

每天晨起搓搓脸、搓搓手、搓搓脚……能让身体舒服起来。这里提到的“搓”，在中医按摩推拿中，属于摩、推、擦法范畴，就是用手在体表施加少许压力，进行单方向、往返或环转的活动。在春天里，经常搓一搓，可舒筋通络、疏肝理气，调畅情绪，预防疾病。

搓搓搓



搓走春天的疾病

□赵燕

●搓脸：预防感冒

由于春季的天气多变，乍暖还寒，抵抗力低下的人群很容易出现鼻塞、流涕等感冒的症状。面部为诸阳之会，以手搓浴面部，可以抵御寒冷侵袭，预防风寒入侵。手搓面部还能促进面部血液循环，让面部光泽红润，同时延缓面部早衰，使得脸部皮肤细嫩，减少面部皱纹，增强皮肤抗黑色素的沉淀能力。最重要的是，手搓面部可增强面部肌肤抗风寒能力，对于预防伤风感冒有效果。

方法：先将两手搓热，两手掌由前额往鼻两侧自上而下搓，直到下颌，然后由下而上搓至前额，反复搓脸60下。

●搓鼻子：防治鼻炎

春季气候变化剧烈，冷暖空气交替，最易让鼻子受伤，特别是慢性鼻炎，春季很容易复发和加重。每天早晚不妨搓搓鼻子，这可以让鼻腔通畅，同时还能预防鼻炎发作。

方法：将两手搓热，用两食指按揉迎香穴（鼻翼外缘中点、鼻唇沟中）、鼻通穴（鼻翼两侧、鼻唇沟上端尽头）、攒竹穴（两眉头内侧端）各1~2分钟。过敏性鼻炎发作时每日增加1~2次，可明显改善症状。

●搓肚子：健脾祛湿

春季，春雨连绵，空气湿度加大，从中医角度来说，应加强对脾胃

的养护，使“脾旺而四季不受邪”。脾胃的调养方法可以试试揉肚脐，通过提高胃肠道功能，来促使营养吸收和废物排出。

方法：利用早晨起床前、晚上睡觉前的时间，平躺在床上，右手在下，左手在上，以掌心略施力按压肚脐，绕肚脐顺时针揉60圈；然后左手在下，右手在上，逆时针揉60圈。搓的范围是顺时针由脐向外转至整个腹部，逆时针由外向脐部转。

●搓脚心：对付失眠

春季人易肝郁化火，相对容易动怒。一般情况下，肝火旺的人常常舌质红，伴有面红耳赤、头痛、头晕、急躁易怒、睡眠欠佳、心烦意乱等症状。此时应搓搓脚心以清泄心肝之火而滋肾水。脚心是运行气血、联络脏腑、贯穿上下、沟通内外十二经络的重要位置，人体在足部的反射区有50多个，人的脚掌密布许多血管，故科学家把脚掌称为人的“第二心脏”，脚心的涌泉穴是足少阴肾经井穴，可滋阴降火，镇静安神。

方法：每晚用热水洗脚后坐在床边，将腿屈膝抬起，放在另一条腿上，脚心歪向内侧，以右手指搓左脚心时，按摩右脚心用左手，搓揉直到局部发红发热为止。

●搓双手：宣肺宁心

春季是生发的季节，人的情绪波

动大，脑激素分泌容易紊乱，容易诱发心理疾病，出现情绪低落、食欲差、胸闷、气短、全身无力、肠胃失调等症状。所以，建议多搓搓手掌和手心，刺激心包经的劳宫穴、内关穴，通过刺激手部神经和肌肉，起到调节心胸功能，大范围兴奋神经，通调气血，增强心肺和上呼吸道功能。

方法：两手对掌来回搓100下。重点双手互揉劳宫穴。劳宫是手厥阴心包经之荥穴，内关是络穴，以手指搓揉可宽胸理气、通经活络，手部有神经纤维100万根之多，搓手生热产生静电，促进心胸部气血运行，宽胸理气，对心肺功能有良好改善作用。

●搓肋肋：疏肝理气

春天肝气旺盛，人的精神焕发，因此肝气不可生发太过或肝气郁结，所以要顺应天时变化，对日常饮食起居及精神摄养应该进行调整，肋肋部是肝脏所对应之处，应气血流畅条达，手法预防应该常常抚之。

方法：用右手自右腋下挟持胸廓的侧面，相对用力作一前一后的搓揉，沿肋肋搓至肋骨上；如此作自上而下的单向搓揉移动。

一般搓60遍。然后换左手搓右边肋肋。用于疏肝理气，调畅人体气机，对于消化功能和情绪调节都有良好作用。

生活小窍门

虚寒体质怎样吃水果

虚寒体质属阴性，气虚脾虚，基础代谢率低，体内产生的热量少，较怕冷，不喜欢接触冰凉的东西，并且容易贫血。这种体质如果食用阴性水果，结果是“凉上加凉”。

当四肢冰冷感加剧，末梢血液循环不良时，即使在夏天也会有手足麻木之感，到了冬天就更难过了。因此，虚寒体质的人应多食温热、甘平的水果，以达到益气温中、散寒健脾的功效。

