

伏天如何养生

茶友分享:

伏天是夏季最难熬的日子,进入伏天后,天气基本以炎热为主。我建议老年人只在清晨和睡前外出散步,尽量避免在酷暑中行走。我理解的伏天养生就是伏天不生病,安然度过。

——林先生

每年伏天,我都会做穴位贴敷。就是在相关穴位上贴上特制的膏药或磁片,能够提高机体的免疫力。我已经连续做了四年,感觉不错,主要是冬天不经常感冒了。大医院的中医科、针灸科、康复科一般都有贴敷服务。

——小雪

古人说,要想身体安,三里常不干。就是说,艾灸足三里穴(外膝眼下三寸)可以保健强身。三伏天我喜欢艾灸足三里,一次十分钟,很舒服。用专用的艾灸器,很方便的。我发现,艾灸后,大便很通畅,胃肠很舒服,对治疗苦夏也有帮助。

——珍珍

三伏天养生,要杜绝吃得大饱太凉。尤其是老年人,脾胃虚弱,绝不能吃冰箱里直接取出的食物,一定要热一热再吃。西瓜等消暑瓜果也要少吃,不能吃冰镇的。绿豆汤是消暑佳品,但老年人最好抓一把红豆,中和一下绿豆的凉性。

——张小嫩

伏天我喜欢煮点小米粥喝

放点姜片,放点红糖,有时加点点葡萄干或大杏仁,热热地喝上一碗,出出汗,很舒服。我是白领一族,车里、办公室、家里都有空调,身体基本不出汗。晚上喝点红糖小米姜粥,既养胃,又出汗排毒,很好。老年人如果没有糖尿病的话,这款粥也很适合的。

——静雨

伏天养生,对老年人来说,最重要的是保养脾胃,脾胃保养好了,身体自然就会好。建议张大妈选择清淡有营养好消化的食物,南瓜、冬瓜、山药、莲藕、莲子、百合、红豆、绿豆、茯苓、薏苡仁、大枣等都有保养脾胃的功效,可以多吃点。

——紫荆

我认识一个老年人,家里的大盆小盆都接满了水,说是这样屋子里凉快。但屋内湿气太重,对身体很不好。很多老年人不敢吹空调,我觉得摇摇扇子很不错,摇扇子是种很好的运动,可以锻炼手腕,增加身体的协调能力。

——芝麻

夏天食物容易坏,一定要少做,尽量吃新鲜的。老年人更应注意,不要吃隔夜饭菜。蔬菜即便储存在冰箱中,也会滋生细菌,所以,只买每天吃的菜和水果最好。备点藿香正气水,脾胃不适时,很有帮助。

——扁豆

老年人一定选择纯棉和真丝的衣裳,我看到许多老年人夏天穿着化纤料的衣裳,不透气的,容易把湿气闷起来,不利于阳气的宣发。纯棉最好,吸汗性比真丝好。衣裳最好每天清洗更换,保持好的卫生习惯对身体健康很重要。

——蒙蒙

淑怡小结:伏天养生要把好六关:一是入口关,吃新鲜食物,少吃生冷、油腻食物,变味的食物应坚决杜绝。二是卫生关,夏天容

易患肠道疾病,所以生食的食物一定清洗干净,严防农药中毒。三是睡眠关,伏天养生应顺应天时,晚点睡,早点起,适当进行晨练,呼吸新鲜的空气。睡

个午觉对身体大有好处。四是邪风关,主要是空调的风,对老年人伤害很大,夜间更要防止受凉,肚脐保暖。五是饮水关,喝热饮,以热的白开水和绿茶为佳。六是洗澡关,洗温水澡,既能帮助降温,又利于养生健体。(今夏伏天自7月14日开始,8月22日结束。)

下期话题

暑假孩子学习家长做点啥
强子的妈妈来电说,强子读高一,语文和英语是弱项,尤其是阅读和作文。她说很想利用暑假的时间给强子补一补,因为家里经济条件不允许报班,所以她想咨询下午茶读友,大家可有自己在家中帮助孩子提高的好方法,欢迎分享。
邮箱: jiashipindao@163.com
博客: http:// huixinrexianblog.163.com



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

上期茶友求助:

