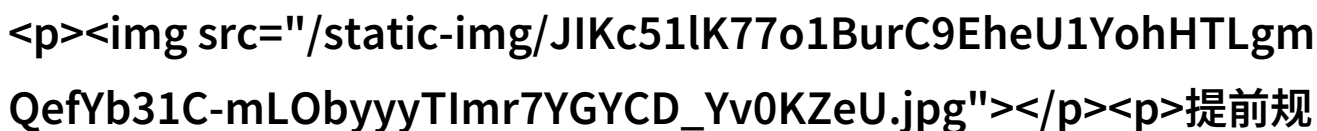
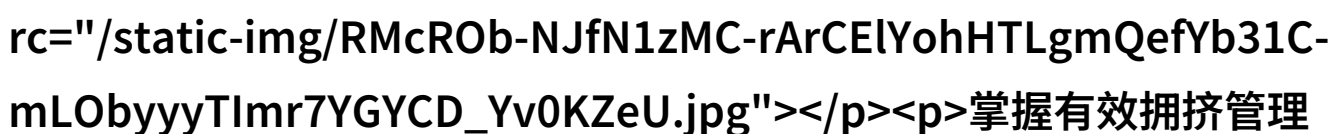


城市生活中的高峰期压力与地铁的拥挤如

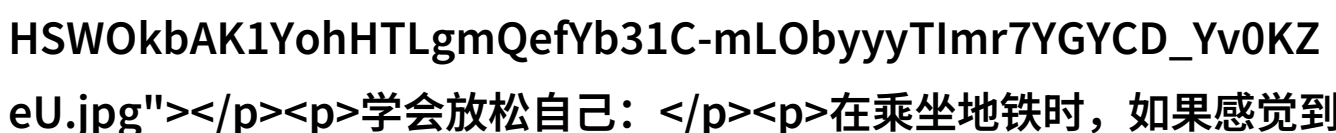
在繁忙的都市中，高峰时段是人流最为密集的时候，地铁车厢内充满了熙熙攘攘的人群。每当这个时候，就有许多市民会感到身体紧张、呼吸困难甚至是心情焦虑，这种感觉我们常常形象地称之为“被高C”。那么，在这样的环境下，我们该怎样来应对这股无形的压力呢？

提前规划出行时间：

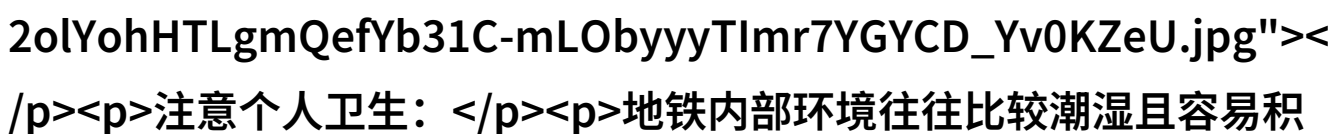
在选择上班或学习期间乘坐地铁之前，可以尝试调整自己的出行时间，以避开高峰时段。在可能的情况下，尽量选择非工作日或者早晚通勤，不要等到最后一刻才匆忙赶去。

掌握有效拥挤管理技巧：

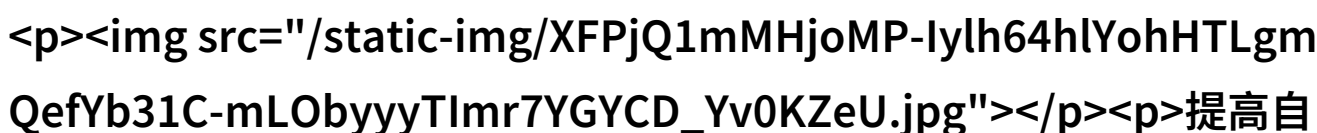
学会如何在拥挤的地铁里找到一个舒适位置。例如，可以利用墙壁和其他乘客作为支撑点，保持身体平衡，并尽量减少对周围人的干扰。如果需要站立，可以稍微后倾身姿，使得胸部和腹部部分不会受到过多的压迫。

学会放松自己：

在乘坐地铁时，如果感觉到紧张或不适，可以尝试进行一些放松练习，如深呼吸、冥想或者简单的手臂旋转。这些方法可以帮助你缓解心理上的焦虑，从而使身体也随之放松下来。

注意个人卫生：

地铁内部环境往往比较潮湿且容易积聚细菌，所以在乘坐过程中，要注意个人卫生，比如不要吃含油食物，也不要打喷嚏或咳嗽，而应该用纸巾遮住口鼻并及时处理好污渍。

提高自我防御意识：

尽管大多数人都是普通市民，但仍然存在一些个

体可能因为各种原因而表现出恶劣行为。在这种情况下，你可以通过增加警觉性来保护自己，比如留意周围人的举止，同时也不要忘记保护自己的私隐空间。

寻求专业帮助：对于那些经常感到极度不安或无法自拔的情绪反应者，有必要寻求心理咨询师或者医生的帮助。此外，对于患有慢性疾病的人来说，更应该特别关注自己的健康状况，并在必要时向医疗人员报告相关症状以便得到妥善治疗。

总之，在面对城市生活中的高峰期压力与地铁的拥挤时，我们应当采取综合措施来应对“被高C”的不适感。这包括合理安排出行时间、掌握有效应急技巧、加强自身防护意识以及及时寻求专业帮助。只有这样，我们才能更好地享受都市生活，同时也能让自己的心情和身体都保持良好的状态。

[下载本文pdf文件](/pdf/724045-城市生活中的高峰期压力与地铁的拥挤如何应对被挤压的不适感.pdf)