

■ 心理咨询

初进职场
遇到色上司该怎么办？

□ 本报记者 陈曦

职工问题：老师，您好。我今年要大学毕业，现在在一家公司实习。这家单位工作环境、薪资待遇都不错。最初，我非常希望实习结束后，能留在这里。但是，我现在面临着一个很严重的问题，我遇到了一个色经理。他50多岁，是这家公司的资深人士。刚开始实习，被划拨到他的部门，我还是挺庆幸的，觉得可以好好学习业务。而他对我也很关心，时常提醒我在工作中的一些疏忽。而且告诉我，如果干的好，他会帮我争取留在公司。可是最近，他开始借工作之机，跟我有一些身体接触，比如摸手、摸头、拍脸。前几天，他给我发了一首诗，我看了好几遍，很隐晦的色情意味。最近几天，我到公司都尽量躲着他，而且对跟他关系好的一些人，产生了深深的怀疑，感觉他们都是一样的，就想借机占女生便宜。我肯定不会在这家公司工作了。可家人问起来，我该怎么说呢？真的感觉很难为情，而且怕人误会。我都有心理阴影了。

德胜街道工会服务站“心灵驿站”负责人任睿：在信里你向我们讲述了自己初入职场却遭遇到了上司的性骚扰。虽然我没有遇到过类似的经历，但我知道有很多人像你一样有类似的经历，这一点令你感到非常难过，但同时我敬佩你，你敢于选择坚持自我真的不易。你说你感觉很难为情、不知如何跟家人讲、怕人误会，我猜可能是因为受到错误的观念影响。其实你可以尝试对你的至亲讲述经历，因为他们是这个世界上更愿意理解、信任和接纳你的人。每当我在听说性骚扰的案件时，我都想坚定地告诉受害者，那不是她的错，她拥有做出选择的权利，有保护自己的责任和义务，而只有一个人应当为此负责，那就是施害者。任何人，在任何时候，做了任何事，说了任何话，都不该成为性骚扰的对象，都有权利大声说不。

那么当一位职场女性在面对性骚扰时可以做什么呢？下面简单列举几条面对性骚扰，受害者可采用的应对策略：

1. 不要消极回避，要积极扼杀早期苗头，表明抗拒。躲开那些让你感觉不舒服的同事。如果你不得不在某个项目上与其密切合作，叫上另一个同事，避免有两个人独处的机会。如果这还不足以把拒绝的信号传递给骚扰者，那就跟他直接讲清楚。下次他再有骚扰言行时，礼貌地告诉他不要再这样做，明确指出你说的是哪些行为。如果他跟你靠得太近，可以说：“你能站得远一些吗？这么近我觉得很不自在。”通过这种方式，明确地指出骚扰者的行为不受欢迎。
2. 保留证据，层层提交。现代科技发达，微信邮件证据保存起来很方便，还有手机录音，还可以请朋友或者其他受骚扰的同事拍视频照片作为证据。
3. 借助社交媒体。在企业内部无法解决问题时，如今的社交媒体给了我们一个全新的手段来保护自己的合法权益。

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

冬日泡温泉 你应该知道的“好”

□ 张迪

温泉，作为一种松解疲惫的休闲方式，已被越来越多的人所接受。在雪花纷飞的日子，约上三五好友，脱去厚重的外套，静坐在温泉之中，或闭上眼睛，感受每一寸肌肤的温暖，或调整呼吸，看那雪花融化在蒸雾里，无不惬意。人们都说温泉好，能够保健。那么到底它“好”在哪里，又是怎样起到保健作用的呢？

泡温泉和洗热水澡是不一样的，区别就在于温泉里含有丰富的营养物质。温泉是从地下自然涌出或人工钻井取得的水温 ≥ 25 摄氏度(包括水温超过当地年平均气温的泉水)，并且含有对人体健康有益的微量元素的矿水，它是自然产生的，所以使用柴火烧或是热水器加热的水并不能算温泉，充其量只能说是热水。

我国已知的温泉点约2400多处。台湾、广东、福建、浙江、江西、云南、西藏、海南等地温泉较多，其中最多的是云南，有温泉400多处。腾冲的温泉以数量多、水温高、富含硫质享有盛名。

因其含有的物质不一样 温泉的功效也不一样

温泉按照温度的高低可分为三类，高于75℃者为高温温泉，介于40℃至75℃者为中温温泉，低于40℃者为低温温泉。而按热水的酸碱性不同也可以分为三类，酸碱值低于6者为酸性温泉，氢离子浓度大于8者为碱性温泉，酸碱值在6与8之间者为中性温

泉。一般来讲，可供人们洗浴的温泉是低温温泉。

由于各地温泉中含有的营养物质不同，各种温泉起到的保健作用也是有差异的。比如，含碳酸钙的温泉对改善体质、恢复体力有一定的作用；富含钙、钾、氡等成分的温泉对调整心脑血管疾病，治疗糖尿病、痛风、神经痛、关节炎等均有一定效果；硫磺泉则可软化角质，含钠元素的碳酸水有漂白软化肌肤的效果；碳酸氢离子温泉可以缓解神经痛和关节炎；含有硫酸盐氯化物的温泉可以缓解肌肉酸痛；中性的碳酸温泉对妇科疾病有一定治疗效果等等。

