

幸福源于好心态

面对晚年，有的老人兴致勃勃地享受夕阳红，有的老人自怨自艾感叹一生挫折。性格和心态，会很大程度影响人的幸福感。

成熟型

此类老人感觉自己一生收获很多，较有成就感，也能理解现实，珍惜当下。他们既不为过去烦恼，也不为未来担忧，顺其自然不强求。通常，成熟型老人待人接物让人感觉明事理，周围的人也愿意和他们相处。所以，成熟型老人一般拥有良好的社交圈，身心较健康，心血管疾病的发病率也会低一些。

安乐型

这种性格的老人悠闲自得，对环境比较适应，但不常参加社会活动。这些老人年轻时工作、生活较为安逸，但是本身较为内向。生活中，这类老人通常不爱麻烦别人，但是家人也不能忽视对他们的关心。子女应多关心父母的精神需求，多与他们聊天，或带父母去旅游。可以帮父母报名参加老年大学，参加社区老年活动。

防御型

不易信任他人、事必躬亲、习惯在忙碌中找成就是此类老人的最大特点。这种性格的老人由于经历过艰苦时期，习惯什么事都自己



做。这类老人，只要孩子在身边，不论多大年龄，都会对孩子照料有加。与这类老人相处，可能会比较省心，因为他们习惯帮身边人打理一切。老人容易过度劳累，发生心血管疾病的概率也较高。学会享受生活，是这类老人所需要的。

易怒型

这类老人很难接受变老的事实，过分关注未实现的目标。易怒型老人一般年轻时就比较极端、易怒、暴躁，不擅于调节情绪，做事不考虑后果。然而，这种突发性的情绪对身体伤害很大。有心理学家通过病例分析发现，生气1个小时造成的体力与精神消耗，相当于加班6个小时。人的负面情绪得不到释放，会导致血压升高、胃肠紊

乱、免疫力下降等。此类型老人，意识到不良情绪后要尽快排解。

自责型

与易怒型老人相反，自责型老人往往把不满转向自己，觉得自己不够好。这种类型的老人可能因为幼年生长于严厉的家庭环境中，或遇到过比较强势的老师、上司，以至缺乏自信，易过分关注失败。特别是退休后，突然空闲下来，缺乏成就感，这类老人更需要周围人的关爱。家人应鼓励老人多做一些力所能及的小事，并及时给予积极反馈，让他们觉得自己被需要、被认可。在和老人相处过程中，要格外注意多鼓励老人对生活进行自主的选择和控制，而不是事事包办。

据《文摘报》

健康知识

汤药服用分“冷热”

中药服用与西药的最大区别是，很多时候都要煎成汤剂，且需讲究服用的温度。比如，有些汤剂需要热服或温服，有些则要冷服。

汤剂一般采用温服，容易入口，不会刺激胃肠，也利于胃肠对药物的吸收。但中医有“寒者热之”“热者寒之”和“疗寒以热药，疗热以寒药”的基本理论，为更好地适应病情，提高疗效，服用汤剂时就有温服或冷服的讲究。

适宜温服或热服的有：1.发汗解表剂（药），能发汗解表散邪，如麻黄汤、桂枝汤等，主要用于风寒感冒的治疗，如外感后恶寒发热、头痛、身痛、无汗等。热服有利于发汗解表，达到汗出邪出的目的，



有时还常常配合喝热稀粥、姜汤等，以调和胃气、助力发汗解表。2.温里散寒剂（药），具有温里散寒

作用，如理中丸、四逆汤、小建中汤等，可用于虚寒症，如脾胃虚寒、脾肾虚寒等，以免凉药损伤阳气。3.温经散寒除湿剂（药），具有温经散寒除湿的功效，如黄芪桂枝五物汤、麻黄附子细辛汤、附子汤等，用于寒湿痹症，如风湿关节痛、筋脉拘挛等，热服利于温通血脉、散寒除湿。

适宜冷服的有：1.清热药（剂），具有清热泻火、清解暑热、清热解毒等作用，如白虎汤、清暑益气汤、黄连解毒汤、清营汤、龙胆泻肝汤等。冷服更能帮助寒凉药发挥清热作用。2.服药呕吐者，冷服可减少呕吐。

