

■ 心理咨询

领导很苛刻，
我需要换工作吗？

□ 本报记者 陈曦

职工问题：今年，我们部门来了一个小领导，比我大几岁。之前，觉得他挺有能力的，而且特别会做人，会来事，深得大领导赏识。

真正接触后才知道，他对我们这些干活的员工却并不是这样，而是非常苛刻。为了跟领导邀功，原本30天完成的任务，他会给我们压缩到20天，搞得我们天天加班，非常累。他却很少参与。但是上班的时候稍微迟到一会，他会记在考勤上，扣我们工资。最让我们气愤的是，我们工作的再辛苦，到了跟领导表功的时候，都是他的功劳。几次下来，同事都对他非常有意见。

前不久，大领导在全体大会上又表扬他，说他工作出色，要给他涨工资，还要奖励出境旅游，让我们向他学习。我觉得大领导完全被他蒙蔽了。您说，我要不要把他平日的所作所为跟大领导汇报一下？还是趁早换个工作？

德胜街道工会服务站“心灵驿站”负责人任睿：从你来信的内容中可以看出，你认为你的上级把业务大量布置给你和你的同事，而领导却只对他进行了褒奖。我猜测你的出发点大概是想让上级和你们一起共同承担业务，对待你和同事仁慈宽厚些，而在面对大领导时大家都能接受褒奖。为此，你纠结于是否应该继续在这个单位工作。两难的境地，你不知道该怎样选择，我非常理解你现在的处境和难处。的确，面对工作中的不顺，我们每个人都会感到不快。

不知你有没有觉察到，你自己在寻找解决问题的突破口时，任何的选择都具有两面性。面对这种情况，你可以列一个利弊分析表。思考并写下两种结果的好处和坏处，随后进行比较选择。比如，到大领导处汇报一下的好处有些什么，坏处有些什么？离职的好处有些什么，坏处有些什么？另外，还可以考虑一下在目前的情况下，我的主要需求是什么？我的主要需求是在支持哪个选择。

几乎每份工作都有一些让人获益的地方，无论是薪资收入，还是社会地位，还是他人的认可，还是作息时间的灵活，还是未来的发展，但当你考虑是否要结束它的时候，一定是在工作中发生了些什么。问问自己，最初是什么让你选择了这份工作？你最看重这份工作的什么方面或者说这份工作在你眼里有什么优势？支撑你在这里辛勤工作的成就感是什么……找出那些让你对这份工作的看法变质的因素，正确地认识自己，重新审视这份工作。这个世界有很多不如人意，我们只有对自己有要求，对人生有目标，对生活有期待，自己做出选择并愿意承担责任，对自己有所担当，才能活出生命的意义来。所以读到这封信的时候，请你认真进行深入的分析然后面对自己，面对真实的自己才是最好的开始。如果自己探索有困难，心理咨询也是能帮你解答这类问题的好方法。

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



很多人都是洗澡先洗头，其实这是不正确的！冬季气温低，进入浴室后，血液集中在内脏和头部，先洗头可能导致头部血液流通不畅。长期如此，或诱发脑血管疾病……正确顺序：先洗脸，再洗身，最后洗头。

冬天如何洗澡 最养生？

□ 谭云

正确顺序： 洗脸→洗身→洗头

大多数人洗澡，首先就是洗头，这是错误的。冬季气温低，脱掉衣服进入浴室后，血液会集中在内脏和头部，马上洗头，可能导致头部血液流通不畅，长期如此，可能诱发脑血管疾病。正确的顺序是：先洗脸，再洗身、最后洗头。

第一步洗脸，是因为人体淋浴热水后，毛孔会迅速扩张，先洗脸，可避免脸部毛孔进入过多灰尘，造成阻塞。洗脸的方向应由鼻子向外洗。

清洗身体时，应先从远离心脏的四肢开始冲淋，等身体适应后，再冲淋躯干。最后洗头，一是可以避免冷热交替刺激脑部血液循环，二是经过一段时间热水冲淋，头皮跟头发在水蒸气中得到充分滋润，更利于清洁及头皮健康。

洗澡秘诀 澡前热身 洗时按穴

洗澡前热身，洗澡时按摩穴位，都是让身体倍儿棒的洗澡秘诀。

从低温环境立即进行热水淋浴，会让人体血液循环从一个较低水平马上进入一个较高水平，老人、小孩或心血管疾病患者可能承受不了。冬季刚进行淋浴和淋浴半小时以上，这两个时间段是洗澡晕厥高发时段。洗澡前，可适当热身，如做一些散步、拉伸、扭腰运动，时间及强度以身体微