张大妈来电说,就要进入伏天了,她听说伏天养生的效果比较好,所以想请教下午茶的读友们,希望分享一下有关伏天养生的好建议好经验。



别让“养生大师”给忽悠了

文/张新兰

又到了喝绿豆汤的季节,每天早晨,我都淘一勺新绿豆,放锅里煮一会儿,当红润润的绿豆汤盛出来,一家人中午回家解暑消渴的问题就解决了。

记得好几年前读过靳羽西的一部养生书,她曾说,“在我的生活中,最好的保健饮品是绿豆汤,最好的调理中药是大姜。”那时候谈保健养生的书籍比较少,名人谈论养生保健也比较慎重,有些观点和经验很值得你相信和仿效。

其实,都知道绿豆汤是解毒消暑的好东西。记得以前母亲从农村老家来我这里小住时,每每看到她

的女婿晚上喝得醉醺醺回家,不管多晚,她都要嘱咐我:“煮碗绿豆汤给他喝吧,能解酒。”母亲每次来时,一个又一个小包裹中,总有一包是新绿豆。

可是去年春天突然就刮起了一阵大喝绿豆汤之风。一天我去一家中医诊所针灸,一位女大夫一边给我针灸一边说,“绿豆汤怎么能大量喝呢,这种东西属于大寒,有些女孩子天天大量喝绿豆汤,喝得连月经都不来了。到这里来针灸让我给调理。”

“为什么要天天喝绿豆汤,又不是大热天的。”我有些纳闷。

“呀,你不知道呀,一个叫张悟本的养生大师,说一天要喝3斤绿豆

的绿豆汤才好。”

“嗨,他家一定是倒卖绿豆的吧。”这不过是随口说出的一句玩笑话。后来了解,张悟本家虽然不是卖绿豆的,但他可真让很多倒卖绿豆的发了大财。去超市里看,绿豆从原先的三四块钱一斤一下子涨到了十多块钱一斤。

当时我就纳闷,为什么就没有人出来揭露张悟本呢?他说的这不是明显的骗人谎话吗?他还说要吃生茄子,那套理论更是胡扯。果不其然,没过多长时间,张悟本就被媒体揭开了真相,他在北京的“悟本堂”被关门,他那本畅销书也被撤下了架,一场闹剧匆匆结束。

从此,我对各种各样的养生保

健说法更加保持一分清醒,起码要有一定的判断能力。其实,对于健康,万变不离其宗,保持一分快乐的心情,坚持锻炼,五谷杂粮清淡饮食,有病去正规医院就医,就是最基本和最根本的。一些新说法越是神乎其神,越是别有用心,大多是为了掏你腰包肥他腰包。所以,我们要学会分辨,别让所谓的“养生大师”给忽悠了。



♥围城春秋♥

夫妻相处,学学林语堂

文/花之兰

很多人结婚后便发出了“婚姻是爱情的坟墓”之类的叹息。如今离婚率逐年上升,银发离婚的也不罕见,据统计,在美国、英国、法国、加拿大和日本,55岁以上人的离婚率正在缓慢上升,堪称21世纪的一个新的时代现象。究其原因,主要是夫妻没有学会、掌握相处的技巧。在这方面,伴侣们应该很好地向幽默大师林语堂学习。

林语堂不仅是我国当代卓有成就的文学家,而且在处理人际关系上,特别在夫妻相处上更是做出了表率,值得人们学习借鉴。在夫妻相处中林语堂懂得

“少说”的妙处。林语堂为博得太太的欢心,经常坐在椅子上,抽着烟斗,静静地听太太说话。如果太太在生气,他便一句话也不说。他的绝招是:少说一句比多说一句好。他认为,夫妻吵嘴,无非是意见不同,在气头上,多说一句都是废话。大师善用幽默来“调和阴阳”,对于“阴阳”,他解释为:“太太高兴时,你顺着她;太太生气时,你让她。”

妻子在日常生活中是需要“哄”的,对此林语堂也深谙此道。妻子廖翠凤女士最忌讳别人说她胖,最喜欢别人称赞她又尖又挺的鼻子。所以,每逢太太不开心时,林语堂就去捏她的鼻子,太太

自然就会笑起来。有时,大师会在饭后帮忙洗碗碟,不过,太太对丈夫在厨房里的笨手笨脚,以及打碎碗碟的声音,既惊又怕,但念及丈夫的心意,就任由他“表演”。大师对于女人的打扮,毫不吝啬。他知道太太讲究穿鞋,每次经过鞋店,总是鼓励太太进去选购,自己则带孩子打发时间。

