责任编辑 博雅
版式设计 赵军
版式校对 刘芳

深秋养生保健的三个提醒

□霍寿喜

深秋时节（我国大部分地区的主要时段为10月–11月）是气温变化最频繁的时段，早晚气温低，中午气温高，冷空气活动最为活跃，即使相邻几天之间，温差也常常大得惊人。这样的气候状况和天气变化对人体健康非常不利，记住三个提醒，有益于深秋时节的养生保健。

要正确理解“春捂秋冻”

深秋时节注意预防感冒，民谚中的“二八月，乱穿衣”，如果依据“春捂秋冻”的传统理论，应该是“春季尽可能多穿衣，秋季尽可能少穿衣”。但是，“秋冻”也要有个度，也要因人而宜，一定要以自己的身体感受为准。比如，有的人体质较好，耐寒能力较强，可以穿得少一点，如果你也盲目仿效，最有可能的结果便是感冒。另外，深秋和初冬，也没有一个绝对的界线，如果温度已降到十度左右了，还是穿着单衣，不感冒才奇怪。生活经验丰富的人，深秋时节穿衣的原则是：身体略微有些凉意，但不觉得冷。当然，万一染上感冒，也不必惊慌，因为这些症状都是人体自我保护的反应。当然，可以为了减轻症状，使用一些感冒药物（最好能在医生的指导下选药），但切记，不可滥用退热药和抗生素药物。感冒是急性自限性疾病，病程很短。因此，多休息、多饮水、吃易于消化的饮食，也是防治感冒的“绿色疗法”。

要警惕心脑血管病

深秋季节的气温日差较大，冷空气活动频繁，所以天气呈现冷暖不定的状况，而高血压、脑血栓、冠心病等患者遇到冷空气刺激时，生理反应使血管骤然收缩，由于血管的内壁较厚，管腔狭窄，加之有大量的脂类沉积与硬化斑块，导致血液流通受阻，极易引起心脑血管疾病的发作和复发。这时，如果脱落的动脉粥样硬化斑块和血栓在血液中流动，在脑部的末梢小动脉内壁停滞就会形成脑梗塞；而对于本来或曾经就患有脑血栓的病人来说，由于血管再次阻塞，血流供应中断，就会导致疾病再次复发或使栓塞面积增大，导致病情恶化；对于冠心病人来讲，动脉粥样硬化斑块脱落和冠内壁的小血栓游离，在冠状动脉造成局部阻塞或完全阻塞，从而诱发心绞痛、心肌梗死的发生。所以，对一些有心血管病史的患者来说，一定要注意检查测量血压和心肺功能，一旦出现头痛、头晕、肢体麻木等症状，就应迅速去医院治疗。

要注意保护嘴唇

深秋季节的冷空气多半是干冷的，水汽含量极少，常常会诱发口唇干裂、嘴角裂口。导致口唇干裂的内因是许多人新鲜蔬菜吃得少，人体维生素B2、维生素A摄入量不足。所以在深秋季节，更应多吃新鲜蔬菜、水果，尤其是梨、荸荠等有生津滋阴作用的食物。当然，也可在医生的指导下服用一些维生素。

此外，说话太多也能诱发唇干唇裂，此时会有一些废皮堆在嘴角及嘴唇合并的地方，一旦出现这种情况，应及时饮水，把嘴唇洗干净，不要等口渴了才饮水，而要养成主动喝水的习惯。其实，深秋时节，口唇略有干燥，是很正常的。即使干燥到很难受的程度，也要避免随意舔唇、大胆撕皮等坏习惯。正确的护唇方法可用热毛巾敷于唇部约5分钟，然后给嘴唇涂上一层厚厚的凡士林，再用软毛牙刷轻轻擦拭唇部，以去除死皮最后涂上护唇膜或润唇膏。

■心理咨询

工作失误后心理负担很重 我该怎么办？

□本报记者 张晶

职工问题：

我参加工作2年了，尽管一直负责基层工作，我也是相当认真，尤其在写数据报表时，几乎没有出过差错。可是，前几天我赶着回老家办事，匆忙写好报表后就上交了。结果这次数据写错了，直接影响了最高层领导对我们的信任，批评了我的上级，怀疑我们的工作态度和能力。事后，我的上级虽然对我只是稍加责备，但我内心十分难受，始终过不去这个坎，想请专家给我一些指导。

