

更年期调养有五方



更年期本应是一个正常的生理时期,但由于这个阶段女性体内雌激素大幅衰减,会出现喜怒无常、脾气暴躁、潮热多汗、心悸失眠等问题,身心健康及人际关系大受影响,严重者不适症状可持续 10 余年,严重困扰生活。要想缓解更年期导致的不适,不妨试试下面 6 种方法。

1.药枕疗法。准备灯心草 450 克,将灯心草烘干,研成粗末,装入枕芯,制成药枕。适用于阴虚火旺型绝经前后诸症,症见心烦不寐、睡而易醒、心悸不安、头晕耳鸣、五心烦热、晨起咽干、腰酸腿软。

2.贴敷疗法。五倍子、郁金各等份,蜂蜜适量。将五倍子、郁金分别研为细末,混匀后加入蜂蜜调成膏状。取药膏适量,分敷于涌泉、神阙穴,用纱布覆盖,胶布固定。每日换药 1 次,7~10 次为 1 个疗程。适用于绝经前后诸症,尤其以潮热汗出、心烦失眠为主要表现者。

3.敷脐疗法。五倍子、五味子、何首乌、酸枣仁各等份,共研细末,装瓶中密封备用。脐部用 75% 的酒精常规消毒后,根据脐部凹陷深浅大小不同,取药粉 5~10 克用 75% 的酒精调成糊状,敷于脐上,药糊可稍大于脐,敷药直径

约 2~3 厘米,药上覆盖塑料薄膜,然后用 5~6 厘米方形胶布固定,胶布过敏者,用纱布覆盖后布带系于腰部固定,24 小时换药 1 次,10 次为一疗程。适用于潮热汗出,同时伴有月经紊乱、眩晕、耳鸣、心悸、失眠等症。

4.足浴疗法。灯心草 50 克(剪片)、夜交藤 30 克、浮小麦 10 克、艾叶 6 克、丹参 10 克、广木香 10 克、生黄芪 45 克,将七味中药加水 3000 毫升净泡 30 分钟,后大火煎开后文火烧至 30 分钟,用纱布过滤温泡双足,每日一次,每次 30 分钟。适用于潮热盗汗、夜寐多梦、烦躁不安、咽喉干燥、四肢怕冷、面色无华、胸闷气短、全身乏力等症状。

5.推拿疗法。这个方法分仰卧位、俯卧位和坐位三种方式:仰卧位,摩腹约 5 分钟后,推按揉中脘、育俞、气海、关元、子宫穴各 1 分钟,然后按揉内关、足三里、三阴交、太冲、涌泉各 2 分钟。俯卧位,按揉心俞、肝俞、脾俞、肾俞各 1 分钟,擦命门 3 分钟,捏脊 3~5 遍。坐位,按揉印堂 1~2 分钟,推印堂至前发际 5~6 遍,按揉印堂至太阳穴 5~6 遍。适用于绝经前后阴虚证、阳虚证。

(据《生命时报》)

促进循环 消除疲劳 改善睡眠

热毛巾擦背好处多

俗话说“三洗不如一擦”,专家介绍,老人擦背有很多好处,不洗澡时也可进行。

擦背操作简单,准备一条毛巾,用手拽住其两端,与后背进行机械摩擦,重点擦拭脊柱部位,包括颈椎、腰椎等,力度以被擦者舒适为准。自己擦或者请别人代劳皆可。毛巾不能太湿,温度要适中。天冷时宜稍微热些,约 40℃;天热时最好稍凉些,约 30℃。每次擦背最好在 15 分钟左右,擦至皮肤发红、四肢温暖为宜。周围环境也要保持温暖,防止受凉感冒。此外,老人睡前还可在被窝里自行按摩胸、腹部以及四肢,加强保健效果。

擦背对老人好处很多:1.能使皮肤毛细血

管扩张,促进血液循环,增强免疫力。专家表示,擦背能使皮肤下平时处于休眠的组织细胞活跃起来,并逐步演变为网状细胞,增强人的免疫功能。2.背部按摩可刺激皮肤神经末梢,对改善中枢神经和内脏有帮助。擦背还有利于消除疲劳、改善睡眠以及淋巴液循环状况。3.自己擦背时,胳膊来回运动,让上半身都参与了活动,对心肺功能有好处。4.中医学认为,人体背部是经络聚集处,擦背能刺激穴位,从而起到疏通经络、调节五脏六腑的功效。

擦背对老人来说,是不错的保健方法,对高血压、高血脂、冠心病等慢病防治也有一定辅助作用,推荐定期进行。(据《生命时报》)



有爱才有家 ——孝亲养老故事

父母的贴心“小棉袄”



扶沟县邮政局职工王春炜十多年如一日精心照顾年迈多病的父母。同事们无不夸她是父母膝下的好女儿,左邻右舍夸她是父母的贴心“小棉袄”。

王春炜兄妹二人,哥哥早年远赴新疆。2010 年元月,母亲身体患病,父母生活有了困难。王春炜毫不犹豫地把自己身边,一边工作,一边照顾好老人。

王春炜照顾父母可没少下工夫,她花费心思让老人开心快乐,让母亲心情愉快。双休日里,不是变着法的改善伙食,就是带上父母逛逛超市,选购些老人喜爱的食品。在王春炜的细心照料下,母亲的病情得到了有效的控制。

2010 年 4 月,母亲一连几天不吃东西,这下可急坏了王春炜。她把母亲火速从扶沟转到郑州的肿瘤医院。王春炜每周五下班后乘车去医院,周日下午再返回县里,不误周一上班。一个多月里,她奔波于郑州医院和扶沟县局上班的路上。经过 6 个疗程

的化疗,母亲的病情终于得到了控制。母女深情得到了验证,结出了万金难买的硕果。

2014 年秋季,父亲又患上了脑萎缩病症,生活不能自理了。王春炜经常要为父亲换衣、擦身、护理大小便,每次都十分吃力,常常是气喘吁吁、汗流满面。王春炜精心照顾父母深深地感染着她的女儿。一天,女儿拉住王春炜的手,深情地说:“妈妈,你对我姥爷姥姥这么好,我特别感动,你真是我学习的榜样,将来我也一定对你这么好……”女儿的一番肺腑之言,王春炜既欣慰又动情,眼里噙满了激动的泪花。

在风和日丽的好天气里,为不让老人在家寂寞,有时,王春炜开着车,拉着父母到附近老年人聚集的地方,给居民们聊聊天,让二老在欢声笑语的气氛中度过。王春炜颇有感慨地说:“有父母在身边陪伴,少了份牵挂,多了份安心,工作起来更有劲了……”

(梁发占)

周口市老年护理院 协办

与天下儿女一起尽孝

周口市太昊路东段

0394-7999197 (长期招聘护理员)

15036825757