热，不出汗为宜，可有效避免洗澡前期的晕厥。

颈椎病、肩周炎患者可用莲蓬头对准患处冲淋热水，并搓揉按摩患处，以达到热敷效果，还可搓揉按摩足底3—5分钟。足底有很多神经反射区，在洗澡血液循环快时按摩足底，舒缓疲劳的效果不错。按摩足底时，千万不要长时间弯腰，以免脑部充血，可在浴室放张小凳，坐下按摩。

洗冷水澡 水温最好不要低于10℃

目前，市面上很多热水器可显示水温，当多处水管释放热水时，莲蓬头出水的温度可能低于显示温度，要注意调节。

洗澡时，最好不要反锁浴室门，以免发生晕厥等意外时，增加救援困难。即使有洗冷水澡的习惯，水温也最好不要低于10℃。

洗澡水温 40℃以下 半小时内

冬季泡个热水澡，是很享受的事。记者调查发现，许多人冬季泡澡都在半小时左右，出水温度在42℃—50℃不等，非常不健康。

冬季洗澡应控制在30分钟内，老人、小孩及心血管患者最多不超过20分钟，有研究表明，在42℃的水温中浸泡10分钟以上，会导致交感神经兴奋，心跳数和血压上升，心脏负担增大。“控制洗澡时间，是避免洗澡后期晕厥

的关键。”

饭后洗澡不健康。因为进食后，血液多集中在胃部，尤其是心血管疾病患者，至少要饭后1小时再洗。饭后立即洗澡，不仅影响消化，还可能导致心脏供血不足，诱发心脑血管疾病。冠心病、高血压等患者洗澡，水温不宜过高。

夏季水温保持与体温接近为宜，冬季最高不超过40℃。如果感觉寒冷，可用浴霸等取暖。洗澡前，可先用热水拍打身体，逐步适应水温，以免刺激过大。

洗澡频率 一周两次 莫使劲搓

即使冬天，很多人也有每天洗澡或两天一洗的习惯，这对皮肤不好。

天气转凉后，不用天天洗澡，一般每周洗两次即可。冬季天气干燥，皮脂腺收缩，洗澡太勤会使皮肤更干。洗澡频率过高，会使皮脂膜变薄，还可能因皮肤干燥患上乏脂性湿疹，导致皮肤发红发干、痒、脱皮、出现细小裂纹等。

即使很久才洗一次澡，也不能使劲搓洗皮肤，这样会损伤皮脂膜或毛细血管，最好用柔软的海绵沾上沐浴露轻轻擦洗。根据个人肤质不同，选沐浴露也有讲究。

肤质分中性、油性、干性和敏感性4种，敏感性皮肤十分娇弱，受到轻微刺激也会发红，要少用沐浴露，或用性质温和及添加缓解敏感的中草药洗护用品。

■ 生活小窍门

7招让你久坐办公室还能养生

现在生活节奏快，上班是无法抛开的话题，每天坐在办公室，腰酸背痛是常有的事，有些人咬牙挺着，其实大可不必，久坐办公室也可以养生，下面我教大家7招，绝对让你工作健康两不误。

扭膝：两足平行靠拢，屈膝微向下蹲，双手放在膝盖上，膝部前后左右呈圆圈转动。先向左转，后向右转，各20次。可治下肢乏力，膝关节疼痛。

甩腿：一手扶树或扶墙，先向前甩动小腿，使脚尖向前向上翘起，然后向后甩动，将脚尖用力向后，脚面绷直，腿亦伸直。在甩腿时，上身正直，两腿交换各甩数十次。此法可预防下肢萎缩软弱无力

或麻痛，小腿抽筋等。

干洗腿：用双手先抱紧一侧大腿根，稍用力从大腿根向下按摩，一直到足踝。然后，再从足踝往回摩擦到大腿根。用同样方法再摩擦另一条腿，重复数遍。此法可使关节灵活，腿肌与步行能力增强。可预防下肢静脉曲张，下肢水肿和肌肉萎缩等。

揉腿肚：以两手掌夹紧另一侧小腿肚，旋转揉动，每次揉动20次，然后用同法揉动另一只脚。此法能疏通血脉，加强腿力。

扳足趾：端坐，两腿伸直，低头、身体向前弯，以两手扳足趾20至30次。能锻炼腰腿，增强脚力。防止足部软弱乏力。

经常走动：身体对同一坐姿的可承受时限为20分钟，之后就会产生不适感。每隔15分钟，就要站立、拉伸或走动一下，至少30秒应改变一次坐姿。

大腿与地面平行：将椅子调高，使大腿与地面平行，可以降低对肌肉、肌腱和骨骼的压力，预防肌肉骨骼疾病。选择靠背椅，在腰部放一个卷起的毛巾或靠枕。手、手腕和前臂在一条直线上，使小臂放在办公桌上时肘部成直角。头部和身体保持直线，稍微前倾。肘部应靠近身体，弯曲90—120度为宜。双肩放松，上臂自然下垂。双脚平放在地板上，椅子最好加个垫子。
(任万杰)