据环球网

食疗养生

补气茶:归芪茶

材料:当归粉6克,黄芪粉10克,



气虚体质养生方

大枣3~5枚。

制作:将大枣切碎,上药一起沸水冲泡代茶饮,每日1~2剂。

按语:本方来源于补血名方《当归补血汤》,方中当归养血,黄芪益气,加入大枣益心脾而和营,兼可调味,适用于慢性疲劳综合征气血虚弱者。

补气汤:归芪鸽肉汤

材料:鸽子一只约300克,当归20克,黄芪50克,淮山药20克,红枣20克。

制作:将鸽子切块放砂锅中加水及以上药物共煮至鸽肉烂熟,最后加

盐等调味,吃肉饮汤。

按语:本品可用于慢性疲劳综合征身体虚弱、心悸气短、倦怠乏力、失眠健忘、食欲不佳等诸症以及贫血和更年期综合征等病症。

补气粥:人参糯米粥

原料:人参10克,糯米、山药粉各50克,红糖适量。

制法:将人参切成薄片,与糯米、山药共同煮粥,最后加入红糖。

按语:本品制作简便,可用于慢性疲劳综合征、兴奋中枢神经,每日服用。发烧、感冒期间不宜服。

晚综

中医养生

治过敏性鼻炎常按天府穴

过敏性鼻炎是现代社会的常见病、多发病。中医讲“鼻气通于天，肺开窍于鼻”，手太阴肺经上的天府穴就是一个可以治疗鼻子各种疾患的穴位。

天府穴位于臂内侧面，肱二头肌桡侧缘，腋前纹下三寸处，具有调肺气、清上焦、疏经络的功效，主要用于胸肺、五官疾患等，如咳嗽、气喘、支气管炎以哮喘、目眩、远视、口鼻出血和多睡等病症。

按摩时，用大拇指或中指按住天府穴，以一定的压力保持一会儿，然后松开，一压一松为一个循环，一次按摩天府穴300下。也可以用大拇指、食指或中指按住天府穴，用指腹在天府穴上做旋转按揉，顺时针和逆时针方向各按揉300下。

据《当代健康报》



生地黄、独活止牙痛

治疗牙齿松动、疼痛，古人早有记载。“药王”孙思邈在《备机千金要方》中记载：“治齿根动痛：生地黄、独活各三两。上二味细切，以酒一升渍一宿，含之。”此方的现代用法为，生地黄、独活各60克，用1升白酒浸泡一夜，之后用药酒含漱，1天数次。方中，生地黄味甘性寒，入心、肝、肾三经，具有清热生津、滋阴、养血的功效，可补肾。独活味辛苦，性微温，归肾、膀胱经，有止痛、祛风除湿、通痹的功效。现代药理研究表明，它可抗炎镇痛。两者均入肾经，合用有补肾的功效，也可止痛、清热、除湿；以酒为引，可疏通经络、活血，引导药力直达病所。此方对于齿根动痛、症属肾虚有热者效果较好。

据《生命时报》

生活百科

去除皮肤上膏药小妙招

腰疼、腿痛了，贴上膏药来治疗。可膏药粘在皮肤上很难清洗干净。下面和大家分享一些去除粘在皮肤上膏药的小妙招。

用揭下的膏药油面或透明胶带反复粘贴遗留在皮肤上的膏药痕迹，便可清除；用松节油擦拭膏药残留处，再用干净的布擦一擦也可清除；用家中炒菜用的植物油，也可清除干净，但缺点是皮肤上会粘上很多的油；用药棉蘸红花油擦拭，亦能清洗干净；用风油精擦拭，效果也很好。

你了解免洗洗手液吗

免洗洗手液内含有两大类基本成分：一是有消毒作用的物质。这是指对致病生物因，包括菌类、病毒起到杀灭作用。二是有护肤作用的物质。最简单也是最具代表性的免洗洗手液配方是75%的乙醇加2%的医用甘油。乙醇能够消毒，甘油保湿护肤，完全可以自己配制。免洗洗手液的杀菌率达到了99.99%，对于身体健康有很大的帮助。但长期使用，免洗洗手液含的化学物质残留，会对身体造成细微的伤害。所以，平常还是采取传统方法，用肥皂加水清洗为好。

晚综