属性为温热、甘平的水果有很多，这些水果及果仁可补五脏、添精髓，健脾益气，补血养血，使虚寒体质的人逐渐健康强壮起来。适合虚寒体质者吃的水果有大枣、苹果、樱桃、石榴、李子、山楂、葡萄、杏、无花

果、南瓜、橄榄、红毛丹、荔枝、龙眼、木瓜、柠檬、乌梅、凤梨、榴莲、金橘、桔子、杨梅等。

虽然虚寒体质者需要吃温热性水果来平衡阴阳，但摄入太多温热性水果，热量聚积在体内，易导致阳气外泄，也会破坏人体平衡。所以即使适合吃，也不宜过量，尤其是正在发烧或身体有炎症的人，更应避免大量食用。

温热性水果含热量高，吃多了不仅容易发胖，还会导致肺火旺盛，使体内出现燥气，引起呼吸道或胃肠疾病，即使是虚寒体质，也不必完全排斥属于性偏凉的水果，以发挥一定的抑制作用。

像草莓、柑橘、西瓜、香蕉、甘蔗

□俞国荣

等偏凉性水果，虚寒体质以及患有慢性肠炎、十二指肠溃疡等病症的人虽说忌食，但如果饭后身体没有不适感，便可以少量吃一点，也可以搭配温热性食物一起食用。

食物的属性有一个特征，就是它在不同的条件下会发生改变，寒凉性水果经过炖或煮等加工，这样阴性的水果就变成阳性或平性，不但吃起来别有一番滋味，而且还伤不了阳气。

虚寒体质的人要记住，水果不能冰着吃，哪怕正值酷暑盛夏，尤其不宜饮用冰镇果汁，如西瓜汁、苦瓜汁、黄瓜汁、梨汁等。这些水果本来就性凉，再冰镇一下，就更让人“透心凉”了，这是最易损耗阳气。

心理咨询

单位领导处事不公 我该跳槽吗？

□本报记者 陈曦

职工问题：我们部门是去年新成立的，有5个工作人员。我们几个都是年轻人，年龄差不多，刚到新部门的时候，大家干劲都挺足的，可是渐渐的，我们就发现有点不对劲了。

我们的领导是中年男性，我们5个干活的，4男1女。说实话，女孩长得挺漂亮，会来事，嘴也甜，哄得我们领导特美。我们几个小伙子，跟这姑娘平时关系也不错，我们也比较照顾她。需要力气的事，从来不让她上。晚上加班，一般也不会让她来。可是，领导在工作中的种种行为，让我们心里很不舒服。去年年底，因为工作纰漏给公司造成了一些损失，我们受到了上级批评，而且还被扣了工资。可只有我们4个被扣了，我就不明白了，其实主要责任是在姑娘那。后来，我们才知道是部门领导帮姑娘跟上级求了情。最近，公司表彰年度先进，我们部门竟然是那姑娘。可是，我们明明都选了部门另外一位同事。

老师，我现在觉得在这样的地儿工作特没劲，就想跳槽算了，不管能力如何，凭本事吃饭。可是，又一想，是不是到哪都会遇到这样的事啊？

德胜街道工会服务站“心灵驿站”负责人任睿：很多人会因为一时冲动、厌恶原本单位某个领导等情绪性因素递出辞呈，这类辞职的本质是逃离原工作而非追求更好的选择，所以辞职前无论有没有新工作等着自己，一定要先确认自己辞职是为了追求更好的职业发展、追求更好的生活品质、追求自己的时间空间，不要为了逃而又到了一个不喜欢的单位。我建议你先从五个思考维度评估现在的工作后再决定是要辞职、还是留在现公司努力做些调整，争取更好的发展。

首先是薪资水平，公司给的工资与自己应得的是否匹配？公司提供的福利制度是否与业界水平相当？工资有成长空间吗？

其次是成长和学习的空间，在这份工作中还有学习与成长的空间吗？单位内有值得学习的同事或领导吗？公司拥有很多学习资源吗？

还有人际关系方面，在工作中能与领导沟通顺畅吗？与同事相处融洽愉快吗？下班时，想起工作会感到负担吗？

再就是未来发展方面，公司的前景和未来发展性好吗？在公司内部有升迁机会吗？公司内部教育训练制度完善吗？这份工作符合自己未来生涯规划吗？

最后就是生活方式方面，在公司工作的生活模式符合自己期待吗？在公司工作的生活模式符合家人期待跟朋友提起工作时还算满意吗？工作与生活之间的平衡吗？

你可以从以上五个维度，根据是与否的回答的数量评估现在工作。如果最后结果是这些问题的回答多为否定，那么你可以积极寻觅新工作，或者转而投入学习与进修，寻找下一步的方向。

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