每到冬季，寒冷是大多数人关注的天气话题。人们都很清楚防寒防冻是怎么回事，但很多人不知道，寒冷天气下的冷辐射对人体健康的负面影响也是很大的，必须在生活起居时多加防范。

# 寒冷天气要防冷辐射

□霍寿喜

何谓冷辐射？不妨先从很容易感受到的热辐射谈起。冬季烤火或使用取暖器时，人体与火源、热源并非直接接触，而是有一段距离，但人们却感觉到温暖，这其实就是热辐射的作用——也就是温度高的物体以辐射的方式向人体传递热量。而人体遭遇冷辐射时，过程则是相反的——作为温度相对较高的人体，在接近诸如墙壁、地面或其它较冷的物体时，热量就被较冷物体吸收一部分。

冷辐射作为一种潜伏的“冷”，有时比普通的寒冷对人体危害更大。冷辐射与中医讲的“寒气”有点接近，中医讲“寒”主收隐与凝滞，容易导致血脉不通。冷辐射会悄无声息地影响到血管、肌肉、韧带等，寒气所至之处，都会对肌体形成损伤，中老年人常见的冷痛症、关节痛，很可能就是在不知觉中受了寒气的侵袭所致。现代医学也总结出人体遭遇冷辐射后一些症状：比如，局部组织会出现血液循环障碍，神经肌肉活动缓慢且不灵活；全身反应可表现为血压升高、心跳加快、尿量增加等；对一些心脑血管、胃肠道、关节炎等病患者，可能诱发心肌梗死、脑出血、胃出血、关节肿痛等。

怎样预防冷辐射呢？科学地生活起居是最关键的。

有些家庭卧室，床是放在房间的正中央。其实这不仅使房间更加美观，客观上也起到了预防冷辐射的作用——专家研究表明，床沿距离墙壁50厘米以上，睡觉时可有效防范冷辐射。寒冷时节，因墙体与室内温差较大、室内湿度较大及人体呼吸等原因，靠近床的墙壁常常会出现潮湿甚至有小水珠形成，此时可在墙壁前放置木板、草垫或泡沫塑料，以阻断和减轻冷辐射，从而保护身体免受冷辐射的损害。

寒冷时到室外散散步，呼吸一些新鲜的空气是有必要的。但不要在小区或街道等建筑物密集的地方长时间逗留，否则也容易不知不觉受到外立墙面的冷辐射。冻土、结冰、积雪天气外出时，也不能长时间在某一地方驻足看风景，而应该保持走动，尽量减轻地面的冷辐射影响。外出时，保暖措施要跟上，宜戴帽子和手套，一定要穿厚底的鞋子，直接阻隔地面对脚的冷辐射。

睡觉前最好能用热水泡脚，然后用力揉搓足心，既能御寒保暖，又能解除疲劳、促进睡眠、预防疾病。有些人睡觉时采取不科学的方法预防墙体的冷辐射，比如蒙头睡觉，从而导致被窝内的湿度急剧提高，氧气越来越少，二氧化碳越积越多，不仅皮肤不舒适，也易使人做噩梦，久而久之，还可引起神经衰弱等后遗症。

其实，冷辐射并不可怕，只要在寒冷时节遵循古人倡导的“冬三月”养生法则，如早卧晚起、节制房事、注意锻炼和饮食等，并利用好现有的防寒保暖设备（如空调、暖气、电取暖器），就一定能有效地预防身边的冷辐射。

## 生活小窍门

# 生姜应该这样吃

□张小六

在李时珍写的《本草纲目》里，曾记载有：“生姜有通神明，归五脏，除风邪寒热，止呕吐，去痰下气，散烦闷，开胃气”等作用。人们常说：“家备生姜，小病不慌”、“饭不香，吃生姜”，由此可见，生姜的功效和作用不可小视。

什么时候吃姜好？从一天来讲，早上吃生姜最健康。古人说“早上吃姜，胜似喝参汤；晚上吃姜，等于吃砒霜。”早上吃一点姜，对健康有利。但晚上吃，因为生姜味辛性温，含有挥发油、姜辣素、树脂及淀粉等，本来属热，会让人上火，劳命伤身，所以不宜吃。

