每年芒种是在6月6日前后，此时太阳黄经为75度。农历书记载：“斗指巳为芒种，此时可种有芒之谷，过此即失效，故名芒种也”。就是说，芒种节气是最适合播种有芒的谷类作物。

芒种“一慎二宜三防”善养生

□黎洁

此时已进入真正的夏季，最大的特点就是气温升高、空气潮湿,又恰是蚊虫繁殖滋生之时，因此生活上更要注意一些细节，把握“一慎二宜三防”，以达到身心和谐，通体健康。

慎起居

要晚睡早起，适当地接受阳光照射（避开太阳直射，注意防暑），以顺应阳气的充盛，利于气血的运行，振奋精神。夏日昼长夜短，中午小憩可助恢复疲劳，有利于健康。芒种过后，午时天热,人易汗出,衣衫要勤洗勤换。为避免中暑,芒种后要常洗澡，这样可使皮肤疏松，“阳热”易于发泄。但须注意的一点，在出汗时不要立即洗澡，中国有句老话，“汗出不见湿”，若“汗出见湿，乃生痤疮。”

在此基础上，应重视午休。午休能弥补夜晚睡眠的不足，有利于身体阴阳平衡。午睡还能降低脑溢血和冠心病的发病率。

在精神上应该使自己的精神保持轻松、愉快的状态，恼怒忧郁不可有，这样气机得以宣畅，通泄得以自如。常言道，宁静而致远，心静自然凉。心动属阳，而静则生阴，只有阴阳协调平衡，才能达以养心之目的。

宜清补

唐朝名医孙思邈提倡人们“常宜轻清甜淡之物，大小麦曲，粳米为佳”，又说：“善养生者常须少食肉，多食饭。”在强调饮食清补的同时，告诫人们食勿过咸、过甜。在夏季人体新陈代谢旺盛，汗易外泄、耗气伤津之时，宜多吃能祛暑益气、生津止渴的饮食。老年人因机体功能减退，热天消化液分泌减少，心脑血管不同程度地硬化，饮食宜清补为主，辅以清暑解热护胃益脾和具有降压、降脂功能的食品。

芒种节气要注意清热。夏季暑湿之毒会影响人体健康，吃些凉性蔬菜有利于生津止渴，除烦解暑，清热泻火，排毒通便。苦瓜、黄瓜、番茄、茄子、芹菜、生菜、芦笋、豆瓣菜、凉薯等是上乘之选。另外，夏季是疾病尤其是肠道疾病多发季节，多吃些大蒜、洋葱、韭菜、大葱、香葱等“杀菌”蔬菜可预防疾病。水果类如西瓜，性凉，且含有丰富钾盐。西红柿，同样可清热解毒、平肝去火。梨，因鲜嫩多汁、酸甜适口，所以又有“天然矿泉水”之称，是最佳的补水护肤品。食品类多食稀饭类与面食类，如绿豆稀饭等。

防“夏打盹”。

谚语：“芒种夏至天，走路要人牵；牵的要人拉，拉的要人推。”短短几句话，反应了夏天人们的通病——懒散。其原因是夏季气温升高，空气中的湿度增加，体内的汗液无法通畅地发散出来，即热蒸湿动，湿热弥漫空气，人身之所及，呼吸之所受，均不离湿热之气。所以，暑令湿胜必多兼感，使人感到四肢困倦，萎靡不振。“夏打盹”在医学上也称为夏季倦怠症，是由于夏季炎热，使人体大量出汗，钾元素随汗液大量排出，得不到及时补充，导致倦怠疲劳。钾作用主要是维持神经、肌肉的正常功能。因此，人体一旦缺钾，不仅精力和体力下降，而且耐热能力也会降低，最突出的表现就是四肢酸软无力，出现程度不同的神经肌肉系统的松弛软瘫，尤其以下肢最为明显，称为缺钾软瘫。

那么，如何预防“夏打盹”呢？首先，大量出汗后，不要马上喝过量的白水或糖水，可喝些果汁或糖盐水，防止血钾过分降低。适当补充钾元素则有利于改善体内钾、钠平衡，既可以预防“夏打盹”，又可以防止血压上升和血压过低。还可以从日常饮食中摄取钾元素，含钾较多的食物，如荞麦、玉米、红薯、香蕉、甘蓝、芹菜、土豆等等。夏打盹虽然是正常的生理现象，但老年人一定要注意打盹姿势，要防坐打盹，因为老人睡眠时心率变慢、血管扩张、血流缓慢，流入各脏器的血液相对减少，很容易发生脑供血不足。醒来后会感到全身疲劳、头晕、腿软、耳鸣。如果老人白天打盹的次数明显增多，困意频繁，并常常在不知不觉中进入“梦乡”，应警惕脑血管病变的可能，应及早去医院检查。

