

亲情家事

今日聚焦

老人的无名火从哪儿来

□ 记者 肖涛

我父亲今年68岁了,以前性格温和、脾气也很好。可不知道什么原因,父亲最近总是和家里人吵架,常常无端发脾气。”日前,记者在公交车上听到一位女士向朋友抱怨道。老人的无名火究竟因何而来呢?5月18日,记者对其进行了采访。

肝气郁结
老人易燃无名火

“莫名其妙发脾气的人不在少数,有的人可能是性格使然,从小就暴躁、易怒。老人若不善于调节自己的情绪,那么不仅会导致精神疾病,而且会影响内脏的健康,引发多种疾病。所以,老人一定要学会平心静气,不要轻易动怒。”市中医院养生堂专家徐征华介绍。

徐征华表示,老人无名火的产生有多个方面的原因。中医认为,肝主怒,肝气郁结的人易发怒。现代医学发现,神经衰弱、内分泌紊乱等疾病的患者通常伴随着急躁、易怒的症状。

肠胃功能紊乱也是无名火发作的一个原因。老人的身体循环和代谢功能减弱,肠胃功能最易受到影响。肠胃吸收不好,人就会感到疲惫、精神不振、焦躁,稍有外力刺激就会发无名火。

此外,脑动脉硬化易引发脑动脉硬化性精神病,早期易出现情绪波动大、易怒、头痛、头晕、失眠等症状,时间长了会出现记忆力减退等现象。

应对无名火
不妨做到“四开”

徐征华说,气是百病之源,生气对老年人的健康极为有害。应对老年人的无名火,不妨做到“四开”。

“看开一点儿,始终保持一颗平淡之心;想开一点儿,常念人之功、常谅人之短、常扬人之长;放开一点儿,不必横加干涉晚辈的事;走开一点儿,遇到生气的东西,老人不妨到外面走走,转移注意力。”徐征华介绍。

徐征华还建议,子女在日常生活中要做一个良好的倾听者,对老人的“唠叨”要耐心地倾听,并且给予一定的回应和反馈;与老人说话时不仅态度要温和,更要注意语速,学会用老人的语速与其进行对话。老人也像小朋友一样,喜欢被赞赏,需要被认可,子女要真诚、慷慨地赞美老人,让老人心情更加愉悦。

“拥抱老人、轻轻抚慰老人的背部、给老人竖大拇指,这些肢体语言表达出来的善意和真诚能够打动老人的心。日常生活中,使用良好的肢体语言,能让你和老人之间的距离快速拉近。”国家二级心理咨询师曾光说。

照顾患病儿子几十年,
这位妈妈让人心生温暖

□ 记者 李亚琨

母爱总让我们感动。今天要说的这位母亲,几十年如一日地照顾患病的儿子,让不能言语、不能自理的儿子如今能自理起居。

47年如一日地悉心照顾儿子

今年78岁的杨树花住在市区劳动路中段。在魏都区南关街道办事处大同社区举办的各项活动中,她总是最积极参加的那一个,常常在活动中担任主持人。很多人都很喜欢这位爱笑的奶奶。可是,许多人不知道她为养育孩子付出了很大的艰辛。

杨树花有3个孩子,大女儿叫司杨春,儿子叫司杨夏,小女儿叫司杨红。儿子9岁那年,一场乙型脑炎让他昏迷了近一个月的时间。这场疾病让司杨夏的大脑受损。受限于当时的医疗条件,尽管杨树花带儿子去了很多医院,但病根就此落下。

儿子1973年患病至今,从他9岁到56岁,47年来杨树花始终陪伴着儿子。“这是当妈的责任。”杨树花说。

用母爱陪伴孩子成长

由于大脑受损,司杨夏的语言功能受到损伤,不能说话。可在杨树花的心里,儿子并不比别的小孩儿差,她要教会孩子和人交流,教会孩子自力更生。

刚开始,杨树花通过对口型和儿子交流,一次不行就两次,两次不行就三次。耐心是最好的老师,当儿子依照她的口型说出话时,她觉得一切的付出都很值得。杨树花又开始教儿子



司杨夏和杨树花(右)

穿衣服、上厕所。每当看到孩子有进步,她都会鼓励他。司杨夏虽不能自理,但没有屈服于命运,还学会了照顾自己。

“有一次我回安阳老家,儿子在家闷得慌,便自己坐公交车出门了。那天下着雨,他迷失了方向,恐惧感让他记不起来家里的人和事。”杨树花说,那一次,儿子丢了一天一夜,最后被环卫工发现,由民警送回了家。看到儿子时,杨树花泪如雨下。“当时,我觉得没有照顾好儿子,可他却一直说‘妈妈,对不起’。”

优良家风得到传承

虽然司杨夏的生活基本可以自

理,但大脑受损,思维达不到成年人的水平。但令杨树花欣慰的是,司杨夏特别孝顺。吃饭时,司杨夏先给妈妈夹菜;出门时,司杨夏扶着妈妈的胳膊;买菜时,他提着篮子在后面跟着,从不让妈妈拿重物。

街坊邻居都知道她家里的情况,总是夸赞司杨夏孝顺。

家风如雨点,润物细无声。大女儿司杨春的丈夫不幸患脑梗死,导致半身不遂。大女儿悉心照顾丈夫十几年,从未有怨言。

“我们的家风是一家人团结一心。”杨树花说,家家都有一本难念的经,但是只要对生活始终保持积极、乐观的态度,那么生活一定会越来越好。

健康驿站

每天走多少步更有效?
一个标准算出你的有效步数

走路被世界卫生组织评定为“世界上最好的运动”。但是,只盲目追求步数并不一定能够达到健身的预期效果。这件迈开双腿就能完成的“简单事”,我们往往都做错了。

刷步数,不如追求“有效步数”

很多中青年习惯了开车出行,运动量大幅下降,以至于体力虚弱、体重上升;一些人热衷于晒步数、拼名次,每天走上万步,导致运动过量,反而会给关节、肌肉等带来损伤。

其实,慢速走是无法达到中等强度运动需求的,就算是走上几个小时,可能也无法满足人体的运动所需。平时上下班、在室内小范围行走所产生的步数是无效的,并不能说明我们提高了身体活跃程度。因此,计步器上

显示的数字并不代表人体完成了实际所需的运动量。

真正有效的步数,应当来自于有效运动,即要达到中等强度以上。一个简单的判断标准是运动心率:健康且体质较好的年轻人,心跳可以控制在120至180次/分;中老年人或慢病人群,心跳大致控制在(170-年龄)至(180-年龄)次/分。

年轻人为保证锻炼效果,可根据身体情况,每天健走40分钟至60分钟。按每秒走约两步的频率计算,“6000步”大概就是快走40分钟,而“10000步”则需要一个多小时。刚开始锻炼的人可逐渐增加时长,从快走半小时开始。而中老年人在身体允许、姿势正确的情况下,选择适宜自己的运动强度进行锻炼。偏胖的、关节

有问题的、没有运动基础、体能较差、有慢性疾病的人,就不要盲目花费时间去刷步数了。

傍晚健走效果更好

健步走的最佳时段为下午5时至晚上8时。中老年人应选择强度相对较小的健步走,运动前可先做些伸展活动,保持动作协调规范,这样可减少脑损的发生。

锻炼者要学会“看天”,根据天气情况,调整当天的活动项目及活动量。如遇雾霾天,应尽量在室内进行,如做保健操、原地跑步等。

走路后往往会食欲大增,此时不要放纵自己大吃大喝,可以适当吃一些低脂肪的食品,多喝水也可以缓解饥饿感。(晨综)