

新书推荐

如何摆脱
焦虑和沮丧?

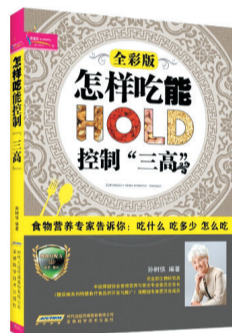
定价: 14.00
著译者: (日)对马琉璃子
主编: 张晓宇 译
出版社: 安徽科学技术出版社



对马琉璃子编著的《如何摆脱焦虑和沮丧》集合了各科医师以及营养师、运动芳香理疗师等辅助治疗的专家,对一般年轻女性容易出现的疾病以及由于激素、心理、生活的失衡引起的不适,从各个角度剖析产生这些疾病与不适的背景,解释其医学规律,并进行科学合理的诊疗指导。在此意义上,本书也就相当于杂志型的女性门诊。

怎样吃
能控制“三高”?

定价: 32.8
著译者: 孙树侠
出版社: 安徽科学技术出版社



《怎样吃能控制“三高”(图解全彩版)》教您正确认识“三高”及其危害,了解高血压病、高脂血症和糖尿病之间的相互关系。掌握“三高”的营养调理原则,合理搭配饮食,走出“三高”的饮食误区。通过156种常见食材,了解“三高”患者可以吃什么,可以吃多少,怎样吃合适。“三高”黄金全日食谱,简单易学,自己DIY,“我的饮食我做主”。



● M.6529 男,合肥省级机关公务员,48岁,1.77米,大学文化,干部家庭,风度气质佳,车房俱全。诚觅40岁上下,1.65米左右,大专文化,优雅端庄的女士缘定今生。

● M.2618 男,合肥知名学府教授,58岁,1.75米,硕士,品貌好,儒雅谦和,离异一子在国外,经济住房优越。诚觅45岁左右,1.62米左右,专科以上,温柔贤惠,气质高雅的女士,相识相知。

● F.5698 女,合肥大医院医生,45岁,1.65米,硕士,气质高雅,肤白貌美,离异有一女上大学,住房经济好。诚觅55岁以下,大专及以上学历,儒雅谦和,综合素质好的先生爱相约。

● F.3237 女,合肥中学教师,43岁,1.62米,本科学历,端庄贤淑,清秀气质佳,离单,车房具备,经济优越。诚觅50岁左右,1.72米以上,品貌端庄,综合条件优的先生同心同行。

(以上征婚信息由安徽爱之桥提供。有意者可电话咨询:0551-62839952。联系人:崇老师。条件合适的单身朋友可携本刊至爱之桥办公室,免费安排约见)。

” 精、气、神,养生家谓之三宝。
——《理虚元鉴》

千万别强迫
老人“享清福”

专家呼吁:尊重老人的感觉,
让他们想干啥就干啥

□ 胡田田 记者 李皖婷

将父母接到自己居住的大城市,想尽办法让父母享清福。这样的事情是不是很熟悉?将父母接来与自己一起生活,是很多孝子的心愿,但很多老人到了大城市后,虽然物质上有了一定的享受,但却一天一天“蔫”下去。心理专家呼吁,虽然子女这份孝心是可贵的,但切莫强迫老人享清福。



人与人太冰凉,城里再好没有家里自在

郑伟(化名)的老家在大山里。从考上大学的那天起,他就发誓将来一定要在城里买房,然后把父母接到城里来。一晃十几年过去了,郑伟顺利地省城安了家,结婚生子,他觉得一切条件都成熟了,和妻子商量后便把年近七旬的父母接了过来。

可让他没想到的是,在城里还没住到两个月,老两口就吵着要回去。这是怎么回事呢?

