

心理养生之“数趣”

□主任医师 陈福新(大理州第二人民医院 云南大理 671000)

一个中心 老年人应该紧紧围绕保护好自己身心健康这一中心,一切为了健康服务。老年人身心健康了,就不会给社会和家庭造成负担,这本身就是对社会和家庭做贡献。一个身心健康的人,他的生活质量才能提高,才能享受到生活给予的乐趣。

二个要点 抓住潇洒一点、糊涂一点这两个要点。老年人应该活得更轻松一些、宽容一些。潇洒者,自然大方,轻松自如,不拘束;糊涂者,大彻大悟,淡泊宁心,不为琐事所扰。人生苦短,生命才是第一位的,何必斤斤计较那些生活中的无聊琐事?糊涂一点,宽容一点,忍一时风平浪静,退一步海阔天空,何乐而不为呢?

三个忘记 忘记年龄,忘记疾病,忘记恩怨。老年人不要总担心自己年事已高,疾病缠身。生老病死是人生的自然规律,没有人能够逃脱,所以没有必要对必然要发生的事情过分担忧。人生旅途中难免会有一些风风雨雨、坎坎坷坷、恩恩怨怨,没有必要对已经过去的事情斤斤计较。老年人应该放松自己,乐观地生活,这才是最重要的。

四老要有 有个老伴,有个老窝,有点老底,有几个老友。老年人一定要有个老伴,特别是男性老人。俗话说“满堂儿女,不如半路夫妻”,儿女再好也不如夫妻相互照应好。老夫老妻在精神上相互安慰寄托,在生活上相互照顾关怀,是其他人所无法替代

的。夫妻间的感情沟通对养生保健非常有益。有个老窝,老年人一定要有一所属于自己的住宅,才会有安全感,才有利于身心健康。有点老底,有一些积蓄以备不时之需,突发急事能拿出来解决燃眉之急。有几个老友,平时一起聊聊天,有事相互帮帮忙,对养生保健很有好处。

五常相伴 老年人要常放、常动、常笑、常俏、常聊。常放是要放下架子,保持一颗平常心,这对于有社会地位的人来讲尤为重要。老年人离退休后,不要再讲我是某某长、我是老专家、我是老教授、我是著名艺术家,想当初我如何如何,等,要把自己放在一名普通老百姓的位置,用一颗平常心来看待问题和处理周围事物,心态才会平和,身心才会健康。常动是要经常活动。“生命在于运动”,运动可以增强体质,使机体充满活力,还可以调节情绪。常笑是要对生活充满乐观情绪,时时保持着愉快的心态。每天对着镜子笑几次,就会有好心情。常俏是指平时的穿着要漂亮一些,保持自身的形象美,这样就会感觉年轻了许多,别人也会看到其焕发出的青春朝气。常聊是要经常与别人进行思想和感情交流。封闭自己和孤独感是危害老年人身心健康的重要因素,是引起老年抑郁症和老年痴呆的原因之一。聊天是一种最经济实惠而且又非常有益于身心健康的活动,对防治抑郁症和痴呆均有益处。☞



脚冷重养护

天寒好过冬

□隋欣媛(山东临清 252600)

俗话说寒从脚下起。双脚处于身体的最下部位,离心脏较远,血液供应偏少;脚的皮下脂肪层薄,保温能力先天不足,因而容易受寒。脚部保暖直接关系到人体的全身健康,寒冬养脚对身体健康大有裨益。

首先要选好鞋和袜。鞋子一定要选保温性能好且稍宽松一点的,因为留出的那点空间可以保留一部分空气,帮助隔绝冷气。袜子最好选纯棉的,这可以保证脚部在保暖的同时不至于因汗湿而受潮。其次要加强饮食营养,多食高蛋白、高热量的食物,如羊肉、狗肉、禽类和黄鳝、生姜等,增强体质;同时,还应经常进行科学的腿足保健和运动。

干洗腿 用双手先紧抱一侧