

作息不能乱 过个平安年

每年春节都是一年当中最热闹的时候,从年前忙到过年,备年货、扫卫生、盼儿女回家,可忙归忙,生活作息不能乱。我今年70岁了,有一套自己的过年养生心得,即把好“饮食、作息、活动、心态”四道关,调整好状态,过个平安年。

忙年但不熬身体,这是我坚持的原则,虽然节前家庭大扫除的活儿不轻,但我从不赶时间,会提前规划好进度,每天做一点,匀着来,不累还出活儿。晚上依旧坚持10点准时上床睡觉,早上6点半起床,正常作息不能乱。记得有一年为了做烧肉、炸丸子,晚上熬得过了睡觉时间,结果导致血压升高、头晕脑胀,从那以后,我坚持忙年不忙身,始终保持日常作息时间。

过年累的不只是身体,各种琐事繁杂更累心,所以,保持一个良好的心态很关键。之前我性子急,尤其过年时做事急躁,常把身体搞垮。这两年,我学“精”了,万事不着急,年前操持家务再忙也会告诫自己:“慢慢来,总能做完。”还有就是不再追求完美,卫生没打扫彻底,能过得去就行;老伴买的年货不合心意,也不再唠叨,心顺了,身体自然也就舒服了,过年图的是欢乐祥和,没必要跟自己较劲,顺其自然最好。

过年期间,大鱼大肉,饮食上必然与平日有很大区别,即便再好吃的东西,我依旧坚持日常原则,以清淡为主,不暴饮暴食,坚果也不多吃,

还会有意识地吃些粗纤维蔬菜以及去油解腻的食物,既帮助消化,又能预防便秘。

锻炼习惯也不能因为过年而中断,每日做的八段锦依旧在晨练时坚持练,活动筋骨又不劳累,练后一天都会感觉有精神。我认为,养生不在于多讲究,只要找对适合自己的方法,坚持做下去就行,咱身体健康了,也少给儿女添负担,这就是我最实在的新年心愿。

薛素珍 口述
记者 李晓琳 整理



如何缓解团圆焦虑?

讲述人:郑大娘

年根儿越近,我越是心神不宁,一心盼着儿子一家能回来团圆,可又怕给他们添麻烦,路途折腾。那天,我给儿子打电话想说过年的事,话到嘴边又咽下,他却主动说年前很忙,可能春节得晚回来两天。我嘴上说“不急,工作要紧”,但心里有点失落,也陷入深深的纠结,既盼儿子回来,又怕他们回来后得张罗他们一家四口的日常起居,担心自己的体力跟不上,扫了孩子们的兴。这两天,这件事已严重影响了我的正常生活,白天坐在沙发上发呆,夜里总睡不着觉,这种情况该咋缓解?



国家二级心理咨询师 闫丽萍

郑大娘,您好!您的状态并非个例,是春节期间老年群体常见的“期待性焦虑”,核心矛盾是“渴望情感联结”与“恐惧价值缺失”的碰撞。一方面,春节团聚是老年人全年情感寄托,浓缩老年人对“完美团聚”的期待,子女的陪伴能填补日常的孤独;另一方面,随着年龄增长,老年人的生活自理能力下降、价值感弱化,节日氛围无形中放大了“是否被家庭需要”的自我审视,也因过度在意而陷入紧张和纠结。

针对您所表现出的心理状态,我给予您一些建议,希望有所帮助。您要知道,这种“春节焦虑”的本质是情感需求与自我

认同的错位,需从“接纳不完美”切入疏导。对于您而言,要理解“陪伴本身即是意义”,不必过度追求“完美照料”。比如,不必在意自己给孩子们做的饭菜是否可口,特意更换的床品他们是否会挑剔,应给自己强烈的心理暗示——我已经尽心而为。

春节的核心是“团圆”,而非“完美”。您需要放下“必须做好”的心理负担,接纳自己现有的能力与状态;而子女应给予您更多的耐心与共情、关怀与照顾,让团聚成为滋养情感的链接,而非巨大的心理压力。这样,春节的暖意才能真正浸润您的心田。