北京市职工服务中心心理咨询师：

人非圣贤，孰能无过。在工作中偶尔犯错误也是正常的。因此，你不必过于苛责自己，陷入愧疚、自责的心情漩涡。我们遇到自己的工作失误，最难处理的就是自己的情绪。我们担心给领导或同事添麻烦，担心给公司造成损失……想到这些，我们内心无比自责。但失误已经发生，哪怕自己再难过、再自责都于事无补，唯有采取行动去弥补损失。

所以，遇到这样的情况，我们首先要调整自己的心态，平复焦虑的情绪，然后运用有效的办法弥补工作中失误带来的损失。

专家建议：

我们常说，态度决定高度。工作失误后，在第一时间内承认自己的错误并道歉，是拥有好心态和专业素养的表现。不过，道歉其实也是有学问的。一般包含三个要素：态度、内容、决心。

建议您可以试试这样表达：“很抱歉，由于我的失误（内容）给您带来了麻烦（照顾对方的情绪），我会尽快补救，并以此为鉴，保证以后更加周全（决心）！”真诚的道歉不仅给人以勇于承担的印象；同时，这种“示弱”的状态也往往能给对方“台阶下”，让原本紧绷的关系和事态得以缓解。

其次，我们需要冷静处理，积极挽救。如果这个失误对工作这件事本身造成了影响，先别着急给它贴上“此事已完败”的标签，而是冷静下来，看是否能够挽救。如果事情还有挽回余地，立即尽自己最大的努力去补救，争取损失最小化；如果不能，可以仔细回顾事件前后，找出漏洞，提出对策，对以后的工作起到预防作用。

最后，需要评估影响，修复关系。首先需要评估失误对于“物”的影响，需要客观科学地评估失误造成的损失，并尽可能地去挽救。其次评估对于“人”的影响。如果失误祸及了其他同事或领导，我们需要换位思考，了解对方的处境，想一想这个失误会给对方造成什么样的影响。当你了解清楚之后，自己的心里便有了一杆秤，知道如何去处理才最恰当。

诚然，失误在所难免。失误出现后，不要一味地苛责自己。亡羊补牢，尚且不晚。只要冷静、客观地判断自己的处境，得当处理，也许这还会成为你脱颖而出的契机。

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

食得 未必是福

□王小梅

广东人爱吃，故有俗语：食得是福。

再也没有比这更误导人的话。食得，即大胃口，不是福，是祸！

多少疾病：高血压、糖尿病、心脏病、痴肥，甚至早夭、猝死，都与吃得太多有直接或间接关系。

食物入口，舌尖齿下，固然爽快，入肚之后，却有许多代价：血液集中肠胃以助消化，吸收，心跳加速，因负荷加重，脑、肝、胆等等器官，都须参与操作，耗掉许多能量精力。因此，饭后不可工作，须休息一阵子。但如果餐后便想睡，若不是食物含太多有害化学品，便可能是吃过量了。

宴会上，饱食酒酣之余还猛唱卡拉OK，便暴发心脏病而亡的案例不时发生。这并不出奇：大鱼大肉，加上酒精源源注入，身体内已高度紧张操劳，却还引喉高歌，有如餐后即刻运动，使心脏有如极度拉张的弓弦，终于断裂。

食得多的后果一般是肥胖或体重过高，非常不利健康。高血压几乎是肥胖的孪生兄弟，后患无穷。肥胖也有害寿命。

有病时更不可多吃。如肠胃患病，或感冒发作，便要戒食。少吃一两餐绝不会有害。病中肠胃衰弱时若没让它们休息，还如常吃饭，非常不利康复，甚至可能后果严重。如死在手术台上的一位老师，在患病初期勉强吃饭，也使病况立即恶化。养病时应该减少食量并求清淡，这点很多人忽略却至关重要，连医生也未必会给你这忠告。

小孩吃多绝非好事，尤其若大人一知半解，唯恐营养不足，把孩子当鸭般填喂，不但会造成肥胖误其一生，也可能损害其智力发展。这与脑部发育规律有关：幼儿大吃，若任由发展，脑中主管食欲和消化的区位会越来越发达，此长彼消，智力区位便相反。

吃，切勿至饱胀，七八分便够。