



本期专家

北京百草园国医馆
医务部副主任、中医主治医师 王鑫

上班族如何保养肠胃?

□本报记者 余翠平

“人以脾胃为本，纳五谷，化精液……土旺于四时，善载乎万物，人得土以养百骸，身失土以枯四肢”。由于都市里上班族的工作压力比较大，三餐通常都不正常吃。巨大的工作压力和长期饥饿会导致脾胃出现问题。消化系统是人类吸收营养最重要的通道，其中又以脾胃为最重要的器官，脾胃好，身体就健康。在生活中应该如何保养肠胃?本报记者采访了北京百草园国医馆医务部副主任王鑫，听他讲述保养肠胃之道。

王医生说，脾胃五行属土，同居中焦。胃负责受纳、腐熟食物，脾负责消化并将能量供给全身，二者共同承担着化生气血的重任，故称之为“气血生化之源”，脾胃必须密切合作，才能保证五脏六腑、四肢百骸得到滋养。如果一个人的脾胃不好，那么，身体的气血就会生成不足，自然就会“枯萎”，就会百病丛生。

怎样保养脾胃呢?王医生给出了如下三点建议:

按时吃饭

王医生说，“生物钟”很强大，它是人类生命活动的内在节律，就好

比有的人不用定闹钟就能按时起床，有的人每天某个时段就会大便一样。按时吃饭，人的消化系统就知道这个时间需要工作了，它会分泌胃液、会蠕动、会对食物进行消化吸收，久而久之就会习惯这种规律。如果想起来就吃两口，懒得起床就不吃，那整个消化系统都会被搞糊涂，因为任性导致它不知道自己什么时间该去干活。所以，“上班上学不能迟到，吃饭更不能迟到!”王医生幽默地说。

饮食有节

在王医生看来，饮食失于节制为人大害，基本特点都是饮食超过脾胃运化所能承受的量，常见因素有二，一是“饱食”，以成人和青少年为多，二是“强食”，以小儿为主(这也是孩子们疾病反复不愈的主要因素之一)。

王医生说，人们只知道营养，却不考虑合理的饮食方式，膏粱厚味恣其口腹，偏其所好饮食单一，把西方生活方式当成时髦，高脂肪、高蛋白、冷饮、各种代餐营养品等等，都会导致脾胃病越来越年轻化。《内经》曰：“饮食自倍，肠胃乃伤”，

其实不只是“肠胃乃伤”，还会损耗元气，导致虚实夹杂。虚者，食物不能转化为能量，元气得不到充养;实者，饮食滞于胃肠，从而成为痰浊瘀血积于血脉。“营养要养，饥饱要当，无论总量还是单一量，过与不及都有害无益。”

摩腹保健

王医生说，对于肠胃保养，摩腹保健也很重要。

他告诉记者说，从中医的角度来看，腹部不仅包括了内脏中的许多重要的器官，而且还分布着大量的经脉，也是审察症候、诊断、治疗疾病的重要部位。因此其治疗内脏疾病和慢性全身疾病疗效尤其显优势。人在出生前，脐带是维系生命的纽带，人体的生长发育所需的营养依赖于脐带的输送，所以以肚脐(即：神阙穴)为中心进行调控，可调整全身的经络，而达到治疗全身疾病的目的。

在具体的操作方法上，可以肚脐为中心进行摩腹(顺时针、逆时针各3-5分钟)，可健脾助运而直接防治脾胃诸疾，又可培植元气，使气血生化机能旺盛，而起到防治全身疾患的作用。

心理咨询

如何提高人际交往能力?

□本报记者 张晶

职工问题:

我现在越来越不会与他人交流了，说话前总是思前想后的，担心自己说错了什么，每天都感觉特别紧张。我特别希望得到家人的理解，可他们根本不理解我，甚至指责我，这让我更加烦躁，因此经常和家人产生矛盾。这种情况我到底该怎么办?

