

■ 心理咨询

面对职场性骚扰，
要勇敢说“NO”

□ 本报记者 闵丹

职工问题：老师您好，我现在单位的直属领导是个四十多岁的“色狼”。因为我上班的第一天，就被他揩油，当时我以为是他的无心之过。两个月后，我发现部门里但凡长得好看一点的女性，都会被他“揩油”。据说之前还有女同事告他性骚扰，可是因为证据不足，最后不了了之。可能因此，他胆子越来越大，现在甚至给我和另一个新同事发骚扰微信，图片和文字都非常色情，我们保存了下来，准备向上面领导反映，如果领导不管，我们就报警，这次无论如何也要让他受到惩罚。但是我有点担心，万一领导也只是批评一下罚了事，他会不会整我们？其实现在的工作还不错，我也不想跳槽，可如果继续对着这样一个色狼，压根也没法安心工作。

北京市职工服务中心心理咨询师：姑娘你很不错，为你们的不沉默点赞！不是每一个人都敢对职场性骚扰说“NO”，很多人因为各种各样的原因，对此选择了沉默，也变相纵容了性骚扰者的嚣张气焰。因为对职场性骚扰的法律法规尚不健全，所以对此类事件的处理，基本上是靠用人单位的自觉，而非法定义务，你的担忧是很正常的。虽然你们保留了相关证据，但作为新入职的员工，没有过硬的背景，担心领导抱着大事化小，小事化了的处理心态。建议你们联合更多的老员工，取得更多的支持和证据，向大领导反映，适当时候也可以借助媒体的力量，相信单位会认真严肃处理的。

【专家建议】《女职工劳动保护特别规定》第十一条：在劳动场所，用人单位应当预防和制止对女职工的性骚扰。第十五条：用人单位违反本规定，侵害女职工合法权益，造成女职工损害的，依法给予赔偿；用人单位及其直接负责的主管人员和其他直接责任人员构成犯罪的，依法追究刑事责任。2005年修改的《妇女权益保障法》第58条规定：违反本法规定，对妇女实施性骚扰或家庭暴力，构成违反治安管理行为的，受害人可以提请公安机关对违法行为人依法给予行政处罚，也可以依法向人民法院提起民事诉讼。所以，面对职场性骚扰，女性朋友要摆明自己的态度，勇敢地向性骚扰大声说“不”，也可以向家人、朋友、领导倾诉，收集相关证据，做好保护措施。

免费职工心理咨询在线服务
www.bjzgx1.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



深秋养生 给您三个提醒

□ 霍寿喜

深秋时节是气温变化最频繁的时段。一方面，是气候本身决定的，因为秋季日温差较大，也就是说，在同一天中，早晚气温低，中午气温高；另一方面，深秋时节，冷空气活动最为活跃，每次冷空气的入侵，都会带来大幅度的降温。前几天与后几天，甚至相邻两天之间，温差也常常大得惊人。这样的气候状况和天气变化对人体健康非常不利，小编给大家提三个醒，益于深秋时节的养生保健。

■ 正确理解“春捂秋冻”

要正确理解“春捂秋冻”，深秋时节注意预防感冒。民谚中的“二八月，乱穿衣”，如果依据“春捂秋冻”的传统理论，应该是“春季尽可能多穿衣，秋季尽可能少穿衣”。但是，“秋冻”也要有个度，也要因人而异，一定要以自己的身体感受为准。比如，深秋时节，有的人经历过耐寒锻炼，体质较好，耐寒能力较强，他便可以穿得少一点，如果你也盲目仿效，最有可能的结果便是感冒。

另外，深秋和初冬，也没有一个绝对的界线，如果温度已降到十度左右了，你还是穿着单衣，不感冒才是奇怪的事。生活经验丰富的人，深秋时节穿衣的原则是：身体略微有些凉意，但不觉得冷。

当然，万一染上感冒，也不必为流涕、鼻塞、发热等症状而惊慌和烦恼，因为这些症状都是人体自我保护的反应。当然，你可以为了减轻症状，使用一些感冒药物（最好能在医生的指导下选药），但切记，不可滥用退热药和抗生素药物。感冒是急性自限性疾病，病程很短。因此，多休息、多饮水、吃易于消化的饮食，也算是防治感冒的“绿色疗法”。

