都市下午茶

主持人:淑怡
邮箱:jashipindao@163.com
博客:http://huixinrexian.blog.163.com

上期茶友求助:

张大妈来电说,女儿最近给她买回一台电热按摩的洗脚盆,说每天泡脚对身体好。张大妈想向下午茶的朋友咨询,冬天泡脚有什么讲究吗?

冬天泡脚有啥讲究

茶友观点:

冬天是主收藏的,所以泡脚水不能太热,避免出汗。当然,水绝对不能凉。在手边放个暖壶,水凉了就加点热水。时间控制在30分钟之内比较合适,泡脚后涂抹护肤霜,然后穿上袜子以保暖。

——宋女士

泡脚最好选择深盆,以泡过脚踝最佳。泡脚时我喜欢用一只脚的脚后跟按摩另一只脚的太冲穴和小腿内侧的三阴交穴(内踝直上三寸,拇指外的四指并拢,宽度就是三寸),左右四个穴位各按摩5分钟,对促进气血的循环、毒素的排除特别有帮助。

——小 美

夏天在海边时,我拾了一大把小石头,很光洁。泡脚时,我会把它们放在盆里,起到按摩足底的作用。如果没有合适的小石头,放绿豆、黄豆什么的也行,但比较浪费。脚底有许多穴位,按摩一下对身体很好。对于没有时间和金钱做足疗的我来说,这是最好的保健方法。

——芝 芝

傍晚5点到7点是肾经经气最旺盛的时候,这时候泡脚补肾的效果最好。我是退休老人,有这个条件,我都是在水里放一块砸扁的老姜,泡脚时顺便捏捏大腿,放松一下,感觉很舒服。要记住的是,太饱太饿时都不要泡脚。泡脚贵在坚持,就我个人的体会是,泡脚对提高睡眠质量很有帮助。

——老 肖

我家里也有一个电加热的按摩脚盆,有脚气的话,最好不要用这个盆来泡脚,以免传染家人。糖尿病人泡脚时一定注意水温不能过高,以免感受迟钝而烫伤。另外,饭后半小时内不要泡脚,会影响胃的消化功能。我习惯在睡前半小时泡脚,泡过脚后直接睡觉,很舒服。

——齐 灵

许多人一到冬天就手脚冰冷,热水泡脚能改善这种情况,但老年人要特别注意,心脏病、低血压的老人,泡脚的水温一定不能过热,避免心脏、大脑等重要器官缺血缺氧。泡脚时,可以配合喝点姜糖水,时间以15分钟为宜。

——李 玟

如果配合中药泡脚的话,这个按摩脚盆就不太合适,因为是塑料的材质,会影响药效。我冬天会用黄芪煎水来喝,医生说能帮助补气,预防感冒,剩下的药渣我会再煮煮用来泡脚。老伴气管不好,她泡脚时会放点艾叶。我们俩一人一个木盆,用着很舒服。

——郑老师

泡脚后最好做做足底按摩。脚心的涌泉穴可以补肾,脚后跟中间部位可以改善睡眠。脚内踝和跟腱之间是太溪穴,脚外踝和跟腱之间是昆仑穴,按摩一下,都能起到保健作用。尤其是昆仑穴,有通便的功效。按摩时要用按摩膏,力度适中,千万别把皮肤按揉破了。

——养生达人

淑怡小结:

淑怡也有泡脚的习惯,主要是想改善肌肤和提高睡眠质量。泡脚贵在坚持,每天或隔天一次,三天打鱼两天晒网,就不太容易见到效果。冬天泡脚,要注意保暖,尤其是肩部和膝盖。泡脚时,最好闭目养神。闭眼可以滋养肝血,起到事半功倍的效果。

小贴士

加姜(枣大的一块):煮开,适用初起风寒感冒、风湿、类风湿、关节病。

加红花一小把:纱布包煮开可用两次,适用静脉曲张,末梢神经炎,血液循环不好,腿脚麻木或青紫等淤血症。

加盐:一平勺,适用上焦有火,经常眼红,牙痛,咽痛,性急爱生气,急躁心烦、上火下寒、腿脚肿胀。

加花椒:20—30粒,适用脚汗、脚臭、脚气、湿疹。

加艾叶:一小把煮后用,适用呼吸系统疾病,如咳嗽、慢性气管炎、支气管炎、肺气肿、哮喘。

下期话题

冬天老人咋锻炼

任老来电说,他和老伴都有晨练的习惯,但有些专家却说冬天不适合晨练。他想咨询下午茶的朋友,冬天真的不适合晨练吗?冬天老人该如何锻炼保健呢?