北京市职工服务中心心理咨询师:

当我们与他人进行人际交往时，很容易被对方的一些表情、使用的言辞，以及说话的语音语调等所影响，并从中找出对方对你不友好、不理解的证据。这些信息会让你心里产生烦躁、愤怒、委屈或悲伤等情绪反应，从而影响你的人际关系。如何提高人际交往能力呢?

【专家建议】

人际交往是一个动态的互动关系，良性的沟通需要建立在对彼此差异性的尊重上，抱着求同存异的心态，才能促进关系的发展。

关于人际交往，给您以下几点建议:

首先，要意识到人与人之间是有差异的。这样当面对与自己有很大不同的性格特点和处事方式的沟通对象，就比较容易理解和尊重对方的方式。

其次，良性沟通建立在了解彼此需要的基础上，倾听时要耐心，避免指责，并尝试表达自己的感受和需要。只有在双方相互了解对方需要的基础上，才能进行有效沟通，达成令双方都满意的结果。

第三，将沟通中发生的矛盾和分歧理解为观点的分歧，在表达中做到对事不对人。如果能尝试站在对方的立场去看待问题，那么或许能够对对方的观点有更多的理解和接纳，从而避免将一次偶然的矛盾，转化成长期的问题。

最后，对于对方给予的支持与理解要及时反馈。在人际关系中得到支持、帮助和理解时，需要适时向对方给予回馈并表达感谢。

人与人的关系就像在天平的两端，当意识到关系出现失衡，需要及时调整。良性的沟通是建立在彼此的关注和理解之上的，当意识到对方有比较强烈的诉说欲望时，多听比多说更有益于关系的发展;尝试表达感受以及对对方感受的理解，也可以很好地促进关系，尤其是在亲近的关系中，更需要关注的是对方的情绪而不是事情的对错。

免费职工心理咨询在线服务

www.bjzgxj.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

初夏来临,防“湿”很重要

□霍寿喜

依据气候规律，从五月中旬开始，开始步入夏季。此时，沿续了春季的“潮湿”特点，降水也比较偏多，常常给人们一种湿淋淋的印象;又因为随着气温的升高，大气对流活动越来越频繁，而在雷电、降水之前，气压常常较低(尤其是午后)，给人一种憋闷的感觉。初夏时节，很多人也选择在这个时段旅游和健身。此时，一定要关注空气中的“潮湿”，所谓“夏季养生须防湿”，其实从初夏就要开始。

从现代保健学的角度，在初夏容易出现的“高温高湿”、“湿热交加”的环境下，人体难以通过水分蒸发而保持热量的平衡，于是就出现体温调节障碍，常常表现为心

悸、精神不振、全身乏力等症状。在初夏的阴雨天气下时，人体内的松果腺素分泌较多，引起甲状腺素及肾上腺素浓度相对降低，加之空气中的负离子数量较少，气压较低，人们也会出现无精打采、头昏脑胀、胸闷气短等症状。

初夏时节如何防“湿”，下面的建议可以参考:

(1) 初夏时节阴雨天或雾天要少开窗户，而当室外艳阳高照时，要适当开窗通风，居室内可安放部分祛湿剂或干燥原料来降低室内的空气湿度;

(2) 出现“高温高湿”天气时，可使用空调的降温、抽湿的功能，将气温降至18—20℃、相对湿



度降为50—60%;

(3) 初夏穿衣应选择具有较强吸湿能力面料(如全棉)制成的宽松服装，要经常晒被褥，勤洗澡，勤换衣;

(4) 饮食要清淡，便于消化，要多食用消热利湿的食物，使得体内湿热之邪从小便排出，这些食物有绿豆粥、荷叶粥、小红豆粥等;

(5) 要避免外感湿邪，万一在室外涉水淋雨，回家后可饮服姜糖水，如有头重、身热等症状，可服用藿香正气丸等药物。