有福同享,有难同乐,是夫妻相处的最高境界。大师曾说:“只有苦中作乐的回忆,才是最甜蜜的回忆。”他们即使穷得没有钱去看一场电影,也要去图书馆借回一摞书,两人守着一盏灯相对夜读,其乐融融。大师说,穷并不等于“苦”,世俗所谓的“贫穷夫妻百

事哀”的逻辑,完全被他推翻了。

关于婚姻与爱情的关系,林语堂先生也有精妙之言,先生认为婚姻并不是以善变的爱情为基础的,而是爱情在婚姻中滋长,男女互补所造成的幸福,是可以与日俱增的。

他们几十年来恩爱如初的夫妻生活羡慕了很多。有人问他们半个世纪“金玉缘”的秘诀,老夫妇抢着说,只有两个字,“给”与“受”。在过去的一万八千多天里,他们相互之间,尽量多地给予对方,而不计较接受对方的多少。林语堂说:“婚姻犹如一艘雕刻的船,看你怎样去欣赏它,又怎样去驾驭它。”相信,大师的话会给我们许多启示。



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

女儿非去外地上大学

慧心:

你好,今年女儿的高考成绩不错,她想报考大连的高校,但是,我考虑到大连太远,我们家的经济条件也不是很好,所以让她报考了济南的大学。为此,女儿很不高兴,她说一辈子没有独立生活的经验是种欠缺,而且自己特别喜欢大连,我觉得很愧疚。我想请教你,怎样才能让女儿开心地在济南上大学呢?

——蓝蓝妈妈

蓝蓝妈妈:

首先向你的女儿和你们全家表示祝贺,能够在高考中获得理想的分数,是多少考生和家长梦寐以求的事情啊。孩子想去大连读书的心愿可以理解,我认识一个女孩,她的心愿是去台湾读书,因为那里有她非常喜欢的一个小众歌手。而另一个男孩子,他的理想是去厦门大学,因为他在一本杂志上看到厦门有全国最美丽的海滨路。

孩子考虑问题大都比较感性单纯,成人考虑的许多现实因素,他们往往并不考虑。不知你是否就去大连读书和孩子进行过沟通,她喜欢大连的原因是什么呢?是因为大连有海?大连的女性最洋气?还是大连有她喜欢的作家、歌手、画家?在说服孩子放弃大连的同时,一定要呵护孩子的美好心愿,尊重孩子的真实想法。这样,孩子会觉得你是在平等地和她商量,而不是以家长的威逼迫她。

在本地读大学的好处不言而喻。不妨列个清单,把在大连读书和在济南读书的优劣一条条地列出来,让孩子对比。当她明白了父母的心思后,就容易接受父母的安排。

我相信,当你给孩子分析清楚后,她会明白你的心情的。毕竟,你的出发点是为她好,希望能经常见到她,给她做点好吃的,有个小病小灾时,也方便照顾她。父母有需要时,她也能及时搭把手。独立生活有独立生活的好,和家人在一起也有和家人在一起的好,她会慢慢明白这点的。

就当下来说,让她马上悦纳在济南读大学的选择并不现实,毕竟,当心愿无法达成时,无论孩子还是成人,都无法欢欣雀跃。你要允许孩子不开心一段时间,并真诚地感激孩子对父母的理解。你还可以告诉孩子,等大学毕业时,如果依然喜欢大连,可以再报考那里。到那时,她去大连读书的条件会比现在成熟得多。也就是说,她依然有独立生活一段的机会。

蓝蓝很优秀,大凡优秀的孩子都渴望独立,这是身心健康的表现,对此,你要给予肯定。相信在新的大学生活中,她很快就会淡忘没能去大连的遗憾,尤其是当她享受到家门口上学的甜头后,就会更加不在意了。别的不说,单是每年寒暑假返家的艰难,就会让她有所感触的。五一、十一,回家的同学一票难求的遭遇,也会让她明白在济南上学的好处。更别提周末可以吃到妈妈烧的可口饭菜了。

你不必为此而内疚,很多家长都会做出和你相同的选择。也不必太担忧孩子的情绪,过些日子她自然就好了。这也算是她人生的一个小挫折,是她该经受的。以后,她会经受更多的挫折,然后成长成熟。祝福深深。

慧心