

早醒揉手 睡前搓脚



失眠作为最常见的一种睡眠障碍性疾病，给很多人的生活带来了困扰。中医将失眠称为“不寐”“不得眠”，认为睡眠受气血、五脏的影响，人体气血调和、五脏通利，睡眠就会正常。对于睡不着或早醒后难以入睡的人群，给大家推荐两个方法——搓脚、揉手，或许能帮您拥有好睡眠。

从中医角度讲，早醒一般是心肺火旺导致的。特别是经常在凌晨三点左右醒来的人，多数为心肺火旺。心火分虚实两种：虚火表现为心烦不宁、寐少梦多、手足心热、盗汗、口干舌燥或舌疮频发等；实火表现为心悸阵作、烦热、躁动不安、寐多噩梦、面白目赤、口干苦、喜凉饮、小便短赤灼热、舌尖红绛、苔黄等，这两种心火都可能导致早醒，通过手部的穴位按摩有缓解症状与辅助治疗的作用。中医认为，心为君火，心包为相火。心包相火清降，则心火自消。劳宫穴为“十三鬼穴”之一，古代认为精神疾患乃由鬼神作祟所致，治疗神志病的穴位均冠“鬼”字为首，故劳宫又名“鬼窟”。心包有保护心脏，代心受邪，替心行令之意，故劳宫穴可治疗因心火炽盛、扰及心神、痰火上扰、蒙蔽心

包引起的早醒等问题。具体方法是：握拳屈指时中指指尖处即为劳宫穴。按摩者的右手拇指指腹点按于左手劳宫穴上，按而揉之，使穴位产生局部酸胀痛感，并活动左手手指，以加强指压的感觉，再用指腹轻揉局部放松。左右交替，反复操作，每次约10分钟，每日1~2次。

还有的人容易失眠，伴有心烦、心悸不安、眩晕、耳鸣、健忘、五心烦热、咽干口燥、腰膝酸软、舌红，脉细数等症状，这种现象主要是因为“心肾不交”。建议这类人群睡觉前可以先泡热水脚，然后睡前把手心搓热，之后用热的手心搓脚心。此方法有助心肾相交，使浮越在上的心火因肾水而下降，中医称之为“引火归元”，只要每天临睡前搓5~10分钟左右，坚持就能见效。此外，每日临睡前，以拇指按摩足心，顺时针方向按摩100次，有强腰固肾的作用。足心有一个养生保健要穴——涌泉穴。中医认为，涌泉穴直通肾经，脚心的涌泉穴是浊气下降的地方，经常按摩涌泉穴，可益精补肾、强身健体、舒肝明目、促进睡眠、预防早衰。

（据《生命时报》）

眼睛消肿有八招



1.眼药水。眼睛肿胀有时是过敏导致的，可以使用非处方的眼药水和抗组胺药。抗组胺药具有强效的抗炎作用，它能对抗过敏反应中释放的组胺。

2.改变饮食。饮食中，最关键的是限制盐和酒精的摄入量。经常食用五颜六色的蔬菜和富含钾的食物（如甘蓝、黄瓜、胡萝卜、西红柿、香蕉），也能消除肿胀。

3.冷冻勺子。白天把两把勺子放在冰箱里，晚上扣在眼睛上。这样做能冷却眼睛周围的区域，起到消肿的作用。

4.敷湿巾。把湿巾浸泡在黄瓜水、柠檬汁和绿茶的混合物中，然后放进冰箱里。几个小时后，把它从冰箱里取出，将湿巾折叠起来，放在眼睛上冷敷。

5.涂蛋清。打碎鸡蛋取出蛋清，放置一会儿等到蛋清略凝固，然后小心地用刷子把液体涂在眼睛下面，保留5~10分钟，然后用温水洗净。

6.黄瓜片。黄瓜含有天然的抗坏血酸和咖啡酸，可以减少水潴留。它还含有温和的收敛剂、天然抗氧化剂和黄酮类化合物，可以减轻炎症。敷冰镇黄瓜片对减轻眼睛肿胀的效果更好。

7.敷茶叶袋。把两包冰镇茶叶袋敷在眼睛上5~10分钟。茶叶中的抗氧化剂、鞣酸和咖啡因有助于收缩血管、收紧皮肤。

8.睡觉时垫高枕头。夜间睡觉时把枕头垫高些，使头部成为身体中最高的部分，有助于减轻眼睛肿胀。

（据人民网）



有爱才有家 ——孝亲养老故事

给老伴留“面子”

很多老年朋友认为，老夫老妻在一起大半辈子，已经磨合得天衣无缝了，彼此间说话办事也不用顾忌什么了。殊不知，老夫老妻之间也需要经常提及“三大纪律，八项注意”。

我和老伴一起生活了半个多世纪，可以说是相濡以沫，可在日常生活中，我依然时时注意彼此之间的“分寸”，但凡在外人面前，总会给老伴留足“面子”，保持老伴的对外“形象”。一次，祖孙三代七人外出旅游，在辽宁绥中县九门口长城上，老伴竟把当年主持修建长城的明代将领徐达说成了唐代将领李绩，引来孙辈们的质疑。看到老伴一脸窘相，我连忙解围：“组织修建的将领徐达，确实是明朝朱元璋手下大将，你爷爷、姥爷看的资料是盗版的，印错了！他还特地和我

提过此事呢！”老伴见状急忙顺势“下坡”：“可不嘛，那些盗版资料贻害不浅！”

老伴80岁生日那天，亲朋好友都来贺寿。一位老战友喝高了，当众嘲笑老伴做了一辈子“妻管炎”。我看到老伴表情不自然，大声纠正：“王大哥，我家老耿一直是一家之主，而且老耿说话办事特民主，绝对有样儿，是不是，孩子们？”满桌人都附和：“可不嘛，爸爸在家一直是‘执政党’！”老伴脸上的尴尬之情不翼而飞。

日常小事让我认识到：老年伴侣之间也需要彼此尊重，更需要为对方着想，维护对方的“面子”。那种当众贬低老伴的做法，不仅有损于老夫老妻的感情，也给老伴心理上带来不同程度的负面影响，实在得不偿失。

（据《快乐老人报》）

养孙女比养儿子更用心

照顾孙辈的主要任务是什么？随着祖辈文化水平的日渐提高，陪读队伍里也不乏老年人的身影。家住浙江宁波太古城62岁的潘女士特意在老年大学报了英语班，在家教孙女；每天深夜，她还在研究五子棋教程，就为了当好孙女的陪练。

潘女士的孙女现在上幼儿园大班。从儿媳妇怀孕开始，潘女士就有了打算。“我儿子是独生子，也是家里的独孙，家中上上下下都宠着他，什么事都不让他做。”一直到儿子成家后，潘女士才意识到，自己犯了个大错。就是之前太宠溺，导

致儿子生活上很不独立，家务能力尤其薄弱。看着儿媳妇肚子一天天大起来，她决心换个方式来带孙辈，绝不溺爱。儿媳批评孙女，她从不唱反调。

孙女还没出生，潘女士就在老年大学报班学英语，她对儿子儿媳说：“以后你们下班晚了，小孩的学习我还能管一管。”孙女所在的幼儿园特色班是五子棋，从未接触过的潘女士开始了新一轮学习。她翻开孙女的教材，摊开棋盘，一步一步开始练习。也许是受了奶奶的影响，孙女的学棋热情高涨。

（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
15036825757 (长期招聘护理员)