

# 带娃易伤神,多给身体做做保养

## 阅读提示

开学没多久,各地医院已陆续接诊不少腰痛、胸闷、失眠的中老年患者。一问,都是被“熊孩子”给气的。带娃不容易,中老年人应该经常给身体做做保养。

有人因为带孙压力大,经常焦虑失眠;有的家长因辅导作业频繁暴怒生气。开学没多久,各地医院已陆续接诊不少腰痛、胸闷、失眠的中老年患者。杭州市红会医院中医科副主任医师叶丽红就诊治过一位“老病人”:小孩上了5年学,她就吃了4年中药。在专家看来,带娃不易,这些被熊孩子“气坏了”的中老年人,应经常给身体做做保养。

### 暴躁易怒 敲击小腿内侧

“医生,我这两天肚子痛,还很胀,一点饭也吃不下。”走进叶丽红的诊室还没坐下,一中年大叔就蹙着眉头抱怨,可检查显示并没有器质性疾病。

原来,大叔家里有个小孩上小学三年级,每天回家,大叔就帮着辅导作业,“做一道题目磨蹭半天,我的火气一下子就上来了”。叶丽红告诉他,每次生气都会使肝火犯胃,因此才会莫名腹痛。

叶丽红建议,经常胸闷、易怒的长辈,每天可用温水泡脚10到15分钟,配合按摩脚心,效果更好。

在北京中医医院肝病科副主任医师戚团结看来,春天万物复苏,很多人的肝火本身就“旺”,情绪不稳定、暴躁易怒的人,日常饮食要多吃些清火食物,如莲子、苦瓜、芹菜、山楂等。还可用玫瑰花、菊花、白梅花、决明子等泡水代茶饮。另外,临床上还推荐敲打小腿内侧至足部来泻肝火,因为那里的肝经穴位比较集中。



### 腰酸腿疼 经常点按穴位

因为上学、放学接送,常年给孙辈做饭等原因,带孙的爷爷奶奶大多有腰酸腿疼的毛病。

不仅如此,因身体退化,老年人在照顾小孩时很容易导致腰腿疼毛病的发生,或者导致旧病复发或加重。

平时,出现腰酸腿疼的情况,可以通过点按穴位来缓解,比如按摩合阳穴。取穴时,找到膝盖背侧的胛(guó)窝,也就是平时俗称为“腿弯儿”的地方,在其横纹的中点处取委中穴,然后在委中穴直下2~3指处即是合阳穴。操作时,可请家人用力点按合阳穴,使局部出现酸胀感,然后上下按压,直到小腿出现麻感。点按穴位的同时,本人可做轻微晃腰动作,使局部得到放松,缓解腰腿痛。需提醒的是,点按合阳穴采取“左病右取,右病左取”的方

法,哪边疼就点按对侧的合阳穴,双侧都疼可两边都点按。

### 焦虑失眠 喝点“双子茶”

叶丽红还提醒,春季气温波动较大,人体血管受凉收缩,血压波动不稳定,老年人这时如果再因带小孩受情绪刺激,很容易突发眩晕、耳鸣、脑血管意外等疾病。家有“熊孩子”,焦虑、睡眠不好的家长,可以服用“逍遥丸”,一瓶七八元,每次吃8颗,一日三次,可以缓解这些不适。

对于因长期积累的心理压力、带孙疲惫等造成的焦虑、失眠等情况,广东省中医院治未病中心副主任医师朱晓平建议,可以在晚上喝“双子茶”进行调理。

具体做法是:取枸杞子15克,加柏子仁15克或五味子10克,开水冲泡,加盖焖5分钟即成。其中,五味子、柏子仁都有宁心安神、安眠镇静的功效。

(据《杭州日报》《广州日报》)

## 养心养身

### 护肝的“三要素”

《素问·灵兰秘典论》中把肝称为“将军之官”,用将军刚强急躁的性格形容肝的生理特点。肝脏发挥正常代谢功能,是身体健康的重要保证。

为保证肝脏代谢功能正常,应满足3个条件:1.不要总被郁闷、压抑的情绪包围;2.谨慎服药,不要乱吃保健品,不要抽烟、饮酒、熬夜;3.勤洗手,尽量远离人群密集处,避免感染病毒。

(王维)

### 爱叹气多练荡腿摩腰

生活中,不少人“长吁短叹”的习惯。这类人不妨平时多做点调理性锻炼。

**荡腿** 选一个较高的椅子,高度以端坐状态下两脚自然下垂而足尖不触及地面为准。两脚悬空,前后摆动10~15次,逐渐增加摆动幅度,每天练习3~5组。

**摩腰** 端坐在座椅上,两手掌掌心相对,快速摩擦至略发热后,将两手掌心置于后腰,进行较快的上下摩擦。每天做3~5次为宜。

(隋晶)

## 幸福一瞬间

家乡宣传部门征集好家风文稿,我以《我的父亲母亲》一文应征。撰写此文时,每每忆及父母在家境极其艰难的岁月里,将我们五兄妹抚养长大、训教成人的点点滴滴,常忍不住潸然泪下。近日得悉,拙文已编入即将出版的优秀家风集,经匿名评审,还有幸获得了唯一的一等奖,我为此感到激动和欣慰!我心里很清楚,这并不说明该文写得有多好,而是父母善良、诚实、行在言先和吃苦耐劳等品质,弹拨了评委们的心弦。俗话说:“家风正,则后代正;家风正,则世风正。”祝愿中华好家风代代相传,延绵长盛!

(市区 徐龙年 76岁)

只要用心发现,幸福就在身边。多观察多体会留住那些让人愉悦、满足、心动的时刻。您生活中的每一个“幸福一瞬间”,火热征集中。来稿请寄:丽水市中山街北126号丽水日报报业传媒集团704办公室,或发送至邮箱c215166610@163.com。

## 116岁老人每天学数学



吉尼斯世界纪录组织日前确认,出生于1903年1月2日的日本老太太田中加子目前已经116岁,她出生那年,美国莱特兄弟成功试飞了全球第一架载人动力飞机。

尽管做了几次手术,包括一次白内障手术和一次结肠直肠癌手术,但田中加子的身体状况还不错,现在福冈的一家疗养院过着平静的生活。

在早些时候的采访中,田中加子将长寿的秘诀归功于自己的好食欲和对甜食、咖啡以及碳酸饮料的喜

爱。这些习惯与我们所想的少盐少甜等大相径庭。她的晚辈则认为,精神状态和心态对长寿起到了更积极的作用。

被问及人生中最开心的事情时,田中加子回答:“正是现在。”田中加子的生活作息很规律,通常每天早晨6时起床,白天学习数学、练习书法,而且很爱玩奥赛罗棋。

(闻综)