

他生病住院,她陪伴左右;她偏瘫后,他精心照顾……

有一种爱叫作相濡以沫

养生保健



连爱荣偏瘫后情绪低落,宋玉殿总是讲一些趣事,逗她开心。

2 互相支撑战胜病魔

“孩子们都已成家,我们是互相照顾,互相帮衬着过日子。”连爱荣说,她和老伴身体都患有疾病,她每个月吃药就要花费1000多元,但他们都把对方当成孩子一样照顾。

1999年,宋玉殿因为车祸做了开颅手术,住院治疗了九个月,连爱荣一直陪伴左右,悉心照料。近几年,随着年龄增长,宋玉殿的手出现了间歇性抖动的症状,无法自己吃饭,连爱荣就喂他吃饭。

连爱荣患有高血压,心脏也有问题。2000年,她右半边

身子瘫痪,每天躺在床上不能活动。宋玉殿为了帮助她康复,严格按照医生的吩咐,在运动、饮食方面对她督促、控制,还要定时按摩。在两人的共同努力下,如今,连爱荣可以自己行走,生活基本自理。

刚得病的时候,连爱荣情绪低落。宋玉殿总是鼓励她放平心态,积极治疗,给她讲一些趣事,逗她开心。“人的心情好了,病才能好得快。”宋玉殿说,他的努力没有白费,老伴儿的身体越来越好了,性格也越来越开朗。

3 携手共度余生

宋玉殿家中物品简单,客厅的家具都靠墙壁摆放,中间空出一块儿空地,他告诉记者,之所以这样摆放家具,就是为了腾出更多的地方,让老伴儿在家活动。

连爱荣右半边身体行动不便,右手干不了活儿,宋玉殿就主动承担了洗衣、打扫卫生等家务。连爱荣饮食清淡,不吃肉,为了配合老伴儿,宋玉殿一直和她吃着同样的饭菜。宋玉殿年轻时由于双腿在冷水

中浸泡时间过长,落下了病根。每年冬季,尽管穿着厚厚的棉裤,双腿、双脚也很冰凉,只能坐在铺有电热毯的被窝里,不敢下地。为了让老伴儿少受些罪,连爱荣一直寻求保养办法。去年冬天,在她的努力下,老伴儿已经可以下床走动了。

“我俩这一辈子谁也离不开谁,以后就想着好好保养身体,幸福快乐地过完余生。”采访中,连爱荣动情地说。

□文/图 本报记者 于文博

1 齐心协力撑起一个家

当天,记者见到他们时,两位老人坐在沙发上聊天,气氛温馨。

1973年,宋玉殿和连爱荣经人介绍相识,不到两个星期,他们就结了婚。“我们结婚时,两家的条件都不好,我带着一身换洗衣服和一个粪篮就嫁过去了,衣服也都是旧的。”连爱荣回忆道,当时,宋玉殿在部队当兵,婚后没多久就回到了部队,她一直在家务农。1975年,宋玉殿从部队复员,回到漯河上班,两人才真正在一起生活。

虽然婚礼简朴,婚后的生活艰苦,但夫妻齐心协力,共同撑起一个家。“我们家有六口人,最难的时候一家人要靠7块多钱过一个月,那个个月没有吃过一顿饱饭。”连爱荣说,虽然日子过得艰难,但她和丈夫都坚信,只要勤劳,就能过上好日子。正是靠着这个信念,让他们渡过难关,互相支撑,日子过得越来越好。

健康之道

失眠“重女轻男” 调理先养气血

中国科学院院士陆林日前透露这样一个数据:在全世界范围内,60%~70%的安眠药被女性吃掉,受失眠困扰的女性远多于男性。为何失眠早醒会“重女轻男”?除了吃安眠药,是不是有更管用、副作用少的助眠方法?