有些高档的温泉会所更是推出了红花池、艾叶池、玫瑰池、首乌池、菊花池、白附子池等多种中药池以及小鱼池供人们选择。对此，中国中医科学院广安门医院国际医疗部的宋坪主任解释说，像含有红花、艾叶等活血通络药物的池水，可以在一定程度上改善血液循环，缓解肌肉酸痛，起到放松筋骨的作用；含有玫瑰的池水可以活血养血，同时还有滋润皮肤和美白的作用，其香气可以舒缓神经，推荐女性浸泡；至于含有首乌、菊花、防风等中药的池水，由于其药性主要作用于脏腑，经皮肤吸收较少，故浸泡效果不会很明显，除非长时间浸泡。但是，需要注意的是，像白附子这样有一定毒性的中药，长时间浸泡会对皮肤产生副作用，吸收多了反而会影响到身体健康，所以含上述几味中药的药池不推荐长时间浸

泡。相比于植物类的中药池，动物类小鱼池的功效可以说是立竿见影，活泼的小鱼可以吃掉人身上的死皮，使皮肤更加光滑、细腻，浸泡过后，建议全身涂抹滋润乳液，促进形成新的保护层。

泡温泉需要注意的三个误区

既然泡温泉可以促进新陈代谢，强身健体，又能有一定的治疗作用，那么是不是定期泡温泉就能治病了呢？答案是否定的。温泉虽好，也需要注意以下几个误区。

误区一：温泉可以代替正式医疗
温泉虽然具有一定的治疗、缓解作用，但是它只可以起到辅助作用，不可以代替正式医疗。

误区二：泡温泉时间越久越好
泡温泉的时间一次应控制在15—20分钟。时间过久容易导致出汗过多，伤及津液，反而会损害正气。另外，泡完温泉后要及时补充水分，以免脱水。

误区三：温泉的温度越高越好
泡温泉时，温度应从凉到热，从低温到高温，切忌一下进入高温温泉池。温度最好不要超过40摄氏度。

五种人群不适宜泡温泉

一般来说，以下五种人群不适宜泡温泉：1.皮肤过敏者。2.孕妇及手术过后者不宜泡温泉。3.糖尿病患者不宜长时间泡温泉。4.凡有心脏病、高血压或身体不适者，不宜泡温泉。5.女性经期及经期前后不宜泡温泉。

■ 生活小窍门

冬季食冷可降火

□ 菜丛

在寒冷的冬季，说起“食冷”，有些人会觉得不可思议。其实，一些肠胃健康的人，适度进食一些冷食，比如喝些冷开水，不但对身体没有损害，反倒产生意想不到的益处。

冬季虽然天气寒冷，但人们穿衣厚、运动少；再加上为了保暖御寒多进食温热性、高热量的食品，这些都是造成人体的热气燥气不能适当散发出来，倒使胃部肺部火气过大，容易上火，出现“火盛三焦”的症状。

上焦蕴热：其症状为舌苔黄腻肥厚，舌尖赤红，容易诱发扁桃腺、咽喉、口腔黏膜和上呼吸道等部位的疾患。

中焦蕴热：进食油腻甘肥或大补高热量的食物所造成，具体表现

为尿黄、焦渴、舌苔厚腻和便秘等。

下焦蕴热：痔疮、肾炎肾虚和膀胱炎等热症容易引起下焦蕴热。

对于火盛三焦的症状，适当进食一些寒凉冷食，以冷攻热，是对症下药的良策。

冬天“食冷”有助于减肥。冬天天气寒冷，人们一般喜欢高热量高脂肪的食品，加之衣着厚重，运动量减少，脂肪很容易堆积导致发胖。多吃一些凉菜等冷食，能够降低体温，逼迫身体自我取暖，进而消耗人体的热量和脂肪，具有较好的减肥效果。

在冬天适当喝一些冷开水，对人体益处很大。经常饮用冷开水，能有效预防咽喉炎、皮肤病和感冒等

症状的发生，是简单有效而又廉价易行的保健方法。

晨起一杯冷开水对人体更有益处，能有效润肠通便，促进新陈代谢，加强免疫能力，增进肝脏和肾脏的解毒功能，有效降低高血压和预防心肌梗塞。

冬天进食冷食品要因人而异，肠胃功能虚弱者要谨慎进食。再者，冷食仅能带走体内的一部分热量，不能达到治本的作用，所以不妨多吃一些凉性食品，如莲子、萝卜等，以达到标本兼治的效果。

冷食是指温度较低、口感寒凉的食品；而凉性食品是指具有清热祛火润燥功能的食品，如鸡蛋、海参、蜂蜜、芝麻、银耳、百合等。