



## 暴雨来袭， 请护好我们的 第二心脏

□张迪

进入夏季以来，京城频频接受雨的洗礼。前几天突如其来的暴雨更是让很多人措手不及，雨淋，口水……除了擦干身体，换上干净衣服之外，还应该护好我们的第二心脏——脚。



### 蹚水后热盐水泡脚

雨天里，脚接触雨水，湿寒之气会趁机侵入，所以脚是第一道关卡。脚底是人体所有身体器官的反射区，天热身体的毛孔处于开放状态，雨水会加重体内的湿气。同时雨水中的真菌等微生物较多，皮肤还会因此感染，出现脚气、湿疹等。

所以蹚水后洗完澡最好用热盐水泡泡脚，驱寒杀菌，之后用手搓搓脚底，直到皮肤微热，感觉寒气散出来就可以了。

### 夏季养脚好处多

双脚就像一对勤勤恳恳的“老黄牛”，承载着身体的全部重量，带我们行走四方。夏季暑气湿热，脚病本就高发，但人们为图凉快，往往忽略了对脚的保养。其实，夏季养好脚，不仅能预防脚部疾病，祛除暑湿，还能防止秋燥伤肺、伤阴，对预防秋季疾病也有好处。

泡脚祛暑湿防腹泻。很多人在冬天有泡脚的习惯，但到夏天，就常用凉水一冲了事。再加上贪凉，吃很多寒凉食物，直吹电扇、空调等，寒邪和夏季的湿气容易一起郁积于体内，如不及时祛除，等到秋冬时节，就容易引起胃痛、腹泻、四肢关节酸痛等一系列病症。坚持

温水泡脚有助于祛除暑湿，若能再与全身调理相配合，便可防止秋燥伤阴、伤肺，促进血液循环。泡脚水温以40℃为宜，每次泡20~30分钟。泡脚后可涂抹润肤霜，防止脚底干裂。饭后别立即泡脚，以免影响消化。有烧伤、脓疱疹、水痘、麻疹或足部外伤的人，不适合泡脚。

按摩脚底防便秘。所谓“春夏养阳”，夏季养脚对助长阳气很重要。但夏季暑热邪盛，汗液的排泄也会加快，阳气容易受损。一旦受损，到了秋天，很可能就没有足够的阳气可以收藏了，可能导致体质本来就差的人，免疫力下降，尤其对消化系统影响明显，容易诱发便秘、胃肠炎等疾病。按摩脚底有利于助长阳气，尤其是按摩足三里穴可以补中益气。足三里位于外膝眼下3寸。按摩位于脚掌前部1/3中间处的涌泉穴，也有助于养生。此外，还可以双手握脚，用大拇指和大鱼际按压脚背，其余四指按压脚底，以脚底中心线为轴，从脚趾到脚跟依次按压64次，力度适中。

脚部保暖防胃痛。一位女医生从20多岁起，就不穿前面露脚趾头的凉鞋了，而且从不光脚穿凉鞋。中医讲，“寒从足下生，病从寒中来”。脚在下，属阴，寒邪也是阴邪，所以脚是寒邪侵犯人体的重要途径；双脚离心脏远，血流量小，脚面的温度比身上低，一旦受凉，寒凝

会影响气血的运行。血液循环差，不但皮肤受损，还会出现胃痛、腰腿痛、痛经等病症，这就是“养树护根，养人护脚”的道理所在。专家建议，即便是夏天，老年人也应尽量穿双薄点的棉袜或透气性好的丝袜，在皮肤和鞋之间建起一道“屏障”，避免脚部受凉。此外，还应避免脚部被冷风直吹，下雨时最好穿雨鞋。

穿对鞋子护脊椎。很多人没有注意到，鞋子穿不对，对脚乃至人体全身都可能造成伤害。不合适的凉鞋、人字拖、高跟鞋等会导致脚变形，从而对人体的内脏功能产生刺激。比如大拇指因穿鞋不当受挤压，可能会影响人体的头部功能；大拇指内侧畸形还可能会伤害脊椎、影响人体的甲状腺功能等。因此，夏天最好穿柔软、舒适、透气性好的布鞋或真皮凉鞋。鞋后跟以高1.5~2厘米为宜，这样有利于支撑足弓，减少足部疼痛。大家要少穿厚球鞋、高跟鞋、人字拖。

