

六旬老人照顾亲家八年

“外人以为我们是亲哥儿俩，其实，他是我的亲家，在我家住了八年，他的腿和眼睛不好，吃饭主要靠我照顾。这没有什么，亲家亲家，就是相亲相爱的一家人，他有难处，我应该帮他。”说这话的，是浙江余姚67岁的徐小棠。

徐小棠的亲家叫滕树才，贵州人。八年前，滕树才和妻子离婚了，而女儿嫁到浙江，成了徐小棠的儿媳。滕树才腿有残疾，眼睛看不见，一下子没人照顾，生活不成样子。

徐小棠的儿媳心疼父亲，想把他接到浙江生活，又担心徐小棠不同意。她把想法说给丈夫徐科猛听，徐科猛和父亲说起此事，徐小棠想也没想就答应了：“人家把女儿养大嫁到我们家，就是两家合成一家了，两边要互相帮助。”

2013年秋天，滕树才被接到了浙江。他们一家先是在宁波住了三年。平时徐科猛夫妇出去上班，徐小棠在家里照顾孙子和亲家。

徐小棠回忆说，刚来时，亲家公因为担心拖累了女儿和婆家，一直很内疚和自责。他没事时就劝亲家公不要有什么想法。慢慢地，亲家



徐小棠(右)给亲家公盛菜。

公想开了，没有事的时候，也和他拉拉家常，并逐渐适应了现在的生活。后来，孙子大了要上幼儿园，他们一家搬回了余姚，他除了照顾亲家和年事已高的母亲，还要接送孙子。

滕树才说，女儿有福气，嫁了个

好人家，自己也遇上一个好亲家公。徐小棠则表示，现在他生活不错，儿子、儿媳孝顺，孙子可爱，和亲家公相处和睦，知足了。对于亲家公，只要条件允许，他会照顾到底。今世的亲家，就是永远的一家人。

据《宁波晚报》

养生保健

消化科专家 养生有妙方

不久前，浙江省新华医院消化内科主任王章流给记者看了一个数据——仅一天，该医院就有三例胆总管病人的手术。“很多人都是生活方式出了问题，肠胃养护可随意，但不可随便。”王章流说。肠胃如何养，王章流有自己的心得。

吃完早饭半小时后，王章流才开始喝茶。“绿茶可以促进肠蠕动，减少油腻食物在胃中的停留时间。但要在餐后半小时以后再喝，否则影响消化。”王章流建议，绿茶要喝温热的，比冷茶更解腻，又保护肠胃。

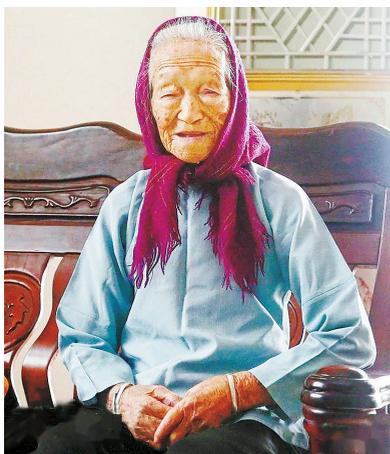
王章流家中常备食材，就是黑木耳。“我每天做菜时，总会放一把黑木耳。黑木耳的胶质可把残留在人体消化系统内的灰尘、杂质吸附集中起来排出体外，起到清胃涤肠的作用，还能增强机体免疫力。”王章流推荐小耳朵形状的黑木耳，“比如炒青菜，先放油，再放青菜和黑木耳，一起翻炒起锅，生脆有嚼劲。常吃的汤是木耳汤和木耳豆腐汤”。

王章流表示，清肠排毒最好的办法是只吃流质食品，或只吃水果。他每个月会挑一个休息天，只吃流质食品，比如粥、酸奶、鲜奶，或各种不油腻的汤汤水水，也可以再吃一点水果。不过，这个方法一个月用一次够了。“有贫血、低血糖、低血压等基础性疾病的人，不建议使用。”

据《杭州日报》

百岁老人

106岁婆婆爱做针线活



老人身上所穿衣服上的盘扣就是自己制作的。

缝盘扣、绣鞋、种菜……你能想象一位106岁高龄的老人还能独立完成这些事吗？而这些事对于福建泉州的张宴娘来说，不仅能做，还做得有模有样。

初见张宴娘，只见她衣着干净，精神抖擞，身体硬朗，神态安详，一个多世纪的风雨，似乎没有在她身上烙下多少印记，丝毫看不出已是106岁高龄。如今的她可谓幸福美满，五世同堂，后代共有109人。虽然子孙满堂，可张宴娘一直坚持自己住，自己煮饭做菜、手洗衣服……她把自己的生活料理得井井有条。

