



上期茶友求助:

安大爷来说,夏天到了,他想咨询下午茶的读友,对老年人来说,安度夏天应注意些什么?



主持人:淑怡 邮箱:jiaSHIPINDAO@163.com
博客:http://huixinrexianblog.163.com

老年人如何安度炎夏

茶友分享:

我父亲今年87岁了,身体还很好,用他自己的话说还在很舒服地享受着生活。他的长寿和快乐主要得益于他的好心态。父亲无论遇到什么事情都不急躁,好像心里永远怀着一捧冰雪,恬静从容。我想,老年人要想安度炎夏,需要的就是这种恬淡安宁的心态。

——林先生

夏季昼长夜短,养生也应顺应天时,晚一点睡,早一点起。晨起散步,活动一下肢体。适度锻炼可以增强人体对热的耐受力,有利于身体健康。老年人夏天应睡个午觉,时间以30—60分钟为宜。午睡能降低脑溢血和冠心病的发生率,对保证老年人安度炎夏有着非常重要的意义。

——林芝

夏天炎热,老年人要特别注意饮食。饮食要清淡好消化,多吃蔬菜和水果。最好不要吃凉拌菜,水果从冰箱取出后要放一会儿再吃。尽量避免外出吃饭,以免引起肠道疾病。可每天煮一锅绿豆汤,既

降温防暑又可清热解毒。

——雅丽

夏天,老年人切不可贪凉而卧,睡于露天、走廊、窗前、屋檐下或地板上,更不可迎风而卧或久吹电风扇,或为求凉快,整夜开着空调,否则很容易导致感冒,还容易引起头痛、头晕、腹痛腹泻、关节酸痛、面部神经麻痹等。

——木子李

夏天睡前,老人最好喝杯白开水,以稀释血液。夏季出汗多,容易缺水,血液变得黏稠,增加脑血栓、冠心病的发病率。睡前喝杯水,对预防血栓很有帮助。高血压者容易在清晨发生中风和心脏病,所以,半夜醒来时适量进点水,也是很有必要的。

——关山月

夏天老人应多喝水,采取“多次少饮”的补水方法。老年人对体内缺水的反应能力比较低,不能等口渴了再喝水。20℃至25℃的白开水极易被肌体所吸收,代谢速度也快,并能使血液中血红蛋白量增加,增强人体的免疫功能,消除疲劳,对老

年人最合适了。

——小枚

老年人用空调时最好开着房间的门窗,保持空气的流动,室温也不要降得太低,只要不是热得呆不住就行了。太阳下山后,应出门走走,摇摇芭蕉扇,既驱蚊虫叮咬,又防暑降温,还能起到锻炼的作用。

——文文

最好每天都冲个温水澡,衣服以纯棉真丝为主,要吸汗透气,千万不要穿化纤面料的衣服。太阳最毒的午后一定不要出门,平日外出时也要戴太阳帽打太阳伞,并随身携带清凉油、藿香正气水等清热解暑药。

——小山

淑怡小结:

老话说心静自然凉,心平气和,对老年人安度炎夏非常重要,有些老年人为一件小事就动怒生气,这其实是养生大忌,尤其是气温炎热的夏季,更应静心调气,不妨每天拿出10分钟静坐一下。热饮降温的效果比冷饮更好,且不伤脾胃。

胃,老年人夏季应尽量避免冷饮生食,保护好肠胃。只要吃好,睡好,心情好,自然就能安度炎夏。祝福所有的老年人夏天安康快乐。

下期话题

让孩子暑假读好书看好剧

小雅妈妈来说,小雅中考完了,这个暑假没有作业,她想让孩子多读点书,孩子则想看几部电视剧和电影。希望下午茶的读友能推荐一些适合中学生阅读观赏的优秀书籍和影视剧,最好有简单的介绍。

邮箱:jiaSHIPINDAO@163.com

博客:

http://huixinrexianblog.163.com

健康山东——我行动 我健康

“巧媳妇杯”

《我的健康故事》有奖征文启事



人们常说,健康是1,事业、财富、婚姻、名利等都是后面的0。没有健康就没有一切。在物质生活水平日渐提高的今天,人们更希望自己有一个健康的身体、愉快的心情。当下齐鲁大地正在开展“健康山东行动”的活动,该活动是山东省人民政府为保护人民群众健康权益,推进经济文化强省建设做出的重要决策。其

征文活动细则如下:

1. 征文时间:从即日起至12月31日止。
2. 征文要求:以亲身经历为切入点,以故事形式为叙述方式,以健康经验或体会为核心内容,形成一篇生动可读真实可信的800字左右文章。
3. 奖项设置:一等奖5名,各奖价值500元奖品一份;二等奖10名,各奖价值300元奖品一份;三等奖15名,各奖价值100元奖品一份;优秀奖若干名,赠送赞助单位产品一份。
4. 投稿邮箱: wxdwjk@126.com; 征文请一律投递电子文本,并注明“健康故事”字样。



♥我的省钱经♥

主动索要赠品是我的省钱小法宝

文/阿蒙

2009年,我和朋友琳一起去香港旅游。回国的飞机上,我们分享各自在机场免税店购买的护肤品(为节省时间,我们是分头行动的)。我惊讶地发现,我们购买的同一款欧莱雅面霜,她有两支5毫升的眼霜赠品,而我没有。面对我的困惑,她说她是主动给服务小姐要的。然后她给我看资生堂爽肤水的赠品,是十几包袋装的洗面奶和面霜。理肤泉喷雾的赠品是一支30毫升的晒后修复霜以及几支小洗面奶。琳说这些赠品都是主动索要的,加起来的价值差不多有200多元呢。