邮箱:jashipindao@163.com
博客:http://huixinrexian.blog.163.com

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

丈夫对我的委屈漠不关心

慧心:

你好。一年前,我的工作从销售调整为售后。虽然做销售时也会遇到难缠的顾客,但我还能忍。售后就不一样了,因为产品有问题,顾客火气都比较大,经常会遇到说话很难听的顾客。在单位受气后,回到家我自然会向丈夫诉苦。起初他表现还不错,会安慰我,但现在他一听我诉苦就很不耐烦,有时还会凶我。我觉得特别委屈,我不向他诉苦向谁诉呢?

——小 琳

小琳读者:

你好。工作不开心,的确让人烦恼。工作不开心,基本意味着整个白天都不开心。晚上回来向丈夫倾诉一下,从他那里得到一些安慰,就等于重新加满了油,有勇气和力量迎接新的一天。现在,丈夫不愿再听你诉苦,自然会让你的委屈升级,甚至更加委屈。

年少时,读香港作家林燕妮的书,有这样一句话让我印象深刻。她说,"人应树立的信念之一就是少向人诉苦。"当时真的不太理解。随着年龄和阅历的增加,我开始理解了她的这句话。人的情绪是有传染性的,当我们向别人诉苦时,便会把烦恼传递给对方,令对方也感到不开心。当诉苦成为习惯时,大家便会退避三舍,这对人际关系是非常不利的。

丈夫也是工作了一天,回到家,疲惫的身心渴望得到放松和休息。如果你只是偶尔诉诉苦,他关注地倾听,疼爱地安慰你,是没有任何问题的。但如果你天天诉苦,估计他就没有这个耐心了。如果白天他也在单位受了气,回到家还要听你诉苦,凶你几声也是人之常情。我们都是凡俗肉身,把丈夫当普通人看,而不是当菩萨看,你就会心平气和一点。

你在信里也说了,产品质量不好,顾客火气便比较大。如果你能够理解这点,对有些说话难听的顾客便能多一分包容。领导把你从销售调到售后,一定是因为你比较善于和顾客沟通,也比较有忍耐性。我相信,绝大多数顾客都是讲道理、懂礼貌的,至于极少数特别不好沟通的顾客,你只要做到彬彬有礼就好,犯不上真和他们生气呀。拿别人的错误惩罚自己,是最亏本的事情了。情绪的遥控器要牢牢握在自己手上才好。白天,你把遥控器交给顾客;晚上,你把遥控器交给丈夫,那自然会非常被动。

工作不过是一份工作,绝不是生活的全部。"不要把工作中的负性情绪带回家"这是许多婚姻专家都积极倡导的。面对负性情绪,向家人倾诉虽然是好的方法,但如果一年365天都诉苦,那对家人实在是一种折磨。作为成年人,要学会自己处理这些负性情绪。

如果有条件,可以在下班后参加一个瑜伽班。瑜伽老师会教授你呼吸的方法,通过呼吸训练,你的身心会达到健康的平衡,从而获得快乐。所以,瑜伽也称做快乐瑜伽。

如果没有条件,自己进行呼吸练习也会有一些帮助。方法很简单,做深呼吸练习,吸气时想象自己正吸进富含正向能量的新鲜空气,呼气时,想象自己把体内所有的二氧化碳和负性情绪都呼出体外。下班回家前,先来做呼吸练习,十次呼吸作为一组,做二到三组就能感到效果了。

或者你可以看看喜欢的电视剧,听听喜欢的歌曲,总之,要把注意力从白天那些不开心的事情中转移开来。工作是工作,生活是生活,平衡好两者关系的方法之一,就是先把它们分开来。

小琳,每个丈夫都渴望下班回家后看到妻子如花的笑靥,可口的晚餐是锦上的那朵花。试想想看,如果没有好的心情,再美味的食物吃着也不会开心的,对吗?"只要你自己不配合,便没有什么人能有力量让你不开心。"这是一位心理大师说的,与你共勉。祝福深深。

