夏季是一个病毒繁多、气候复杂的季节，极易病变，较难控制，所以夏季养肾要格外注意。

夏季 别忘了给肾加点料

□欧金凤

在夏季，天气炎热火气旺，体力自然消耗非常快；而昼长夜短的季节特点，夏季生活规律的紊乱，以及生鲜冷饮的过度食用等等，无疑都让人元气大伤。于是，食无味，夜难眠，动不动就伤风感冒，时不时就酸软无力，尿频尿沥、虚汗多汗更是常事，人们在苦度的过程中，身体消瘦，面容憔悴，病痛缠身。那么夏季该如何养肾呢？可以从以下六个方面入手：

一、泡脚护肾功效佳

不只冬天要泡脚，夏天也可泡脚。睡前用温水泡脚，有利于促进体内血液循环。同时，白天紧张了一天的神经，以及劳累了一天的肾脏，都可以通过泡脚得到彻底放松和充分的舒缓，人也会因此感到舒适。

泡脚后，建议不再进行其他活动，隔数分钟即入睡，补肾效果更佳。还可放些连翘、金银花、板蓝根、菊花泡脚，可以起到降火清热的作用。

二、心态平衡合理运动

气温升高，有些人脾气也见长，压力太大，可以导致血压升高，高血压可以导致肾脏损害。

保持乐观的情绪与豁达开朗的心态可提高免疫功能。而积极、持之以恒的有氧锻炼，既可提高心血管功能，也有利于清除体内的自由基而保护肾脏。

三、注意避暑别贪凉

夏季天气炎热气压低，人的抵抗力也会随之下降，容易导致感冒，若感冒为链球菌感染可能导致急性肾炎。因此切不可贪凉，使用空调需注意控制好温度，一般宜在26℃左右。

四、慎用伤肾中西药

夏日易发胃肠感染等其它疾病，用药时要注意，磺胺、卡那霉素、庆大霉素、链霉素等西药有一定的肾脏毒性，要尽量避开这些药物。中药中的马兜铃、天仙藤、关木通、青木香、广防己等也有一定的肾毒性，“罪魁祸首”是所含的马兜铃酸，也应特别引起注意。

五、少喝啤酒多喝水

多喝水可以冲淡尿液，让尿液快速排出，从而保护肾脏。大部分男性对此没有正确认识，不觉得喝水重要。

还有人认为喝水还不如喝啤酒，殊不知大量喝啤酒，会使尿酸沉积导致肾小管阻塞，造成肾脏损害，尤其是本来有肾脏疾病的患者病情会加重。饮水量一般宜保持在每天1500毫升左右，夏季出汗多时，还应酌情增加。

六、搭配合理的食疗

选对好的食疗方法补肾，既不伤身又补肾，比如白术枸杞山药粥，健脾养肾。

夏季湿盛，宜损伤脾胃，白术补脾燥湿，暖胃消食；山药可以调节人体免疫系统；枸杞则具有滋补肝肾的功能，把这3种材料搭配在一起熬粥，能起到健脾补肾，强壮肌肉的作用。

■心理咨询

掉入了思维陷阱，我该怎么办？

□本报记者 张晶

【职工问题】

工作快一年了，我总感觉自己与周围同事格格不入，尤其是与几位年龄稍大的女同事，特别害怕她们挑剔我工作上的问题，为此我每天都小心谨慎，生怕出错，不敢轻松地和她们接触、说话。其实，她们也并没有真的批评过我，但是我总担心她们会这样。我知道这一定是我自己出了问题，因为在平时的生活中，也总会有类似让我担心的人，我不知道我怎么才能摆脱这样的状况，十分困惑。

北京市职工服务中心心理咨询师解答：

我们每个人从小到大的经历都会促使我们慢慢形成自己独特的、固有的一些思维模式。当类似的事情发生时，既往的思维模式会被激发促使我们做出快速的反应。有些时候这种快速反应可以帮助我们很好地处理事情，有些时候可能就不那么“合时宜”。看起来你既往的某种思维模式让你在接触有“某种共同特点”的人时会产生担心和害怕的心理，甚至想要回避，从而影响你的工作和人际交往。

【专家建议】

作为一名职场新人，你说自己每天都小心谨慎，生怕出错，如果刚刚入职时你有这样的感觉还可以理解，毕竟初到一个新环境中，每个人都希望给大家留下一个好的第一印象，但如果入职一年多了，你仍旧不能让自己放松下来和同事相处，就要注意了，不过你也不要过于为此苦恼，这并不是你的错误，建议你可以从以下两个方面来调整一下自己的状态。

一、重事实少感觉

我们每一个担心、害怕的情绪背后，都会有一些想法在影响着我们。比如那个“我会被她们批评”的想法，想一想是客观、合理的吗？是否有实际发生的事情支持这样的想法，或者是否有事实否定了这个想法？

二、打破模式，勇于尝试

当发现或许是自己的想法阻碍了自己的生活，敢于突破既往的模式，是获得新经验的有效途径。尝试与害怕的人接触，看看是否会发生自己担心的那些事，看看她们的反应是否能验证我们的感觉。

综上，思维模式是既往经验的结果，如果让思维禁锢了我们的生活，模式就变成了跳不出去的“陷阱”。

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

■生活小窍门

便秘时别碰7种食物

□王东梅

光吃高纤食物不能使排便顺畅，还要加入碳水化合物摄取，吸取水分并软化粪便，最重要的还有保持水分充足。如果光摄取大量纤维而没有液体，只会使便秘情况恶化。当便秘发生时，营养师建议避免吃这七种食物，以免让便秘雪上加霜。

1.乳制品

一些营养师会警告便秘患者别喝乳制品，它会导致胀气而让便秘更严重。除非有乳糖不耐症的人，才会因为喝牛奶而腹泻。

2.油炸食品

高脂肪饮食会导致肠道堵塞。脂肪含量高的食物，通常纤维少。而且脂肪要花更多的时间通过肠胃消化，蔬菜水果一般只要24小时就能排出。如果出现便秘状况，建议少吃点油炸食物。

3.白面粉

虽然碳水化合物在便秘时往往

得不到好评，但营养师说它们其实对肠道有利。然而，白面粉的纤维含量不多，若在没有充足的蔬果和水分摄取下，吃进太多白面粉，可能让便秘加剧。营养师建议改摄取“全谷物、高纤维”类型的碳水化合物。

4.茶

这可能会让读者感到惊讶，但营养师建议便秘时别喝茶。香草茶一类较不会产生负面影响，但红茶等含有单宁酸的茶，则会让粪便黏在一起，影响排泄。

茶通常含有咖啡因，少量咖啡因能帮助肠胃动起来，但摄取过多则会使身体脱水，产生反效果。

5.未熟的香蕉

香蕉含丰富的纤维和碳水化合物，但如果香蕉还不够成熟，会让便秘更严重。不够成熟的香蕉含有鞣酸，会抑制胃液分泌和胃肠道蠕动。

6.杏桃

水果通常提供很好的纤维来源，但如果你排便不规则，不建议吃杏桃。尤其是做成果干之后，人们更容易放纵摄取而吃进过量纤维，导致肠道系统紊乱。

7.白米饭

虽然碳水化合物对肠道有利，但缺乏纤维的白米饭，滞留肠道的时间较久，此时选择糙米较有利。但如果你有腹泻问题，白米饭则相对是较好的选择。

责任编辑 杨琳琳
版式设计 赵军
版式校对 张旭

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