“足疗方”能治病。腿脚怕凉，经常抽筋的人可以把花椒、干姜、肉桂、八角，加2000~3000毫升水熬成汤药后，晾凉至40℃泡脚，这样可以温阳通络，散寒止痛，此汤药可反复加热使用；有脚部红肿、热痛、甲沟炎等症状的人，可以用金银花、菊花、绿茶、黄连、黄芩、黄柏熬成汤药泡脚，以便清热解毒，消肿燥湿。

## 新知速递



### 锻炼 可能会降低食欲

节食者有时会担心锻炼会让自己变得饥饿，但近日一项刊登于《运动医学与科学》杂志上的研究指出，锻炼或许会暂时降低食欲。研究者发现，锻炼不一定会通过摄入过多食物而让你吃得过饱或补偿机体缺失的能量。而且高强度锻炼引发的食欲抑制效应是最强的。



### 童年受虐或导致 成年后健康问题

来自普度大学的研究者发现：生长于贫穷环境或被父母虐待过，将导致人生后期产生一系列健康问题。这一结论是根据《美国国民中年发展情况调查报告》的数据做出的。社会学家肯尼斯·费雷诺说，肉体及语言上的虐待都会增加成年后的健康问题。人们很有可能低估了这一影响。



### 肉食者 死亡率较高

梅奥诊所的研究人员对超过150万人进行了大规模研究，发现全因死亡率在每天吃肉个体中较高。而且超过17年的素食主义者的预期寿命比短期素食主义者的预期寿命要长3.6年。研究人员希望将来阐明肉类引发机体死亡率增加的原因。结果刊登在《美国正骨学会杂志》上。

## 心理咨询

### 职场新人频繁跳槽 是“作”吗？

□本报记者 闵丹

职工问题：我是一个90后，已经做了一年的会计，整天和无聊的数据、报表打交道，工作、生活枯燥无味。部门里，同事之间喜欢论资排辈，拉拢关系，我很不喜欢这种氛围。3月份的时候，因为一个项目，我和主管关系闹得很僵，于是我就干脆辞职了。

本以为趁此机会走出去，可以尝试更多的职业方向，谁知道，到现在为止，4个月内我已经换了4份工作，都不如意，家人说我“作”，甚至劝我回原单位，我不想回去，可又不知道该做什么，该怎么努力。

北京市职工服务中心心理咨询师：目前您的困扰在于，不知道自己想要什么，没有目标。很多年轻人对自己的职业探索来自于上班后的真实体验，工作了一段时间后，才发现自己不适合这个岗位却又没有其他的技能特长，从而产生迷茫和不满。

有些人甚至选择频繁跳槽，期望以此种方式筛选兴趣和锻炼工作技能，频繁跳槽在一定程度上确实可以检验出自己适合的职业，但是频繁跳槽不能让你的职业技能得到深入的发展和沉淀，同时又丧失了进一步沉淀自己职业技能、积累职场经验的机会。建议您不要盲目地跳槽，多向成功的职场人士或者专业的职业规划师寻求帮助，借鉴他们好的经验和做法，分析自己的优势和劣势，找准自己的职业定位，有了目标，自然就有了努力奋斗的动力。

【专家建议】现在很多90后一方面非常有想法有见识，勇于表达自己，且遵从自己内心的选择；但另一方面，因为缺乏社会生活经验，容易给人造成冲动、不负责任、自大的印象。大学里，老师教授了很多专业知识和专业技能，但是人情世故，需要进入社会后自己细细体会。

年轻人要多做多想，用心学习人际沟通的技巧和方法，学会正确的表达。转换行业之前，可以参加一些相关专业知识和技能培训，让自己了解更多相关内容，以便更加科学合理地做是否跳槽的决定，同时也培养自己的兴趣，建立自信。

免费职工心理咨询在线服务  
www.bjzgxli.org



北京市职工服务中心与本报合办

本版热线电话：63523314 61004804  
本版E-mail: ldzzmys@126.com