原来,老两口在农村生活了一辈子,来到城里发现啥都不习惯。村里的道路车辆少,老人随便走;到了城里,过马路要看红绿灯,可郑伟教了他们好多次他们都没记住,有一次过马路时差点被车撞到。

不过马路,那就在小区待着。村里住的都是乡里乡亲,见到小孩子都要逗逗,到了城里,老人

见到小孩也想摸摸,结果儿媳妇说,不要随便摸人家的孩子,人家可能嫌您的手不干净,有细菌。

农村相对来说隐私少,谁家有点什么红白喜事,大家都去凑热闹。有一次,郑伟楼下的一户人家结婚,老太太满心欢喜地去看热闹了,结果被儿子给拉了回来,“妈,没通知您,您就在一边偷偷看,别凑到人堆儿里。”老太太还是想不明白,“为什么我就不能去看看?”

老人回到老家后,全是对儿子的不满,对省城的不满。郑伟很奇怪:大城市的生活条件多好:室内有马桶,冬天有暖气,屋子又干净……回到老家有什么好?早上4点多就要被公鸡打鸣声叫醒,在院子里走走,没准哪一脚就踩到鸡粪,冬天吃顿饭都要胸前烤火炉,背后寒风吹……但老人觉得,家里自在,“我想怎么样就怎么样,没人管我!”

本想让老人享福,却让其患上抑郁症

父亲去世后,张力(化名)便张罗着把母亲从农村老家接来城里和他们同住。一开始老太太不肯,一是怕给儿子添麻烦,二是离开乡里的老伙伴会感到孤单寂寞。但最后拗不过儿子,最终还是被“绑架”到了城里。

张力为了更科学地照顾母亲,买来老年保健方面的书籍认真揣摩。撤掉母亲床上原来的席梦思,换上有利于老人健康的山棕保健床垫,又带母亲到医院做了一次全面的身体检查,还给母亲买来花旗参、脑白金、菊花茶……由于自己和妻子工作很忙,他还给母亲请了钟点工,每天白天都会定时来照料母亲的生活起居。

然而,过这样的生活母亲并不感到快乐。每

天除了在钟点工照料下进补、喝茶、吃饭以外,她剩下的时间就是独自坐在沙发上,边看电视边打盹。实在闲极了,就摆弄孙子丢弃多年的积木。

孤独的生活使她感到郁闷。一次,她亲自下厨做了一桌丰盛的午餐,没想到,等来的却是儿子有应酬、媳妇要加班的电话。

一年之后,母亲对张力说自己胃疼,还伴有头痛乏力、心慌气短。每天晚上都睡不着觉,即使睡着了也是整晚整晚地做梦。张力吓坏了,带着母亲去医院一通查,可各项指标都正常,最后在朋友的建议下,他带着母亲去了精神科门诊,才知道母亲竟然患上了老年抑郁症,她的胃疼其实就是抑郁症的躯体化表现。

专家支招:尊重老人的感觉,不仅要“孝”,更要“顺”

家有孝顺儿女,想着让父母享清福,本是好事。但对于很多老人来说,儿女们心中的“享清福”对于他们来说不仅不是福,甚至可能是活受罪。

孝顺儿女怎样做才是享清福?国家二级心理咨询师侯松梅表示,享清福不仅仅是享受物质层面的福,更重要的是让老人心里觉得舒适,精神感到愉悦,这才是真正的享福。

“有些老年人喜欢大城市的生活,这样固然好,也有很多老年人不喜欢大城市的生活。”侯松梅说,老人和孩子一样,适应能力是不如成年人的,有些老人已经适应了农村老家的生长环境和人际交往

模式,一旦脱离,反而会让让他们觉得不舒服。

“享清福”并不仅仅是吃得好、穿得好、住得好,还应该让老年人有自己的精神需求。“有些老年人就喜欢和街坊邻居下下棋,聊聊天,有些老人每天必须打麻将,有些老年人就愿意和儿女生活在一起……”

侯松梅建议,要想让老年人享清福,还是要顺应老人的生理和心理特点,让他们做自己喜欢、感兴趣的事。喜欢跳广场舞就跳广场舞,喜欢下棋就下棋,喜欢城里就住在城里,喜欢乡下身体条件好就种田养鸭……衣食无忧固然是福,但内心快乐与充实才是更高层次的福。