



孝心和母爱

刘晓先

子,请母亲到她家里住半个月——二姨家当地治安不好,当地人只要出远门,都有找亲戚朋友住到家里“看家”的习惯。正逢公司淡季,我便休年假到二姨家去陪母亲。到了二姨家才知道那是个一室一厅的小房子,想到晚上住宿的问题,我立刻指着客厅的沙发对母亲说:“晚上我睡客厅,您睡卧室。这沙发看起来挺舒服的!”母亲看看我,迟疑了一会,脸上露出和蔼的笑容,轻轻点了点头。我满心欢喜,本以为母亲会坚决不同意,心里已经做好打持久战的准备,没想到这次的孝心赢得如此顺利,如此彻底。那两天,我在客厅睡得很香甜。

这天我在网吧上网,不知不觉已到凌晨,这才忙着往回赶。走到二姨家楼后的一条马路上,发现那里仍旧车来车往,而马路旁有许多

白天见不到的小吃摊,里面食客众多,大家喝酒、聊天,喧闹无比,原来小镇的夜生活也如此热闹非凡。不经意间抬头看到二姨家卧室的窗户,这才发现这喧嚣的马路与二姨家那间卧室竟只有咫尺之遥,忽然想起母亲这两天眼圈总是红红的,恍然间我明白了什么。母亲知道我从从小就喜爱安静,只有在安静的环境下才能入睡,而二姨家只有客厅与这马路之间隔着一间卧室,相对安静,她这才让我睡在客厅。而她自己也一直有失眠的毛病啊,在那样紧贴吵闹马路的卧室,难以想像她能睡好,难怪每天见她的眼圈都是红红的……忽然间我的鼻子有些发酸,眼角似乎有滚热的液体流了出来。

我抬头,二姨家的灯还亮着,母亲还在等我。我加快脚步往回走,而心里已经做出一个决定——今夜,一定要让母亲睡在客厅……

自从懂得“孝”字含义的那天开始,我的孝心就与母亲无私而宽厚的母爱进行着艰苦的“斗争”。而在长期的“较量”中,我的孝心总是胜少败多:想给母亲添件衣服,母亲头摇得坚决,说是浪费钱,却嘱咐我要注意生活质量,对自己别太吝啬;回家时给母亲带些她从末吃过的热带水果,她总是洗好剥好递到我面前,自己吃那些在箱底被压坏的水果;过年送个装着现金的红包表达做儿女的心意,母亲却总是再添上一些退回来……

上个月二姨一家到外地去看儿

茶水煮饭可防病

茶多酚可以降低血胆固醇,抑制动脉粥样硬化。中老年人常吃茶水米饭,可软化血管,降低血脂,防治心血管病。

预防中风:中风的原因之一,是人体内生成过氧化脂质,从而使血管壁失去了弹性,而茶水中的单宁酸,正好有遏制过氧化脂质生成的作用,因此能有效地预防中风。

具有防癌:作用在 37℃ 的温度和适当酸度的情况下,食物极易生成致癌的亚硝胺,而茶水煮饭可以有效地防止亚硝胺的形成,从而达到防治消化道肿瘤的目的。

预防牙齿疾病:茶叶所含氟化物,是牙本质中不可缺少的重要物质。如能不断地有少量氟浸入牙组织,便能增强牙齿的坚韧性和抗酸能力,防止龋齿发生。

茶水烧饭的方法:先将茶叶 1~3 克,用 500~1000 克开水浸泡 4~9 分钟,取一小块洁净的纱布,将茶水过滤去渣后待用(隔夜茶水不宜用);再将米放入锅中,洗净,然后把茶水倒入饭锅中,使之高出 3 厘米左右,煮熟即可食用。

老人饮食

高血压患者不宜做深呼吸

深呼吸是时下比较流行的健身法。然而,近年来的科学研究和临床观察都发现,过度深呼吸会诱发心脑血管收缩,对患者有致命的威胁。

人体在呼吸过程中,吸入氧气,排出二氧化碳。但过度的深呼吸会使血液中的二氧化碳大量排出,此时机体即会做出自我调节,指令血管口径缩小,这样就会引起血液循环阻力增加,从而导致血压大幅增高。研究发现,强烈的深呼吸可使血管狭窄 50%—66%,使大脑、心脏、肾脏等重要脏器的血流量减少 75%—80%。因此,虽然深呼吸增加了氧气摄入,血液含量也明显增加,但组织器官的供氧刺激中枢神经,进一步使呼吸加深加快,从而形成恶性循环。大脑缺氧引起头晕、眼花,