琳的这些小赠品,单是洗面奶就能用一个多月,眼霜更是能用近两个月,无形中等于节省了许多钱。

吸取琳的购物经验,我自那以后,无论买什么东西,都会问一问有无优惠,有无赠品。没有无所谓,有了就是意外收获,就等于省下了钱。虽然赠品往往值不了几个钱,但日积月累起来还是蛮有用的,有些小赠品蛮可爱,还可以用做送朋友的小礼物。

举个小例子。春节前,我在淘宝买了几条围巾,一番交流后,我问店家可有小礼品。店家发过来一个笑脸,说,按说是没有,但姐姐第一次来,而且交流得很愉快,会送姐姐一样小礼物的。围巾收到后,我惊讶地发现,店家竟然送给我一个特别漂亮的肚兜。初一,丈夫的同事来拜年,是个小伙子,带着自己的女朋友。走时,我把这件小肚兜送给了那个女孩子,她喜欢得爱不释手。他们走后,丈夫夸奖我做事周到,且送的礼物也很合适。

去年夏天去欧洲旅游,在买护肤品时,我主动询问有无小赠品。金发的店员笑容满面,立刻跑到后面拿出一个精致的首饰盒给我。这个粉红的小盒子我特别喜欢,分别放了我的戒指啊,项坠啊,手链啊,又好看又实用。

居家过日子,应当精打细算。也许你会觉得买东西时主动索取赠品有些不好意思,其实这没什么,除了能有意外收获外,还能锻炼自己和人的沟通能力。当然,索取赠品时应做到不卑不亢,绝不能死缠烂打,让人讨厌。



Xiang

心 箱

慧心:心理咨询师

信箱:

huixinrexian@163.com

热线:0531—86701327

每周一下午2:30—4:30

我该离开暴力的丈夫吗

慧 心:

你好。我和丈夫交往了很短时间就结婚了。结婚后才发现他性情暴躁,稍不顺心就挥手打我。现在,我们已经结婚7年了,儿子4岁,他打我越来越频繁,下手也越来越重。我一直都有离婚的念头,但他不打我时挺好的,公婆对我也非常好,加上孩子小,所以我总也下不了决心。昨天他又拿皮鞋打我了,我对他说如果他再打我的话,我就和他离婚。慧心,我是不是该下决心离开他呢?盼回信。

——小 鳞

小鳞读者:

你好。他一定会再打你的,这一点毫无疑问。家庭暴力的特点之一就是具有反复性和升级性。正如你所言,他打你越来越频繁,下手也越来越重。虽然有些专家向受暴妇女传授经验,不要去触动丈夫的暴力按钮,并学会在他们产生暴力前巧妙脱身。在理论上的确很有道理,但在具体操作时是很难的。在倾听过许多受虐女性的经历后,我个人认为最好的方法就是离开暴力源。

施暴的丈夫在冷静下来后,往往会内疚自责,甚至会跪地求饶,并信誓旦旦地保证决不再施暴。受虐的妻子在丈夫的求饶和保证下,也常常怀有一种期待,期待丈夫真的从此不再大打出手。念想着丈夫平日的好,念想着幼小的孩子和日渐老迈的双亲,便在哭泣中一次又一次地原谅着丈夫。但暴力非但不会因为原谅而停止,反而会变本加厉。因为妻子的每一次原谅都是对丈夫施暴行为的默许甚至鼓励,只能起到不断强化的作用。

我相信,施暴丈夫的内疚是真的,其誓言也是真的,但问题是他们无法管理自己的情绪,无法控制自己的施暴行为,所以,内疚也罢,誓言也罢,都没有任何意义。电视剧《不要和陌生人讲话》对家庭暴力的诠释是很到位的,如果你不曾看过,那么立刻上网找出来看看吧,相信一定能给你启发。

小鳞,公婆对你再好,也无法弥补丈夫施暴给予你的伤害。丈夫暴力的伤害不仅是肉体上的疼痛和折磨,更是对心灵的摧残。一个经常遭受丈夫暴力的女子,除非有坚强的意志力,否则很容易丧失自信,甚至觉得是因为自己不好,才会惹丈夫生气挨打的。久而久之,心灵便会在疼痛中麻木绝望,感受不到生活的美好。

孩子已经4岁了,丈夫对你的伤害不可能完全瞒住孩子,这对孩子幼小的心灵绝对是摧残。孩子的健康成长,需要一个和睦健康的家庭,一个快乐的母亲,一位理性而不失慈祥的父亲。他会在父母的相亲相爱中感受到爱并学会爱。而现在,孩子显然无法得到这些。快乐的母亲才能带出快乐的孩子,你这样不开心,孩子怎能开心呢?

我从来都主张婚姻能保则保,毕竟离婚是很大的伤害,尤其对女性,再婚的路很难走。很多时候,离婚并不能更幸福,反而会更痛苦,这样的例子比比皆是。但对于家庭暴力,我的态度旗帜鲜明。这违背了心理咨询的中立观点,即便如此,我依然要说,离开暴力源,才是保护自己,保护孩子最好的方法。

小鳞,我很同情你,但同情不解决任何问题。能够保护你和孩子的只有你自己。离婚不是用来威胁丈夫停止暴力的武器,那没有用。离婚是你保护自己和孩子的方法。在大家都冷静的时候,心平气和地提出离婚吧,继续纠缠,只能把感情一点一点地消耗殆尽。

离婚,大家各自开始新的生活,这是对彼此的慈悲。暴力丈夫,他不是坏,而是无法控制自己,相信他的内心也苦。你要做好充分的心理准备,他也许不那么轻易地同意离婚,你要坚持住。同时要做好物质准备,你有工作吗?若没有先去找工作。寻求专业律师的帮助,争取最大的经济利益,这不是俗气,而是智慧,毕竟,生活是很现实的。感谢来信,感谢信任,祝福深深。

慧 心