

我们该如何当爷爷奶奶



常常听一些老同志抱怨,自己退下来之后,就是一个任务,接送孙子孙女或外孙外孙女。而且,大多数都觉得眼下的孩子太任性,一句话回答不好,孩子就不依不饶。说是这么说,可是,却没有人真正下工夫去管。算来算去,就把账记到社会上去了:现在条件好了,孩子们生下来就调皮,咱们是管不了了。听着这样的话,我倒觉得,上了岁数的爷爷奶奶、外公外婆们,在对孩子们说长道短的时候,不妨先问问自己:我们做得怎么样?

反思

带孙时有几个致命弱点

我也是有3个外孙辈娃娃的姥爷,在思考这个问题的时候,发现我和老伴儿有几个致命的弱点:

一是对孩子百依百顺,舍不得下手管。从孩子出生开始,只要他想要,家长总会尽其所能地给予。我们这些老人,也总觉得应当满足孩子的要求,仿佛不给他们买就愧对了他们一

样。如此一来,孩子更会觉得你这么做都是应该的。

二是包办孩子的一切。孩子吃什么、喝什么、穿什么、带什么,都要家长选、家长办,都弄好了再交给孩子。弄来弄去,在成人的一手“呵护”下,孩子的精神独立没有了,依赖性越来越大。稍稍大几岁,就开始同学之间的攀比,凡是比不过的,都归结到家长做得不够好。长此以往,孩子们不再敬重老人,自己又缺乏生存经验,遇到难题时,就知道哭鼻子,不动脑筋寻求解决方法。

三是“护犊子”。孩子稍微受点委屈,就心肝宝贝安慰个没完,有的还要找校方、找幼儿园,甚至两个不懂事的孩子之间有点小矛盾,也要打上山门,找对方家长“理论理论”。

分析

三个方面帮助孩子成长

看看现如今婴幼儿的教育,尤其是家庭带孩子的全过程,我不由有些担忧。在此,也说说我对孩子教育的几点

理解:

关于孩子的欲望。孩子的欲望是可以理解的,但他是不懂得控制欲望的。如果这时家长一味满足的话,孩子就容易养成挥霍浪费、不懂得节制欲望的不良习惯。我们需要告诉孩子:并不是所有东西我们都必须拥有,要根据实际需要,来选择买或不买一些东西。

关于孩子的独立精神。想尽心尽力的照顾孩子是没有错的,但随着孩子的逐渐成长,帮孩子做他们能做的事,就等于是对他们的能力和勇气的怀疑。这不仅让他们失去锻炼的机会,而且是对他们积极性的最大打击。应从幼时便开始培养他的独立精神。

关于孩子的错误。孩子犯错实在是太常见的事情了。看到孩子犯错时,首先要做的,不是指责。要让孩子明白,不论他做错了什么,都要自己承担,但大人会陪着他一起面对,一起改正错误。

(王树理)



年老体衰不宜大补

许多老年人为增强抵抗力,提高生活质量,想吃点滋补中药调理。这是可以的,有时甚至是很有必要的。但进补有讲究,乱补一通可能适得其反。

医生辨证后再施补

补益药是临床常用药物中的一大类,仅常用中药饮片即有百余种。属补益类的市售中成药品种也有几百种,如参苓白术丸、人参养荣丸、六味地黄丸、参桂鹿茸丸等。

中医学在疾病治疗中特别强调辨证论治,我们在选用药物或食物养生时更应辨证施药或辨证施膳。因为治疗用药是应急性的,常有间断性或阶段性,在疾病症状基本消失后即会停药,而养生进补则是连续性或较长期的,如辨证不准,选药不对,不仅达不到养生目的,反而会打乱机体阴阳平衡。

在选用滋补药时,不要跟风,更不要道听途说,可以先弄清自己的体质类型、健康状况、衰弱程度,权衡自己的优势和弱势,在一定时期内选定相对适宜或效果较为理想的品种。所以,在进补前,建议到正规医院请经验丰富的中医大夫进行辨证,并开出一个调摄的处方,或推荐选用1种~2种复方制剂。