女性为何睡不着醒得早

很多中老年女性会有这样的烦恼:自己整夜睡不着,可老伴儿却在一旁打着呼噜。有研究显示,雌激素减少、内分泌变化、更年期等都会影响女性夜间睡眠质量。比如更年期出现的潮热、盗汗,会让很多人突然被热醒,从而打乱原本的睡眠时间,造成情

绪抑郁暴躁。另外,女性随着年龄增大,耐心愈加不足,易激惹。以前看得惯的事情,现在开始挑剔、看不惯,这样的情绪产生后,也会加重失眠症状。

失眠或因缺乏营养素

在失眠的众多诱因中,饮食往往最容易被忽略,其实很多营养素与睡眠密切相关。色氨酸。人体不能合成色氨酸,必须从食物中摄取,小米、牛奶、豆类等食物富含色氨酸。钙。人体缺钙会影响大脑神经元的正常代谢,易导致大脑皮层持续处于兴奋状态。豆类及其制品、绿叶菜等富含钙。专家建议,白天多晒太阳

也有助于提高睡眠质量。镁。镁有调节神经细胞与肌肉收缩的功能,在调节人体睡眠功能方面起到关键作用。深绿色蔬菜、芝麻、小扁豆等都含有丰富的镁。

女性失眠要注意调气血

中医认为,经常失眠的女性往往有气血不足的问题。要想活血补气,饮食调理是最简单易行的方法。常失眠的女性,不妨试试“栗枣白菜煲”。取板栗100克、红枣30克、白菜300克。将生栗子去壳,与红枣一起,用鸭汤适量煨至熟透,再放入白菜条,加盐、味精调味后即可食用。据《广州日报》

预防大腿根疼 试试这三种锻炼

老年人大腿根疼?可能是髋关节出了问题,建议尽早就诊骨科进行筛查。如果不及时治疗,很可能会致残、致死。调查数据显示,全球30%的髋部骨折发生在中国,而65岁以上的女性和70岁以上的男性是高发人群。如何预防大腿根疼?下面给您支几招。

增强髋肌的力量。自然站立(尽量不要扶椅背),绷直身体,单腿抬起后蹬出,注意要绷紧膝盖,勾起脚尖,左右腿交替进行。此动作建议每周

练2次,每次2组,每组10个。增强关节柔韧性。盘腿坐立,挺直上身,上身向前压,维持30秒后复位休息30秒,左右腿交替进行。此动作可锻炼臀大肌,在摔跤时起到很好的缓冲作用。建议每周练2次,每次2组,每次维持30秒。

提高平衡力。提高平衡力的方法有很多,可以练金鸡独立,也可通过走路锻炼,可以在家走直线,也可双臂抱在胸前走增加难度。晚综

泡脚时加中药 驱寒养生效果好

泡脚基本有两种方法:单一用热水泡脚和中药泡脚。热水泡脚能起到加速血液循环、通气血、放松助眠的保健作用。不过,泡脚看起来简单,却大有学问,泡脚方法的选择也要因人而异。可以试试在泡脚水中加上以下一两味中药,可能会起到意想不到的效果。

1.艾叶

特别适合阳虚的人群,如手脚易冷,整晚脚冷难眠的人群。

取干艾叶30~50克(根据水的多少定,没有严格标准),先用水煮开后加凉水或待降低温度后泡脚,也可以用部分热水浸泡艾蒿20分钟后再加水泡脚。容易上火的人或艾叶泡脚容易咽痛口干的人,最好不要天天用艾叶泡脚,一周泡两三次就好。

2.生姜

如果外感风寒,怕冷怕风,周身肌肉酸痛,可以取生姜一大块,用刀拍扁或切片,再加一勺盐煮开后泡脚,每次泡20分钟,微微出点汗就好。

3.花椒

花椒泡脚可以驱湿散寒,



温中止痛,比如肚子受凉以后,感觉肚子里有胀气的时候,或是腹痛腹泻的时候,可以用一小撮花椒煮水泡脚,有助于去除体内寒气,止痛止泻。

4.当归或红花

当归或红花都是具有活血功效的中药,泡脚时取15~20克,用砂锅煎煮,然后将煎好的药液去渣倒进桶里,再加入热水,比较适合有关节痛症、痛经的人群。

泡脚细节要注意

晚饭后最好休息个把小时再泡脚,晚上7~9点或睡前两小时为宜。泡脚时间并非越长越好,一般来说泡脚时间在20~25分钟即可,或者当泡到后背感觉有点潮,或者额头微出汗,就算好了。

据《羊城晚报》

祖孙乐事

生错地方了

□李朝云

小外孙看见大米饭能吃上一大碗,对吃面食却不感兴趣。前天中午,老伴儿包了一锅大肉包子,所以没做米饭。看着小外孙难以下咽的样子,老伴儿说:“这么好吃的包子你都不愿意吃,看来你真是那个爱吃米饭的南方人,可惜生在了北方。”



小外孙噘着小嘴说:“姥姥,我愿意吃米饭,那为什么不把我出生在南方呢?看来我生错地方了。”