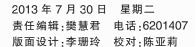
JIAN KANG ZHOU KAN

健康調刊







3. 与老人说话时,应注意"一慢二巧三温 ,切忌抬高嗓门,大声嚷嚷。

4. 与父母一起外出时,应走在其身后。 方面,老人步速变慢,儿女走在后面能给他们 更好的照顾,防止摔跌等意外。另一方面,走在 后面可以减少老人的压力,让他感觉到尊重。

5.经常关心父母需求。一些简单的话语 可让父母感到心里非常温暖。

6.密切关注父母身体健康状况。必要时, 父母看医生。定期给老人全面体检。 7.时刻关注父母服用的药品。老人记忆

下降,用药安全是大隐患。子女要时刻清点 父母常服的药品, 用备忘录或者手机设置提 准时提醒父母按时按量服药。

8. 带父母逛逛公园。跟着老人的步伐,尽

13.给父母买东西。子女为父母买衣服、 鞋子以及牙膏等小东西,都会让老人非常快乐 幸福。带父母逛商场,买他们喜欢的东西。

14.下班回家时,第一件事最好是到父母 房间问候一下。

15.尊重父母的社交圈,让他们与新朋老 友尽享欢乐。研究发现,善于交往的人更长寿

16.一旦与父母发生冲突,应尽量顺着老人。常言道"老人如小孩"。老人脾气与小孩很相似,一样需要关怀和照顾。对父母应该有极 大的耐心。 17. 尽量与父母住一起,以便照顾他们。

有能力,最好不要让年迈的父母单独生活

18. 吃饭时,应遵循"父母优先"原则,给 老人家先盛饭菜。 (据《生命时报》)



信阳办事处地址:信阳市万家灯火城市广场23号楼1720室(火车站对面) 电话: 0376-6256858 13837636151 (各大旅行社均可报名)

中医养生

莲子安神 匿心去火

"采莲南塘秋,莲花过人头,低头弄 莲子,莲子清如水。"不觉间又到荷花盛 开的季节。荷花的种子——莲子自古以 来是备受推崇的滋补佳品,还可以人 药。莲子中间绿色的胚芽叫莲子心,也 是一味好药

夏季天气湿热,湿盛脾虚的人容易腹泻、失眠,这时可以用莲子粥调养。莲 子味甘,能补脾益胃、宁心安神,可用于 治疗脾胃虚弱、食少乏力、呕吐泄泻、心 神不宁、心悸、失眠等症,与芡实、荷叶 一起做莲子芡实荷叶粥效果更好。具体 方法是:取莲子60克、芡实60克、鲜荷 叶1张、粳米100克,加水烧沸后,改用 文火煮成粥,加入冰糖或白糖调味,每 天吃2次。需注意的是,莲子虽然药食 两用,但是中满痞胀、大便燥结者禁服。

莲子心味苦性寒、人心经,《本草纲目》称它能"清心祛热",常用于心火内 炽而起的烦躁不眠。取莲子心30个,水 煎后放盐少许,每晚睡前服,能治疗失 眠多梦。有些人遇事爱着急,中医称为 心火亢盛",可用莲子心泡茶喝。经常



喝莲心茶还能减肥、降血压、治便秘。取 莲子心 2 克、生甘草 3 克,放保温杯中冲入沸水,盖闷 10~15 分钟后代茶饮, 早晚各1次。鲜莲子心的苦味不如干品猛烈,用它泡茶气味幽香,入口苦味若 游丝,不用加糖调味。不过,怕冷、大便 稀的体质虚寒者慎喝莲子心茶

(天津药物研究院副研究员 李红珠)