

分享趣事 说话温柔 陪同散步 帮助开门

让父母幸福的 18 件事



老人快乐健康,方能延年益寿。印度老年病学专家朱奈德·塔希尔表示,幸福感是长寿的一大关键。老人幸福感一方面来自其本身,另一方面与子女的一些行为表现也密切相关。印度“Funzug 快乐网”最新载文,总结出有助于提升父母幸福感的 18 件小事。

1. 给父母留足够的钱,以免他们对你张口犯难。
2. 和父母分享有趣和开心的事,让他们时常微笑。
3. 与老人说话时,应注意“一慢二巧三温柔”,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。一方面,老人步速变慢,儿女走在后面能给他们更好的照顾,防止摔跤等意外。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,带父母看医生。定期给老人全面体检。
7. 时刻关注父母服用的药品。老人记忆力下降,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醒,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

- 量走慢些。
 9. 如果无法每天陪父母散步,不妨在周末饭后陪父母出门走一走。
 10. 不要直呼父母的名字,尽量以他们能接受的方式称呼他们。
 11. 随时为父母开门,一为安全,二表尊重。
 12. 以父母的生活起居习惯为主,调整你的时间表,给父母安排活动。切勿让父母适应你的时间表。
 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。如果有能力,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》)

中医养生

莲子安神 莲心去火

“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——莲子自古以来备受推崇的滋补佳品,还可以入药。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、入心经,《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



喝莲子茶还能减肥、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、大便秘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)

清凉一夏 SUMMER

豫皖第一漂 一漂漂两省

西九华山风景区 长江河漂流

景区地址:固始县陈淋子镇江岭村长江河漂流下服务区
网 址: www.xijiuhua.com
景区电话: 0376-4183000

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)