

夏季如何“清凉”养生



芒种后,暑气当令,烈日当空,阳气渐长,阴气渐弱。中医认为,人体处于炎热的环境中,心气强肝气弱,体温调节、水盐代谢及循环、消化、神经、内分泌和泌尿系统都在潜移默化的发生变化,体质虚弱者尤其是儿童和老人,稍不注意就有可能生病。传统中医学认为,面对“热”与“燥”的时节特点,需以“凉”克之、以“清”驱之。

思想宜清静。酷暑蒸灼,人容易闷热不安和困倦烦躁。所以这个季节为人处世切忌大动肝火,以防止心火内生。

饮食宜清淡。饮食应以清淡质软、易于消化为主,少吃高脂厚味及辛辣上火之物。可适当饮用清凉饮料,如酸梅汤、菊花茶等,也可用绿豆、扁豆、莲子、荷叶等加入粳米中一并煮粥,搁凉食用。这里给大家推荐一款消暑粥品:二豆莲荷叶粥。具体做法是:荷叶1张,洗净后煎汤取汁,绿

豆2、白扁豆、莲子各25克,粳米100克,以荷叶汁煮粥。

穿衣宜清爽。夏季日光照射增强,空气湿度较大,人体出汗增多,故应选择具有良好的吸湿和散热性能、色彩素淡、款式宽松的服装。一般说来,质地以轻、薄、柔软,颜色以白色、米色、粉蓝为好。

居室宜清凉。早晚室内气温低,应将门窗打开,通风换气。中午室外气温高于室内,宜将门窗紧闭,拉好窗帘。

游乐宜清幽。六月不可远途跋涉,应就近寻幽。早晨,曙光初照,空气清新,可到草木繁茂的园林散步锻炼,吐故纳新。傍晚,若漫步徜徉于江边湖畔,习习凉风会使心静似水,暑热顿消。(据《生命时报》)

胃不和 卧不安



在临床中,常常遇到一些患者因为胃肠不适,导致辗转难以入眠,或者半夜易醒,或醒来后再难入眠。《黄帝内经》记载:“胃不和则卧不安。”意思是说,胃气不和,就会影响睡眠。

脾胃虚弱。常常由劳累思虑太多,损伤脾胃,或平时胃脘部比较怕冷,阳气不足,水饮内停,常表现为脘腹胀满、食后为甚、口不知味,甚至不思饮食、胃脘部怕冷、大便溏稀等。

食滞胃脘。日常暴饮暴食,超出胃的受纳腐熟能力,胃不胜其劳而受损,造成饮食停积,胃气不得通降,常表现为进食后出现脘腹饱胀、腹胀拒按、嗝腐吞酸等。

脾胃热盛。嗜食辛辣厚味,胃肠积热,气壅腑实,清气不升,火热上炎,常表现为胃脘部疼痛、容易饥饿、口臭、胃脘部烧灼感、口干口苦、大便秘结等。

脾胃阴虚。素有阴虚或积热内蕴,灼伤胃阴,胃热耗伤脾阴,脾胃之阴亏虚,虚火内扰,常表现为不思进食、食少饮多、皮肤失润、大便偏干、小便短黄、手足心热。现代研究也证实,功能性胃肠疾病患者的睡眠质量调查发现,普遍存在失眠、睡眠质量差等问题。

建议大家可从日常生活习惯及症状辨别一下自己属于哪种证型,然后对症治疗。脾胃虚弱证,可选用香砂六君子丸或香砂养胃丸来健脾和胃,这里也推荐一个专门治疗脾胃虚弱、水饮内停导致的失眠的古方“半夏秫(shú)米汤”。具体方法是:法半夏10克、秫米15克,两味以清水600毫升,煮取300毫升,每次服150毫升,每日2次分服。

方中,半夏辛温化湿以助脾升清,质滑降气以助胃气下降,秫米一则可制半夏之毒,防其过于升降,一则调养脾胃。中枢升降得利,营卫出入顺利,阴阳调和有序,自然“卧”安。食滞胃脘证,可选用具有消食导滞和胃之功效的保和丸或健胃消食片。脾胃热盛证,可选用三黄片,具有清热解毒,泻火通便功效,但此药不能久服,症状缓解后就应停止服用。脾胃阴虚证,可选用滋阴养胃、行气消导的养胃舒颗粒,也可以用沙参、麦冬、石斛泡水喝。

如果按上述方法3~5天症状未见明显改善,应及时就医,在医生指导下调方治疗。(据《生命时报》)



有爱才有家 ——孝亲养老故事

请外孙女多多指教

这天,我在电脑上赶写文章,Word文档突然感染病毒,不能用了。我百度了半天,还是没能解决问题,无奈地自言自语:“看来还得去拜师学艺呵!”

“外公,老师这不远在天边,近在眼前吗?”一旁做家庭作业的外孙女毫不谦虚。“就你?”我将信将疑地将问题告诉了才上初三的外孙女。没想到她一番捣鼓,电脑很快恢复正常。完事后,孙女高傲地对我说:“老先生,有事多请教啊,呵呵。”

瞧着她那得意的小样,我心想:哼,我吃的盐比你食

的米还多,还多多向你请教!然而,没过几天,我又遇到新的难题。我炒股用的软件需要升级,我束手无策,只能再次电话向外孙女请教。在她遥控指挥下,我顺利地下载安装了软件。

看来,不服不行,是得多向外孙女请教了。孩子开始在信息技术、文化消费和娱乐方式等知识方面影响父母,反哺长辈,这已是个不争的事实。因此,我们应放下架子和面子,虚心地向晚辈学习,拜他们为师,学习是无止境的!

(据《快乐老人报》)

老来“三伴”

儿孙辈远在天涯海角,我老两口退休后,成了名副其实的“空巢”老人,也渐渐领会了“少年夫妻老来伴”的含义。

我们老两口物质生活上的伴,与绝大多数老年人无异,无非是伴吃、伴做家务、伴娱乐健身活动之类。而在精神生活上的伴,则自有个性,老伴将其总结为“三伴”——伴读、伴写、伴回忆。

首先是伴读。看书看报是我们退休生活的主要内容,谁看到了好文章,马上推介给对方。诵读之余,还要谈谈心得体会,互相提醒珍惜当下。

其次是伴写。我和老伴闲暇都爱写点小文章。每篇短文的写作,从积累素材、构

思酝酿,到写成、修改初稿,总是结伴而行,分别充当第一读者,品头论足一番。每当收到样报样刊,我们就像回到了学生时代,沉浸在考试得了满分般的喜悦之中。

第三是伴回忆。经过几十年的坎坷生活磨砺,酸甜苦辣总有一些体会和感受,不可能一下子就从脑海里消失。幼时的淘气捣蛋,儿时的勤奋读书,成家立业后的艰辛拼搏……我们携手漫步在林荫道上,或手捧香茗闲坐在阳台窗前,一起回忆过去。那一幕幕往事,过电影似的,在脑海里浮现。此时此刻,多么轻松,何等舒坦!

这就是我们的。我两年逾古稀,能双双活着,相互陪伴,是最大的福分。

(据《快乐老人报》)

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