■ 警惕心脑血管病

深秋时节，要警惕心脑血管病。深秋季节的日温差较大，冷空气活动开始频繁，但势力还不如冬季那么强，所以天气呈现冷暖不定的状况，而高血压、动脉粥样硬化、脑血栓、脑梗死、冠心病患者遇到冷空气刺激时，生理反应使血管骤然收缩，由于血管的内壁较厚，管腔狭窄，加之有大量的脂类沉积与硬化斑块，导致血液流通受阻，极易引起心脑血管疾病的发作和复发。

这时，如果脱落的动脉粥样硬化斑块和血栓在血液中流动，在脑部的末梢小动脉内壁停滞就会形成脑梗塞；而对于本来或曾经就患有脑血栓的病人来说，由于血管再次阻塞，血流供应中断，就会导致疾病再次复发或使栓塞面积增大，导致病情恶化；对于冠心病病人来讲，动脉粥样硬化斑块脱落和冠内的小血栓游离，在冠状动脉造成局部阻塞或完全阻塞，从而诱发心绞痛、心肌梗死（简称“心梗”）的发生。

所以，对一些有心血管病史的患者来说，一定要注意检查测量血压和心肺功能，一旦出现头痛、头晕、肢体麻木等先兆症状，就应迅速去医院

治疗，同时还要注意控制情绪，让精神始终都处于健康的状态。此外，除了要注意收看收听天气预报外，还要根据温度变化情况，及时增添衣服。

■ 注意保护嘴唇

深秋时节，要注意保护嘴唇。深秋季节的冷空气多半是干冷的，水汽含量极少，常常会诱发口唇干裂、嘴角裂口。

导致口唇干裂的内因是许多人新鲜蔬菜吃得少，人体维生素B2、维生素A摄入量不足。所以在深秋季节，更应多吃新鲜蔬菜、水果，尤其是梨、荸荠等有生津滋阴作用的食物。当然，也可在医生的指导下服用一些维生素。此外，说话太多也能诱发唇干唇裂，此时会有一些废皮堆在嘴角及嘴唇合并的地方，一旦出现这种情况，应及时饮水，把嘴唇洗干净，不要等口渴了才饮水，而要养成主动喝水的习惯。

其实，深秋时节，口唇略有干燥，是很正常的。即使干燥到很难受的程度，也要避免随意舔唇、大胆撕皮、胡乱使用护肤品等坏习惯。正确的护唇方法可用热毛巾敷于唇部约5分钟，然后给嘴唇涂上一层厚厚的凡士林，再用软毛牙刷轻轻擦拭唇部，以去除死皮最后涂上护唇膜或润唇膏。

■ 生活小窍门



生病吃水果也有讲究

□ 春晓

腹泻者宜吃葡萄、石榴、苹果等具有收敛作用的水果，不宜吃香蕉、梨、西瓜等偏寒、润肠通便的水果，否则会导致大便溏泻，病情加重。

便秘、痔疮的病人宜吃梨、桃以利润肠通便，不宜吃柿子、苹果

等水果，因为这些水果中含鞣酸较多，有涩肠止泻作用，吃后易引起便秘。

溃疡、胃酸过多者不宜吃酸梨、柠檬、杨梅、青梅、李子等含酸较多的水果，否则有损溃疡愈合，或因胃酸骤增而加重病症。

食积，哮喘者不宜吃枣子等易生痰助热、有碍脾胃运化的水果。贫血者不宜吃橙子、柿子等水果，因含较多的鞣质极易与铁质结合，会阻碍身体对铁的吸收，且还会引起便秘。

糖尿病人不宜吃含糖分较高的枣子、葡萄、香蕉、苹果、梨、无花果、荔枝、龙眼等，以免吃后引起血糖升高，而加重胰腺负担，不利于疾病治疗。

病人在服药前半小时最好不要吃水果，因为水果中含有可与药物发生化学反应的物质，会使药效降低。某些水果含有一种鞣质成分，这在青涩的水果中存在较多，如未熟的柿子、苹果、杏等。这种成分虽是天然植物成分，但容易和药物发生化学反应，导致药物在体内聚集沉淀，溶解度变小，进而使药效降低。