年老首选淡补缓补

中医运用补法时,有清补、淡补、缓补、峻补之别。一般人的亚健康状态,或病情较为稳定的慢性疾病,或年老体弱者,多宜采用淡补、缓补的办法,选用一些药性平和或药食两用的药物,如莲子、山药、薏苡仁、红枣、桂圆肉、枸杞子、玉竹、百合、沙参、党参、麦冬、熟地黄、黄精、白扁豆等。在气血阴阳并不是很亏虚的情况下,长时间采用多品种、大剂量、补益作用很强的滋补药进行峻补是不适宜的。

有些情况不宜进补

滋补药虽能增强体质,提高抗病能力,但使用时一定要有针对。因为我们运用滋补药的目的主要还是补虚扶弱,协调阴阳平衡。在体质尚较强健,未有明显虚弱症状表现时,尽量不用或少用滋补药;在风寒、风热或风寒夹湿等表证未痊愈,或有发热等实证情况下,则不宜服用滋补药。

在进补过程中也有过犹不及的例子。如有人在风寒感冒期间,自行服用黄芪等补益药,导致汗孔闭塞,风寒之邪不得发散,导致病情恶化,经住院治疗2~3个月才脱险。还有的患者因滥用人参补益,导致血压升高、眼睛充血、口唇肿胀,出现人参滥用综合征。

(湖南中医药大学第一附属医院药学部主任药师 刘绍贵)

歌唱家耿莲凤:年龄可以打对折



耿莲凤是我国著名女高音歌唱家、国家一级演员,有“军中百灵”的美誉。她演绎的《祖国一片新面貌》《数包相会》等歌曲,红遍大江南北。

如今74岁的她仍旧年轻美丽,“我从不把自己当老人,因为年龄可以打对折”。

喝四宝粥美容养颜

耿莲凤去逛街,如看到店里都是老太太的服装,她肯定会转身离去,“不能暗示

自己已衰老”。

耿莲凤的日常饮食很清淡。她常记得养花老师的一番话:“养花不能溺爱,肥大了水大了,都会溺爱致病。”养生也一样不能溺爱自己,大鱼大肉口感好,过量伤身。她还坚持服用一位名老中医推荐的四宝粥。具体原料有大白菜、白萝卜、梨、绿豆。将以上原料全部洗干净后同时下锅,开锅后调到小火慢煮,等绿豆皮煮开花

以后即可。此粥四季皆宜。

每天“打”自己

耿莲凤还注重健身锻炼,坚持拍打法健身20余年,并且一边实践一边思考,自创了耿氏拍打功,“每天‘自己打自己一顿’,持之以恒强身健体”。

具体做法是:双腿挺直站立,双手用均匀的力量,从前胸开始拍起,然后拍后背,接着减轻力量拍胸部对应的各内脏,最后恢复原来的力度,由外侧向内侧拍打双腿,上上下下每个部位拍打36下。“中医说如此拍打有舒筋活血、通络贯脉的作用,还能防止乳腺疾病的发生。坚持了这么多年,我觉得效果十分明显”。

(摘编自《解放日报》《长江日报》)



快乐人生

一套“软体操”助我获健康

我已年满78岁,一身老骨头被我练得柔韧有加。

十年前,老伴因病去世。一时间,我的身体说垮就垮,高血压、心脏病、肠胃病都来了,一天到晚都吃药。邻居说我一下老了十来岁。我蓦然醒悟,人生在世,健康最重要。偶然间,我在电视里看到有人在练瑜伽,我模仿他们在家里学做拉伸肌肉、韧带、肌腱的练习。之后,我挑选几个动作,凑成一套“软体操”。自从我练了“软体操”,身体里的毛病消失了,爬楼比年轻人还快。

具体动作是:一是低压腿。站立,将腿搁在稍高点的地方,做低压腿。根据锻炼的状态,慢慢演变成中压腿。二是轻摇摆。双腿站立,腿分开平肩。轻轻地摇晃腰身,幅度不要大,想象着自己的腰身像柳枝一样扭动,练出腰部的柔韧,改善老年驼背。三是双手弹。平时坐着看电视时,我想象着眼前有一台钢琴,十个手指随意地在“钢琴”上晃动。练完后,十指合十,又轻轻地晃动10次以上。

一次,女儿来看我,见我正在压腿,她学我把腿放到窗台上,结果痛得“哇哇”叫。这说明我的柔韧性超越了年轻人。

(陈馨如)