食用辛温之姜，不仅要顺应一日之中人体气血运行的生理规律，也要顺应一年中的人体生理变化。一天之内，夜不食姜，一年之内，冬不食姜。

**生姜的饮食禁忌**

1.吃生姜不要去皮。有些人吃姜喜欢削皮，这样做不能发挥姜的整体功效。鲜姜洗干净后即可切丝分片。

2.凡属阴虚火旺、目赤内热者，或患有痈肿疮疖、肺炎、肺脓肿、肺结核、胃溃疡、胆囊炎、糖尿病、痔疮者，都不宜长期食用生姜。

3.从治病的角度看，生姜红糖水只适用于风寒感冒或淋雨后有胃寒、发热的患者，不能用于暑热感冒或风热感冒患者，也不能用于治疗中暑。服用鲜姜汁可治因受寒引起的呕吐，对其他类型的呕吐则不宜使用。

4.不要吃腐烂的生姜。腐烂的生姜会产生一种毒性很强的物质，可使肝细胞变性坏死，诱发肝癌、食道癌等。那种“烂姜不烂味”的说法是不科学的。

5.吃生姜并非多多益善。夏季天气炎热，人们容易口干、烦渴、咽痛、汗多，生姜性辛温，属热性食物，根据“热者寒之”原则，不宜多吃。在做菜或做汤的时候放几片生姜即可。

此外，阴虚体质应禁食姜。

## 心理咨询

# 孩子因被老师批评而厌学怎么办？

□本报记者 张晶

**【职工问题】**

我今年32岁，儿子现在上一年级了，最近早上总是哭着不肯起床去上学。问他原因也不说。我发现他每天都会把音乐课的书放书包里，即使没有音乐课也放里面不肯拿出来，我猜他可能被音乐老师批评过。上星期他生病了，一个星期没有去上课，病好要上课的那天正好有音乐课，他早上就哭着不肯去，说老师要问我作业没有写怎么办？我说你就直接跟老师说，生病一个星期没有来上课，老师不会说你的，可他还是哭得很伤心，不肯去上学，我应该怎么办呢？

**北京市职工服务中心心理咨询师：**

你好，你家孩子的这种情况似乎与厌学表现很相似。对于厌学，找到原因是至关重要的，在学校经历挫折，遭到批评无疑是很常见的原因之一。孩子在学校受到老师的批评之后，爸爸妈妈应该怎么办呢？

**【专家建议】**

当孩子在学校挨了批评，家长不能采取无所谓的态度，更不能站在老师的对立面，指责老师错了。而应抓住这个教育时机，配合学校老师一起教育孩子，促进其更好地发展。

首先，家长要弄清事实并针对性予以引导。父母可以了解孩子课堂上为什么被批评？具体是犯了什么错误？找到了具体明确的原因后，接下来需要父母针对性予以引导。

其次，家长要以平和心态看待老师的批评。面对老师的批评，家长需要平衡心态，认识到这是另一种爱的表达，也是促进孩子发展的一种手段。并以平和的心态去对待老师的批评，从孩子发展的角度去看批评的意义，理解和寻找老师批评的价值。同时，注意在今后的家庭教育中，以积极的态度去和老师沟通，使学校教育和家庭教育形成合力。

第三，家长要给孩子宣泄情绪的机会。当孩子受了批评，难免哭泣、发脾气或者大声喊叫，这说明此刻他正遭遇心理压力。父母应该给予他自然流露情绪的机会。待孩子的心情平静下来后，引导孩子说出自己的想法。如果是孩子做错了，你要让他知道：第一，爸爸妈妈理解他现在的心情；第二，老师批评是因为很爱护他，希望他有更大进步；第三，爸爸妈妈相信他今后肯定会做好。

最后，孩子在学校被老师批评并不可怕，正是经历一个个的“错误”和“批评”后，孩子才会慢慢长大。

免费职工心理咨询在线服务

www.bjzgxl.org

工会提供心呵护
职工享受心服务

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

责任编辑 杨琳琳
版式设计 赵军
版式校对 刘芳