张宴娘有一项老手艺绝活——缝盘扣，身上所穿衣服上的盘扣就是她自己制作的。“以前衣服都是我自己裁自己缝制，后来有了机器，衣服用机器做，

纽扣都是自己缝。”张宴娘说，邻居一有盘扣需要缝补，第一时间便会来找她帮忙。此外，张宴娘还会绣鞋，穿针引线对于这位高龄老人来说，是很轻松的事，无须佩戴眼镜，她就能轻松地做好。

谈及老人的养生秘诀，张宴娘83岁的大儿子庄成富把原因归结为“心态平和，生活知足且规律”。对待邻里，她总是很和善，并以此教诲孙辈们。

专家介绍，老人多动手好处多。手指上穴位和神经末梢密集，多活动手指可以健脑，促进大脑血液循环，延缓大脑衰老，还能提高平衡力，减少跌倒风险。此外，做些力所能及的事，有助于增强老人自信心，感觉自己还是有用的，从而可以缓解生活中的负面情绪。

据《齐鲁晚报》

这几种小毛病 可以试试拔罐



随着气温下降，身体容易出现的一些小毛病，使用拔罐的方法来应对其实挺管用。

落枕。早晚温差大的天气，有人一觉醒来脖子痛得厉害，不能转动，落枕了。对风寒阻络证型的落枕，使用火罐疗法较好。这类患者特点是：晨起出现颈项、肩背部疼痛僵硬不适，转侧受限，尤以旋转后仰为甚，头歪向健侧，肌肉痉挛酸胀，可伴有恶寒、头晕、精神疲倦、口淡不渴等症状。

肌肉痉挛。最近冷风吹起，颈肩部肌肉暴露在外，极易受到风寒之气的刺激，导致颈肩部肌肉紧张痉挛。寒阻经络型的颈肩部疾病患者比较适合火罐疗法的治疗。这类患者症状是：头痛、后枕部或肩部疼痛，颈项僵硬，转侧不利，一侧或两侧肩背与手指麻木酸痛，颈肩部畏寒喜热。

若出现反复脖子痛则要注意弄清病因。最好拍个颈椎X射线看看有无颈椎间盘突出、颈椎不稳等问题。

热毒症状。出现高热、便秘、咽喉肿痛剧烈，甚至出现脓点等热毒症状且比较明显时，在位于脖子后面的大椎穴进行拔罐治疗，有助退热下火、扶正祛邪，调整人体的阴阳平衡。

据人民网

健康宝典

每天小动作 预防脑中风

近日来，多地天气骤寒，又进入脑中风的高发时节。平日里常做小动作，能有效改善大脑供血，降低脑中风的危险。

张闭嘴。即最大限度地嘴巴张开，同时伴之深吸一口气，闭口时将气呼出。如此一张一闭，连续做30次。

捏腋窝。左右臂交叉于胸前，左手按压右腋窝，右手按压左腋窝，运用腕力带动中指无名指有节律地轻轻按摩腋窝肌肉，每天早晚各捏3分钟。

耸肩。将双肩提起，缓慢放松，如此一提一松反复进行，早晚各做5分钟左右，为颈部动脉血液流入大脑



提供驱动力，可减少脑血管供血不足。

伸懒腰。双手交叉于腹前，自胸至头顶上伸，似举重样，如此数次，会引起全身大部分肌肉的较强收缩，

在持续伸展中淤积的血液被赶回心脏，可增加循环血量，预防心脑血管病。

按摩颈部。双手摩擦发热后，迅速按摩颈部左右两侧，用力中度，以皮肤发热稍红为度，每天早晚各做5分钟，可促使颈部血管软化，改善大脑供血。

摇头晃脑。平坐，放松颈部肌肉，不停地上下点头3分钟，再左右旋转颈3分钟，每天2至3次，可增强头部血管的抗压力以及颈部肌肉、韧带、血管和颈椎关节的耐力；减少胆固醇沉积于颈动脉，有利于预防中风、高血压、颈椎病。

据《今晨6点》