肾血流量减少影响排泄功能,心肌缺血缺氧容易导致冠心病患者的心绞痛发作。特别是冠心病患者,若强烈地深呼吸 2—5 分钟,常会诱发剧烈的心绞痛,甚至发生心肌梗塞。对这种诱因的心绞痛,往往药物治疗无效,必须调整呼吸频率和深度,逐步过渡到正常呼吸,才能奏效。

为此,专家认为:心肌梗塞、脑溢血和其他血管意外的发生,都直接(如深呼吸锻炼)或间接(如高强度体力劳动、暴怒、大笑等)地同强烈的深呼吸有关。因此,对已发生动脉硬化,尤其是高血压、心血管和脑血管疾病患者,以不进行深呼吸锻炼为宜,以免诱发心脑血管意外。

老人健身

老人常吃香蕉好处多

促进排便顺畅:香蕉含大量的水溶性纤维,可以帮助肠内的有益菌生长,维持肠道健康,做好体内环保,坚持晚上睡觉前吃一根香蕉可以有效缓解习惯性便秘。

防治胃溃疡:香蕉中含有一种化学物质,能够刺激胃粘膜的抵抗能力,增强对胃壁的保护,可以预防胃溃疡的发生。对于一些需应酬喝酒的朋友,酒前可先吃点香蕉。

降压通脉:香蕉含 A、B、C、E 等多种维生素,且含钠及胆固醇低,常食能有效地防治动脉硬化,降低高血压和血中的胆固醇。香蕉里面含有丰富的色氨酸和维生素 B6,进入人体后,可以使人的大脑生成一种基色氨,促使人的心情改变,使人兴奋,减轻或消除人的低沉抑郁的情绪。

补充热量:香蕉含大量的碳水化合物(淀粉),属于高热量的水果,并容易短时间内吸收,这也是

很多运动员在比赛中为补充能量首选香蕉和巧克力的原因。

软化角质,补充皮肤的矿物质:香蕉皮中含有可以抑制真菌和细菌生长繁殖的蕉皮素,各种由癣引起的皮肤痒痒症状,用香蕉皮涂一涂,即可减轻症状,冬季皮肤干燥、龟裂,用香蕉果肉涂三五次即愈。对于爱美的女士们,可以将香蕉捣碎(用搅拌机)将面部及身体洗净后做面膜或体膜。敷 20 分钟后,用少量水的牛奶将香蕉面膜、体膜洗净,皮肤立刻变得细嫩光滑。

改善免疫功能:香蕉越熟的免疫活性越高,抗癌效果越好,食用它能增加白血球,改善免疫系统的功能,还能产生攻击癌细胞的物质“TNF”。

尽管香蕉的优点很多,但是肠胃较弱、容易胃痛闹肚子的人,都不适合吃。糖尿病患者和减肥者也要少吃。

老人饮食

老年人应少吃五种药

老年人应少吃安眠药、止痛药、抗菌类药、中成药及补药,以免给身体带来不必要的伤害。

失眠或早醒在老年人中比较常见,很多人选择服用安眠药来解决这个问题,但长期服用会出现头昏、嗜睡、乏力等不良反应,久服还会出现药物依赖性和成瘾。

还有很多老年人对疼痛的敏感性较低,出现疼痛时病情已经比较严重,但如果此时还服用止痛药,有可能延误病情。而且去痛片、阿司匹林、消炎痛、布洛芬等药会对胃黏膜产生破坏作用,多服、久服都可能引起上消化道出血或胃穿孔。有的老年人服用抗菌素的次数也很多,尤其是在肺部感染、气管炎、慢性支气管炎发作时,但如果不能确定是哪一种细菌感染,有针对性的服用,或者只要有炎症就吃抗菌素,会产生耐药菌群,或导致菌群失调,甚至双重感染,加重病情。

