

心理导航

国志

特别提醒

## 霜降时节话保健

如标

## 排解“负心情”

教你一招——郭华悦

## 寒冷天气做腿操

天气一冷,很多人的老寒腿又发作了。正因如此,寒天里的腿脚保健更显重要。首先,就是勤做腿操。

腿操的第一式,是“干洗”。两手紧抱一侧大腿,稍稍用力,从大腿按摩到脚踝。接着,再从脚踝按摩回大腿。按摩完一侧后,用同样的方式,按摩另一侧的大腿。每天做二十到三十次,可以缓解肌肉萎缩,预防静脉曲张,灵活关节,增强双腿的力量和行走能力。

第二式,是“旋转揉腿”。两只手掌,夹住一侧的腿肚,旋转式揉动。每次揉动二三十下,揉完一侧,接着揉动另一侧。一天做10次左右,可以活络腿部的血脉,促进血液循环,增强腿部的力量。

第三式,是“甩腿”。一手扶墙,一只脚的脚尖向前向上翘起,前后甩动,每次甩100下左右。接着,换另一只手扶墙,用另一只脚甩腿。老年人血液不畅通,常常会有腿部麻木的症状,甩腿可以改善腿部麻木,预防肌肉萎缩。

第四式,是“掌搓”。把两手掌搓热,然后用手掌搓脚心,两侧各100次。如此一来,有舒肝明目的功效。坚持下来,对高血压、失眠、耳鸣等都有一定的疗效。

除了腿操,还有一些动作也能保养腿脚。

其中之一,就是跺脚。脚底有丰富的神经末梢,跺脚可以刺激这些神经末梢,增加其活跃度。这么一来,人就会感到更舒畅,有助于提高记忆力。脚是人体的第二心脏,重要性不言自明。所以走路时,可以有意识地跺跺脚。

除了跺脚,还有一种走路方式,也能有相同的锻炼效果,就是踮脚走,脚跟悬空,用脚尖走路。这种方式,也能刺激脚部的神经末梢,而且可以锻炼小腿的肌肉,有利于腿部的经脉畅通。



养生之道

## 深秋早餐宜喝粥

郭旭光

深秋时节,天气逐渐转冷,气候干燥,常会感到口唇干燥、咽干、皮肤发涩。这是由于燥气消耗了人体大量津液的缘故。故此,深秋时节一定要注意养阴。

在进食的调理上,除遵照原有的荤素搭配、平衡膳食的原则外,要注意少食辛燥的食品,如辣椒、生葱等。宜食芝麻、糯米、乳品等柔润食。古人认为“晨起食粥,推陈致新、利膈养胃,生津液,令人一日清爽”。所以说,早餐最好喝上一碗粥,能润燥滋阴,有益于养生。

有病的人秋季更需忌口。感冒发烧,切勿

再吃辛辣食物。如各类麻辣烫、火锅之类的食物,哪怕味道再诱人,也要忍一忍。久病之人要忌食猪头肉、鹅肉、鱼腥类食物。经常患胃满、呕吐、恶心等病之人,最好少进甜食。咳喘痰多之人,应忌酸涩之物,不过,可用梨和冰糖煮水喝,以润肺化痰。

深秋天凉,也可用些药膳。秋季,五脏中肺气当令,需要平补,适宜食用菊花肉片等药膳。同时也可选用四季皆宜的药膳,如茯苓包子、银耳羹等。

倾诉

老年人往往都是这样:越是心情郁闷,越是不爱和别人说话。这种“暗气暗憋”的做法,不仅于事无补,而且还影响身体健康,成为少数老年人抑郁症的诱因。因此,当老年人遭遇“负心情”时,最好的排解方法是倾诉。不妨找几个知心老友,坐在一起聊聊天,把心里的不快竹筒子倒豆子——全部说出来。倾诉不见得就会找到解决问题的有效办法,但是,你倾诉过后,心里会轻松许多。西方有句谚语:“把你的痛苦说出来,你的痛苦就会减轻一半”,说的就是这个道理。在你倾诉的过程中,也许会得到老友们的真心开导和真诚劝解。老友的哪句话说不定就像钥匙一样,打开了你的心锁,让你瞬间走出“负心情”的阴影,豁然开朗,如释重负!即使没有得到老友们的开导,倾诉过后的心里,也会舒畅许多。心理学家把这种做法称之为“倾诉减压法”。

转移

排解“负心情”如同大禹治水一样:宣导不宜堵。当老年人多日为“负心情”困扰时,不妨采取“转移心情”的办法来给自己减压。比如养些小宠物,在亲近宠物的过程中排解烦恼,增添乐趣;还可以种菜浇花,打球习书,钓鱼玩游戏……在玩乐、劳动、休闲过程中,慢慢地就陶醉于各种休闲活动里,从而一点一点地把自己从“负心情”的泥淖中慢慢“拔”出,久之,笼罩在心头的阴翳会慢慢散去,“负心情”困扰症也就一点点地不治而愈了。另外,当老年人心情不佳、郁闷烦躁时,还可以走出家门,到外面转一转:或是探访久违的老朋友,或是到晚辈的家中小住几日,或是到名山大川玩一玩,或是到公园或其它公共场所走一走。目的就是为了能让自己暂时摆脱“负心情”的困扰,通过转换场景,从“负心情”中走出来,在走动中转换心态,从而有效排解心中的郁闷和烦躁。

放下

老年人遭遇“负心情”时,最重要的是自己不要钻“牛角尖”——越是郁闷越想不开,越是想不开越是郁闷!更不能躲起来一个人喝闷酒、睡闷觉。要学会自我开导、自我疗伤——人生不如意者十之八九,人活一辈子,哪能时时、事事顺心呢!世上没有爬不过去的火焰山,也没有渡不过去的通天河。既然事情临头了,总会有解决的办法。东方不亮西方亮,这招不行还有那招!遇事想开点,肚量放大点,眼光放长点,所谓“宰相肚里能撑船”。告诉自己“遇事不怕,做事不悔。让该来的来,让该去的去”!事事都计较,时时看不开,心情何时才能“开晴”呢?

