，手腳不能動等中風跡象。醫生，我有中風的危機嗎？

答：我翻查了你的病歷，顯示去年驗血的膽固醇、血糖、腎、肝功能，血色素等都正常。但也要詳細檢查一下，最重要的是檢查血壓和心跳。（醫生幫陳先生做了臨床檢查和心電圖的檢查。）果然，你的血壓偏高，心跳和脈搏都十分紊亂，從心電圖的檢查顯示，可以確診你有「心房顫動」。

心房顫動是常見的心律不正疾病。部分患者可能不會出現任何症狀，很多時是在健康檢查時才被發現；亦有患者出現心悸、心翳或暈眩等徵狀。在香港，約7%的六十五歲及以上的長者有心房顫動。研究結果顯示，年齡增長、男性、有家族史、白種人、高血壓、冠心病、心瓣疾病和充血性心臟衰竭，以及其他健康問題，如慢性腎病、甲狀腺功能亢進症、糖尿病、慢性阻塞性肺病和睡眠呼吸障礙、超重，以及吸煙及飲酒習慣等，均會增加心房顫動的風險。

心房顫動可概括為三大種類：陣發性、持續性及永久性。經過一段時間後，陣發性及持續性心房顫動均可發展成永久性心房顫動。

心房顫動會降低心臟泵血的效率，增加血塊在心臟內形成的風險，可導致心臟衰竭及中風等併發症，危及生命，是重要的慢性疾病和致死原因。治療方法因人而異。兩個重要的治療目標包括：（1）控制心跳或心律和（2）預防血栓栓塞，如中風。

故此，必須盡快轉介你看心臟科。同時，你還需要注意以下各方面去減低心臟的負擔：（1）健康心臟飲食——低脂低鹽低糖及高纖維蔬菜水果；（2）經常進行體能活動；（3）維持健康的體重及腰圍；（4）不吸煙；（5）不飲酒等。

整理：謝芳

上述純是醫者個人專業意見，只作理性討論和參考之用，有需要時必須求診相關醫生。