记者 李晓琳



收纳不当埋隐患

春节临近,居家收纳成为家家户户必不可少的重要事务,针对一些老年人收纳习惯不当的问题,新莉家整理师太原团队资深收纳师郭锐梳理了三个收纳误区,避免不当收纳带来的安全隐患。

“重物绝对不能放在高处。”前几天,郭锐在一位老人家里进行收纳整理时看到,那位大爷因踮脚取高处的米袋险些摔倒,她现场教学重物储存方法——将一袋10公斤的大米放入厨房底柜一个带滑轮的收纳箱,“抬手就能取用,既省力又防坠落”。

收纳过程中,郭锐发现不少老年人将药品混放在一起,找起来非常不方便,她向记者介绍了实操技巧,即用加粗水笔对药品进行

分类标注,按感冒类、肠胃类、慢病类等进行区分,如果不够清晰,用红、蓝、黑等不同颜色的水笔细分标注,一目了然,不易搞混。同时,养成定期清理过期药品的习惯,为自己的健康把好关。

玄关堆鞋盒、客厅堆杂物、阳台堆废品……这些地上堆放的杂物,对于行动不便的老人来说无异于“绊脚石”。郭锐提醒,最好保持地面空旷整洁,鞋靴及时放进鞋柜,不占用玄关通道;纸箱、旧物及时清理变卖,或折叠后收纳存放。“老年人居家收纳的核心是‘安全便捷’,通过合理分区、清晰标注、定期清理,就能打造既整洁又安全的居住环境。”郭锐总结说。

记者 李晓琳

春节临近,记者采访了三位常年掌勺的老人,他们准备在年夜饭的餐桌上加一道寓意美好的“马元素”的菜,现将简单实用的做法与大家分享,一起欢喜迎马年。

今年66岁的田大姐准备年夜饭上道硬菜——马蹄(荸荠)焖肘子,因马蹄谐音“马啼”,寓意马年发扬龙马精神。做法简单:提前一天处理肘子,去细毛、清水泡,冷水下锅加姜、葱、料酒煮5分钟,捞出水冲净。酱汁是这道菜的灵魂——4勺生抽、1勺老抽、2勺冰糖、1勺蚝油、少许五香粉,兑8勺温水,再加1小勺自制陈皮碎解腻。“先把肘子皮朝下煎至金黄,逼出油脂,锅里留底油炒香姜、葱、八角,倒入酱汁煮开,加开水没过食材,大火烧开转小火焖1个半小时。焖到1小时,放入马蹄(荸荠),再焖半小时,最后大火收汁”。

“我准备做的这道‘金玉马蹄丁’,10分钟就能上桌,爽口解腻,大伙肯定都爱吃。”63岁的张春芳说,这道菜以玉米粒、马蹄(荸荠)、松仁、青豆混炒而成,寓意马年金玉满堂。做法步骤如下:先烧开水,加半勺盐和几滴油,把玉米粒、青豆焯30秒过凉水,马蹄(荸荠)丁焯10秒沥干水分;锅里放油,中小火炒香松子盛出,再用剩下的油爆香蒜末,转大火倒入所有食材快速翻炒,加半勺盐和一小撮白糖调味,时间别超过2分钟,最后倒回松子翻匀即可出锅。

今年70岁的王大爷准备将一道外酥里嫩的“香煎马蹄豆腐”端上年夜饭的餐桌,寓意马踏平川,岁岁平安。“这道菜比较适合老人吃,马蹄(荸荠)的脆与豆腐的软完美结合。”王大爷告诉记者,要选嫩豆腐1块、马蹄(荸荠)4颗、鸡蛋1个、淀粉少许。做菜之前,先将马蹄(荸荠)去皮剥成碎末,豆腐压成泥,加入马蹄(荸荠)碎,放少许盐和白胡椒粉拌匀;鸡蛋加淀粉调成蛋糊,把豆腐马蹄(荸荠)泥捏成小饼裹上蛋糊。在锅中放少许油,中小火煎豆腐马蹄(荸荠)饼,“别频繁翻,一面煎3分钟定形再翻面,煎至两面金黄,撒点白芝麻就行。”

记者 李晓琳



资料图片