医治

如果心情长期为“负心情”所困扰,不论如何排解也摆脱不了抑郁的纠缠,那么就需要去医院就医了——进行心理治疗和药物治疗。现代医学研究证明,老年人一旦“负心情”长期不愈,有可能导致老年抑郁症。当然,只有事情发展到一定程度时,才需要就医。

霜降是秋季的最后一个节气,是秋季到冬季的过渡性节气,最低气温甚至达到零摄氏度以下。

霜降是慢性胃炎和胃、十二指肠溃疡疾病的高峰期。由于寒冷的刺激,人体的植物神经功能发生紊乱,胃肠蠕动的正常规律被扰乱。此时,人体新陈代谢功能增强,胃液及各种消化液分泌增多,食欲改善,食量有所增加,必然会加重胃肠功能负担,影响已有溃疡的修复。所以溃疡病人在寒冷的深秋,要特别注意自我保健养生。我的经验是霜降后,随着天气变得寒冷,可以多喝些保健粥。如薏米粥、胡萝卜粥、糯米红枣粥等,我常喝牛奶粥,将大米先煮成粥,熟时加入一盒250ml牛奶,调入蜂蜜即可食用。

霜降后由于天气一天比一天寒冷,不少老年人极容易患上“老寒腿”,造成行走不便。由于膝关节是“皮包骨头”,缺少肌肉及脂肪的保护,因而温度比其他部位低,做好防寒保暖很重要。膝关节也怕湿,不要睡在阴暗潮湿的地方。腿上要穿得厚一些,避免膝关节受寒受潮,必要时可戴上护膝。我儿子从北京给我买来“无痛针灸器”,像护膝一样,戴上它又热又扎,大大缓解了酸痛等不适感。

霜降以后又是心肌梗塞高发期,据统计资料表明,有67%的心肌梗塞病人发病都与寒冷有关,因此冠心病人在霜降后更应注意保健。为避免心肌梗塞发作,一定做好防寒保暖和心理调节工作。首先是老年人不要过度操劳,生活作息一定要规律化,保证有足够的睡眠。其次是学会放松自己,减少负面情绪,尽可能保持心情的愉悦。再者一定要在一天中较温暖的时间内进行走路等运动,不一定要坚持晨练,更不要进行比较剧烈的运动或长时间的运动。



温馨提示

新文

## 橘子全身都是药

正是橘橙上市的季节,在干燥的秋天很多人都喜欢吃酸甜的橘子。

橘子的食用、药用、实用价值都很高,但你知道吗?一个橘子相当于5味药!橘皮、橘络、橘核、橘肉、橘叶均是“天然药物”。

## 1. 橘肉:生津止咳

橘肉具开胃理气、止咳润肺、解酒醒神之功效,主治呕逆食少、口干舌燥、肺热咳嗽、饮酒过度等病症。因其富含维生素B<sub>1</sub>、维生素P,可辅治高脂血症、动脉硬化及多种心血管疾病,其所含的“诺米林”物质还有明显抗癌作用,可预防胃癌。

食用方法:橘肉除了生吃外,也可以做橘肉果酱。

## 2. 橘皮:燥湿化痰

新鲜的橘皮中含有大量的维生素C和香精油,具有理气化痰、健脾和胃等功能。将其咀嚼后吐掉残渣,重复数次,对去除口腔异味比较有效。

食用方法:可将橘皮晒干保存起来,在适当的时候,干橘皮可同茶叶一起冲饮,可以提神通气。此外,熬粥时放入几片橘皮,可起到开胃作用。烧肉或烧排骨时,加入橘皮,味道既鲜美又不会感到油腻。

## 3. 橘络:主治咳痰

橘子上有一条条白色的筋络,这便是药用价值极高的“橘络”。老人常说吃橘子容易上火,但是把橘络一起吃不容易上火了。因为橘络是一味清热的中药。橘络味苦、甘平,具有通络化痰、顺气活血的功效。因此,它不仅是慢性支气管炎、冠心病等慢性疾病的食疗佳品,而且对缓解久咳引起的胸肋疼痛有很好的作用。

食用方法:橘络可以直接泡水当茶喝,也可以在煮粥的时候加入少量橘络,效果极好。

## 4. 橘核:散结止痛

橘核味苦、性平,它的主要功效为理气散结和止痛,平时可以用于治疝气,乳痈以及男性睾丸肿痛等疾病。橘核还可以止痛理气。

食用方法:橘核配杜仲可以缓解腰疼。炒制去掉外壳的橘核,服用的时候用酒送下即可,止痛效果十分出色。但是,孕妇忌服。

## 5. 橘叶:疏肝行气

橘子叶常常被大家忽略。为了保鲜,买到的橘子常常带有好多叶子,这些橘子叶,不要随意丢弃,把它洗干净之后通风晒干,储存好。橘叶气味芬芳,具有疏肝理气、消肿散毒之功效,用于治疗胁痛、乳痈。

食用方法:感觉乳房胀痛的时候可以拿来泡茶喝,一次取两三片,用热水冲泡就行。前列腺炎有胀痛症状者可以取橘叶和橘络适量,煮沸代茶饮。