■生活小窍门

夏日洗澡四注意

□毛自平

烈日炎炎，高温难耐，洗澡成为人们的首选，然而，夏日洗澡有许多讲究，需要注意一些事项，比如以下四条：

1、不要用力搓

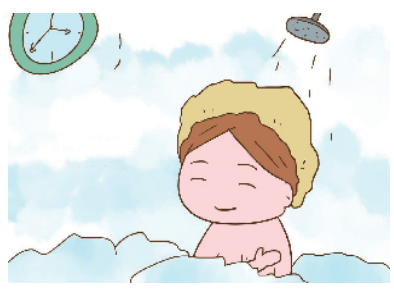
有些人认为只有用力搓澡，才能把皮肤上的脏东西洗掉，实际这样是不对的。皮肤分泌的皮脂可以保护、滋润皮肤，洗得过勤或用力搓澡，会使皮脂大量流失，皮肤的抗菌能力也会减弱。

2、过饱或空腹不洗

刚吃饱后全身表皮的血管因受热而扩张，血液流向四肢，胃肠的血流量相对减少，从而容易造成消化不良。而空腹时洗澡会消耗能量，很容易导致低血糖休克。

3、讲究温度

夏季，洗澡水的温度应与体温接近为宜，即35℃-37℃，若水温过高，会使全身表皮血管扩张，心脑血流量减少，发生缺氧。洗澡水过冷会使皮肤毛孔突然紧闭，血管骤缩，体内的热量散发不出来。尤其是在炎热的夜晚，洗冷水澡后常会使人感到四肢无力，肩、膝酸痛和腹痛，甚至可成为关节炎及慢性胃肠疾病的诱发因素。即使洗冷水澡，也是水温不低于10℃为好。



4、讲究次数

夏季人体分泌旺盛，出汗较多，每天或隔天应冲洗1次。身体较胖和皮脂腺分泌旺盛者，可适当增加洗澡次数。老年人皮脂腺分泌减少，可适当减少洗澡次数。洗澡时间均不宜过长，每次洗澡时间以15-30分钟为宜，以防心脑缺氧、缺血。

■心理咨询

做事总是爱拖延 这是心理疾病吗？

□本报记者 张晶

【职工问题】

长期以来，我的工作效率总是特别低，很多事情都是到了不得不做的时候才开始做，因此工作质量也受到了一定影响。我知道自己的这个习惯不好，心里也十分难受，后来我特意上网查了一下，网上说我这种表现叫拖延症，好像还跟心理疾病有关联，请问我该怎么办？

北京市职工服务中心心理咨询师解答：人们通常所说的拖延症,并不是临床意义上的心理疾病,不在心理疾病的诊断体系当中。拖延行为易受情绪、认知等因素影响，焦虑和抑郁情绪最为明显。您可以多留意自己最近的情绪状态,做出合理的调整和改善,如超过两周以上的大部分时间都处在抑郁和焦虑情绪当中,可以寻求专业医生的帮助。

【专家建议】

通常人们对拖延行为有所误解,认为是不上进,不努力的表现,而实际上,拖延问题存在比较复杂和深层的心理因素。

首先我们可以先了解一下，产生拖延的原因：

（1）情绪因素：情绪会影响做事情的主动性，当工作任务让人感到焦虑和低落的时候，人们通常会选择回避或转移注意力的方式来逃避情绪的影响。

（2）认知因素：害怕失败，害怕面对自己的弱点，产生“我不够好”或“我没有能力”等不合理性认知；害怕成功，主要害怕的是成功后周围人对自己的期待，会感到很有压力，产生“如果我下次做不好，周围的人会不会很失望”或“如果我做好了，以后会承担更多”等想法，需要背负太多的责任和期待时，会激发回避的行为。

（3）其他原因：人们无法有效的体会到未来可能出现的痛苦，更关注当下的情绪，容易产生“我现在需要放松，什么都不想做”的想法。同时，所做工作让人不感兴趣也是明显的影响因素。

面对拖延行为，您可以试试从调整情绪、认知和行为这三个方面来改善：

一、接纳负性情绪，减少自责，增加自我激励。二、识别不合理想法，寻找替代的想法。三、为自己设立合理、具体、可行的目标，学会任务分解和及时奖赏。总之，面对拖延行为，在调整过程中允许出现一些反复，不应因为无法按预期的进行而自责，接纳自我是管理情绪的第一步，也是最重要的一步。

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