

寒是冬季的主要特点。中医上讲，内寒与外寒是有一定区别的。内寒是人体机能衰退，阳气不足而致的病症。外寒是外界的寒气侵犯人体而发生疾病的病邪，伤于肌表，称为伤寒，直中脏腑的则称中寒。

冬季不容忽视的内寒与外寒

□袁凤



寒为阴邪，易伤阳气。如阳虚内寒之人，易感外寒。而外寒侵入，易伤阳气，引起内寒。卫阳受损，则恶寒。寒邪中里，直中脾胃或肺肾之阳，则出现畏寒肢冷、下利清谷等征。寒性凝滞，易致气滞血瘀，使经脉不通，“不通则痛”，出现周身疼痛或腕腹疼痛等痛征。寒性收引，寒邪伤人，易气机收敛牵引作痛。寒在肌肉经络，则拘急不伸、冷厥不仁、脉浮紧。

需要注意的是，寒冷还会引发一种常见症状——痹症。痹症是一个在中医临床经常见到的词汇。何为痹？中医临床是指以关节、肌肉痛和肢体拘急，甚则影响屈伸为主征，多因风、寒、湿邪侵袭经脉、皮、肌、筋、骨、气血痹阻所致。痹症多为慢性久病，病势缠绵，亦可急性起病，病程较短。病轻者，关节屈伸不利。症状严重者关节僵硬、变形，生活困难。

羊肉补益虚劳、平肝，适合脾胃虚弱的人。牛肉益气养血，牛肝补肝益血、明目，牛血理气补中。鸡肉温补脾胃、补血益肾。一些黑色食物也是不错的选择。海带含有大量维生素A、D和海藻碘，能活跃生理机能，增强免疫力。黑木耳可帮助降低血黏度，延缓动脉硬化，预防心血管疾病。防寒保暖，还建议您多吃姜蒜。生姜含有姜辣素，对心血管有刺激作用，能使心跳加快，血管扩张，促进血液循环。生姜辛辣、性热，多食反伤胃，故不可食用过多。蒜温中消食，除湿杀菌，含有丰富的维生素A、B、C，既是调味品也是保健良品。

儿童感冒 冬季更要谨慎

秋冬是感冒、咳嗽等上呼吸疾病

发病的高峰期。在儿童专科医院就诊的患儿中，呼吸系统疾病的孩子超过了一半。为什么孩子更容易患呼吸系统疾病？这与孩子的机体特点有关。与成人相比，孩子的鼻腔狭窄，黏膜柔嫩，黏膜腺分泌不足，黏膜相对比较干燥，对外界环境适应和抵抗能力较差，更容易感染病毒或细菌发生炎症。

孩子更容易患感冒，也与家长的喂养方式有关。现在的孩子普遍比较“娇气”，家长过于细心的喂养，反倒让孩子自身的免疫系统失去了“锻炼”的机会。

孩子一旦感冒，家长非常着急，希望有一种万能药，吃下去就能让孩子的感冒立刻痊愈。实际上，所有疾病都是有一定的病程的，因此，家长着急的心情可以理解，但因为“恨病”给孩子滥用各种药的方法不可取。比如有的家庭备有“小药箱”，孩子感冒后，家长就家里储存的感冒药给孩子吃，甚至给孩子使用成人的感冒药。其实，这种方法非常危险。一些成人使用的感冒药中，含有的成分可能对骨髓造血系统产生抑制作用，影响儿童血细胞的生成和生长，导致白细胞减少及粒细胞缺乏，降低小儿的免疫力，有的甚至有可能引起中毒性肝损坏。因此，儿童防治感冒的方法一定要谨慎，不可盲目而为。

从中医角度来看，儿童感冒、发烧、咳嗽多是由于肺热引起的。一般来说，当出现以下情况时，提示孩子体内火热已经形成，要及时清肺泄热：咳嗽不止、眼屎多、口气重、咽痛、咽干、口唇发红、舌尖红、大便干硬，大便臭。这时，就要给孩子多补水，同时食用一些生津润肺、养阴清燥的食物，如银

耳、萝卜、柿子、百合、荸荠等。羊肉等温热食物，则尽量少吃。

滋阴补肾 重视“小动作”

北方秋季，很多人会肾阴亏损，并出现头晕、耳鸣、腰膝酸软、骨蒸盗汗等症状。

虽然秋季肾虚之人是肾阴虚，但是也不能想当然，我们可以自我诊断一下。与肾阳虚比较，肾阴虚者怕热，常表现潮热、盗汗，手足心烦热。另外，大家还可以从下列几个方面来辨证：