不少老年人很迷信服用中成药和补药,以为它们对人体有益无害,其实,“是药都有三分毒”,中药也不例外。而且许多补药,如人参、鹿茸,正常人吃了都会引起血压升高、鼻腔或牙龈出血、胸闷、腹胀等不适症状,何况是老年人,因此服用补药也要对症。

老人用药

腹部养生养出好体魄

保健专家提出,给消化器官施压是释放身体、加强身体排毒的好方法。何谓给消化器官施压?简单来说就是对腹部按摩和腹式呼吸等方式让肠胃受到负载压力,让肌体因此而变被动为主动地排除人体废物,也就是排泄出容易引起衰老和疾病的毒素。

腹部按摩

腹部按摩,远在古代就已有此保健养生方法,现在也有保留从前的说法,称腹部按摩为“摩腹”、“摩生门”的。

腹部按摩能改善五脏六腑,尤其是肠胃功能,并能调整人体气血。

最佳时间:散步时或上床后

手法要点:1、一只手掌以掌心贴附肚脐,另一只手叠在上面,顺时针方向以画陀螺的方式轻轻边按边摩擦,由肚脐逐渐画圈至全腹,约 100 下,再倒回到肚脐,也按摩 100 下。再双手交换,逆时针以同样的方式再按摩一遍。每天坚持,很快便能感觉到肠胃排泄都有所改善。2、掌握力度,手法既要轻,要柔和、均匀,又要有一定的深透力,不要狠命往下压,否则容易伤害体内器官。

注意事项:要达到最佳效果,应在排空小便后,肚子不太饱又不太饿的情况下进行腹部按摩。

腹式呼吸

一般人生活中运用的都是胸式呼吸法,这种呼吸法的最大缺点是不能大量吸入新鲜空气,只是一种浅呼吸,只利用了 1/3 的肺,另外 2/3 的肺则长期积压着旧空气,这些旧空气比较污浊,对人体毫无益处。

腹式呼吸法就是和我们平时多用的胸部呼吸法相反,它能利用到整个肺部,它不但能令我们的血液循环加速,扩大了血液含氧量,有利于机体代谢产物的排除,同时腹肌的收缩和放松也是一种良好的按摩,在促进肠胃运动,改变消化机能的同时,还能防止习惯性便秘,让体内环境洁净。

最佳时间:睡觉前

手法要点:要掌握正确的腹式呼吸法,还要让吸气时吸得深,用力让腹部、肺部充满气,但还不能停,还要尽力吸气,在腹部无法再吸入空气时屏息 4 秒左右的时间,再将腹、肺部的气缓缓吐出,吐气过程至少要 8 秒钟。

注意事项:

1、平躺在床上进行效果会更好。2、进行时,注意力要集中在呼吸上。3、吐气时要慢、要长,而且

不能中

老人保健

老年人穿衣忌“三紧”

老年人切忌穿狭窄瘦小的衣服,尤其忌领口紧、腰口紧、袜口紧,以免皮肤缺氧,影响身体健康。

领口紧会影响心脏向头颈部运送血液,压迫颈部的颈动脉窦中压力感受器,通过神经反射,引起血压下降和心跳减慢,使脑部发生供血不足,出现头痛、头晕、恶心、眼冒金星等症状,尤其是患有高血压、动脉硬化、冠心病、糖尿病的人,很容易发生晕倒甚至休克。

腰口紧不仅束缚着腰部的骨骼和肌肉,影响这些部位

的血液流通与营养供应,而且会使腰痛加重。另外,过紧的腰口把腹腔里的肠子束得紧紧的,使肠子不能通过蠕动来消化食物,腰部和肠胃有病的老人更不能长期穿腰口紧的裤子。

袜口紧会使心脏有营养的血液不能顺利地往上流,也不能使脚上含废物的血液往心脏流,时间长了,便会引起脚胀、脚肿、脚凉、腿脚麻木无力。俗话说:养树护根,养人护脚,说的就是这个道理。

老人穿着



投稿邮箱

sqrbszh@126.com