慧 心

♥小荷尖尖♥

我家对面的小公园

文/王泰然

我家对面有一个公园,那里有非常多而美丽的花和茂盛的树。美人蕉、太阳花、菊花交替开放,点缀着路边的风景,松树、杨树、樱花树高高低低,给人们洒下一片片绿荫。它们在公园里争奇斗艳、芬芳迷人,很吸引人的眼球。

公园里一年四季变换着不同的风景。春天,万物复苏,小草绿了,树发芽了,花也开了;夏天,烈日把大地烤得热乎乎的,不过躲在茂密的树荫下,就觉得很凉爽,都可以和我们家的空调相比了;冬天,下过雪的公园一片白茫茫的,像童话中的世界,我们还能堆雪人、打雪仗呢!当然,最美的是秋天了。树上的叶子有的变成金黄色,有的变成艳红色,从远处看,很像一团团正在燃烧的火苗,好像还可以暖手呢!一阵风吹来,树叶沙沙作响,偶尔伴着风飘落下来,真是一叶知秋。山楂树结满了红红的果子,像一盏盏点亮的小红灯笼。盛开的菊花一簇簇拥抱在一起,和蜜蜂一起快乐地跳舞。铺满落叶的草坪,像铺上了一层金色的地毯,踩上去脆脆的,像弹奏乐器一样,很是动听。秋天的公园真像是一幅五彩缤纷、韵味无穷的油画。

我喜欢秋天的公园,喜欢看大自然像变魔术一样变换着公园的颜色,它不但使我心情舒畅,还给我很多欢乐!

想唱就唱 快乐健康

文/张家善

我今年79岁了,耳聪目明、思维敏捷、步履稳健,除有少许白发外,没有任何老年人常患的病症。虽然享受公费医疗,却从未跟医院打过交道,单位历次组织老年人体检,都是一切正常,医生们都惊叹不已。除注重生活有规律、节制饮食、适度锻炼外,更得益于我的胸怀开朗、想唱就唱。

我秉性耿直、心直口快,自大学毕业后,在历次的政治运动中都是"首当其冲",可以说是历经磨难、命运多舛。然而,尽管曾经身处逆境,历史上受到过不公正的对待,但我并没有消沉气馁,始终抱定昂首挺胸、敢于直面现实、不怕风吹浪打的心态,坚信乌云遮天只是暂时的,光明的日子终究会出现。我性情比较活泼,最爱唱旋律高亢、气势昂扬的歌曲,如《咱们工人有力量》《雄赳赳气昂昂跨过鸭绿江》《我们走在大路上》以及《解放军进行曲》等。我家离省城东部茂岭山很近,几乎是每天登上山顶,迎着朝阳引吭高歌一曲,呼吸着新鲜空气,即刻感到周身轻松、心情舒畅。我还热爱国粹京剧,尤其喜欢调门深沉、委婉多变的程派唱腔,如《锁麟囊》《荒山泪》《春闺梦》等,不但会吟唱全剧各个段落,尤其爱唱其中的"二黄慢板"、"西皮二六"等有名的唱段,边唱边舞,一曲过后,酣畅淋漓,回肠荡气,那可真是一种不可言状的精神享受。无论是唱歌还是唱戏,都是发自内心深处的真情流露,一切曾经的郁闷与烦恼,都被抛至九霄云外,追求的就是那种我行我素、"任凭风浪起稳坐钓鱼舟"的不屈不挠,这极大地鼓舞了自己的坚强意志,抱定积极向上追求光明的思想境界。

时常听到有的老年朋友说,退休后无所事事,空虚无聊。其实,心理状态全靠自我调节,虽然离开了原来的工作岗位,但决不能放松积极进取的心态,要学会自己找乐,如找棋友对弈、练习书法、参加力所能及的社区活动,都很有益身心健康。我深切体会到想唱就唱,就是一种非常适合老年朋友自娱自乐、充实自己退休生活的最好方式。我唱出了身心健康,更唱出了对祖国美好前景的殷切期望!

巧媳妇杯
《我的健康故事》有奖征文
投稿E-mail: wxdwjk@126.com
主办:山东省卫生厅 山东省爱委会办公室
协办:山东巧媳妇食品集团有限公司