舌相 肾阴虚者，舌质偏红，舌形瘦，苔少；肾阳虚者，舌质淡嫩，舌形胖。

面色 肾阴虚者，常见颧红；肾阳虚者，面色苍白。

精神 肾阴虚者，潮热心烦；肾阳虚者，畏寒肢冷，气短懒语，疲惫。

病痛 肾阴虚者，腰膝酸软；肾阳虚者，腰膝冷痛。现代人，因为饮食、作息不规律，精神压力大，肾阴虚者较多。现在不少年轻人，早饭、晚饭都不能按时吃，也让肾“很受伤”。

现在“微”流行，“微运动”比如上班间隙或上下班的路上走一走，也可以步行上下楼梯，活动活动，看似小动作，对滋阴补肾很有效果。空气好的晴好天气，应该多到户外活动。在日常生活中，还可以经常自我按摩腰部，晚睡前洗个热水脚，看似不起眼的“小动作”，补肾的作用却不容小视。

人们还可以根据个人不同体质和喜好，尝试一些其他小动作，比如养生保健学中所说的“沐耳”——双手置于耳前，来回搓动36下。因为，肾开窍于耳，长期浴耳，有益肾填精、疏通全身气血之功，可提高免疫力，预防感冒。

心理咨询

职场着装，该如何兼顾时尚和社交？

□本报记者 闵丹

职工问题：我从上大学时候就喜欢看韩剧，平时穿衣风格也偏韩范儿。又因为本身长了张娃娃脸，周围人都都觉得这样很适合我。结婚生子后，老公和孩子穿着打扮也是走韩范儿路线，经常一起穿亲子装。但是我现在的上司就非常看不惯我，她总说我和另外两个女同事打扮得像小孩，但实际上每到开会、谈判等正式场合，大家都会统一着装。平时单位不做硬性要求，连大领导也会穿得随意，她却要求每个人都穿得和她一样职业。我身材娇小，根本驾驭不了特别职业风格的衣服，沟通了几次也不通，她看到我们时，经常挂着一副恨铁不成钢的表情。我们心里也不好受，您说怎么办呢？

北京市职工服务中心心理咨询师：职场中的穿着已经成为了一种社交体现，从您的描述中，可以看出您的单位对员工服装要求还是比较宽松的，除了正式活动，平时并不过多干涉。直属领导对着装的要求，可能不只是她自己的审美差异，还涉及对突发事件的考虑，以及职场功能要求的标准，从这方面来说，也并不过分，甚至属于专业要求。那么双方如何处理不和谐的问题呢？除了相互体谅，多多沟通，您也可以尝试稍做改变。近几年韩装也流行轻熟风，既不违背您的喜好，也可以满足领导的要求。当然，娃娃脸也可以尝试职场韩妆，增添职场中的干练和自信，相信您做出的改变会有不一样的体验和发现哦。

掌握了穿着的基本原则，得体的形象就会随之建立，自己也会开始有信心。在装扮上得体和谐，加上上升的自信心，很快会发现到旁人对你的注意，四周的气氛也会很快友善和气起来，这就是体会“人要衣装”道理的起步。

【专家建议】职场着装是有必要注意的问题，也是一种礼仪，得体的着装有时候胜过千言万语。衣着本身就是一面镜子，它反映出你个人的气质、性格甚至内心世界。不同的场合需要搭配不同的着装。单位、领导的要求需要尊重和遵守，但在不破坏规则的前提下，也可以考虑适当加入自己的风格，将职业化和个性化统一，这样也更有利于提高工作效率，促进职场关系的和谐。

免费职工心理咨询在线服务
www.bjzgxlg.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

生活小窍门

瞄准“飞蚊”

飞蚊症是一种常见的眼疾，视物时眼前有飘动的小黑影，或点或条或不规则形状，尤其对湛蓝或白云的天空仰视，飞蚊症会更加明显。笔者进入中年后，发现自己患上了飞蚊症。经过反复的验证，笔者终于找到了一种有效的治疗土法。

先把一边眼睛蒙上，检查单眼眼睛的飞蚊症情况，要一边眼一边眼的解决飞蚊症，才比较精确。单眼看天空或白色背景，当看到那些不规则的点、条在飘忽不定的悬浮、飞翔，就要“瞄准飞蚊”，下意识紧紧盯着那些“飞蚊”看，努力让“飞蚊”定

格不动，尽可能靠视力调节来放大“飞蚊”，把“飞蚊”看得清晰些，努力看清飞蚊的形状以及“飞蚊”的内部结构。盯视“飞蚊”时，如果感到眼睛微痛，发酸发胀，流泪水，效果特别好。轻度飞蚊症只需坚持盯视十分钟左右，奇效就会产生。慢慢地那些“飞蚊”怕“盯”，笔者用力盯视，它就被驱赶了。

“瞄准法”治疗飞蚊症很实用，试分析其原理：当一个人在努力视物的时候，其实人眼会发出一种微电波，对于微不足道的眼前不透明悬浮杂质，具有一定击穿力。你瞄准



飞蚊，眼波的微电就会“烧灼”那些飞蚊，渐渐地还你眼前一片明净。飞蚊症瞄准疗法的难度在于有些悬浮在视野边缘的顽固飞蚊，很难定格也很难瞄准盯视。只要能能够定格“飞蚊”，久久盯视，虽然有些飞蚊顽固，盯视过程中配合滴些眼药水。数月后再自检疗效，会发现眼前已是一片明净。

许亮生