

一、尋找精神寄託

老年人離、退休後,離開了長期從事的工作、熟悉的集體,會感到空蕩蕩的。為此,老年人應當重新安排生活,尋找精神寄託,使生活過得充實而有樂趣。所以,老年人應培養幽默感,這樣可為自己創造一個充滿歡笑的天地。還應當走出家庭的圈子,擴大社會交往,去開拓自己的新天地。可經常參加一些集體活動,多結識一些朋友,平時可以聊聊天、串串門,若遇到一些不愉快的事,可以找朋友傾訴,使情緒得到發泄,恢復內心的平靜。老年人的生活應有規律,把每天的生活安排得有條不紊,這對保持身體健康和良好的心境都頗有裨益。

二、正確對待離退休

退休後,老年人應愉快地面對角色的變化,將退休看作是合理的社會安排,是新的社會生活的開始。可根據自己的特長和興趣愛好,尋找新的社會角色。老年人更要扮演好在家庭中的角色,與老伴要搞好關係,雙方能夠相互支持,相互理解,就不會感到孤獨和寂寞。

老年人延緩心理衰老五方法

三、念好“老”字經

老年期是人生經歷的最終年齡階段,無論生理特點還是心理特點,都與青壯年階段不同,因此,老年人要想健康長壽,安度晚年,必須從“老”字出發,念好“老”字經。

要知老:老年人必須承認自己已經老了,生活的方方面面都要量力而行,不要勉強,更不要好勝逞強,不要去做有害身體健康的舉動;



心不要老:就是心理上不怕老,不服老,要不斷激發自己,戰勝自我,始終保持年輕人那種雄心、隆志;

要忘記老:就是不要讓“老”字佔據自己的頭腦,要對生活抱樂觀的態度,從心理上避免自我老化。

四、堅持健身運動

人的心理健康,是以身體健康為基礎的,而健康的身體主要來自不斷的健身運動。老年人最大的變化是從“多動”到“少

動”,由於活動減少,不僅會加速機體衰老,同時也會導致心理衰老。因此,經常堅持健身運動,既是心理養生的重要內容,也是心理養生的有效手段。

老年人經常堅持健身運動有以下好處:

能提高心臟的功能,加強心臟收縮力,使心臟輸出血量增加,並獲得充足的氧氣,從而增加心臟的儲備力;能改善呼吸系統的功能,增大肺活量,從而使機體獲得更多的氧氣;能增強機體各組織器官的生理功能,提高對環境的適應力,改善新陳代謝,提高免疫功能和人體素質;能提高心理健康水平,健身運動是延緩心理衰老的有效途徑。

五、勤奮用腦

人的心理活動是以大腦的生理狀態為物質基礎的。大腦老化是一個不間斷的逐漸發展過程,堅持讀、寫、繪畫和各種思維活動,是保持大腦活力的有效措施。經常思考問題,可使大腦皮層中主管思考領域的神經細胞之間形成新的聯繫,使思維活動更加敏銳靈活。

兒子出現初次遺精 做家長的該怎麼處理？

提問:
專家,你好,早上一直都是我叫兒子起床,並幫他疊被,不過今天早上很奇怪,他居然不用我叫就起來了,而且還自己把床單換了,這跟平時又賴床又不愛干家務的他差別太大了,而且我問他,他居然臉紅了,慌張地說沒什麼,然後早飯都不吃,就跑了,後來我在衛生間找到他的內褲,上面濕濕的,我估計兒子是遺精了,雖然我也知道這是正常的,但是我應該怎么跟他溝通呢?怎么讓他正確認識這個問題,說實話,我也挺不好意思的,而且我也怕說錯,反而造成不好的效果,期盼您的指導,謝謝。

專家答復:
首先祝賀您的兒子長大了,成了真正的男子漢!通過您的描述,說明他對於自己的生理變化還缺乏心理上的足夠準備,



有些慌亂和羞澀,這是青春期心理的正常表現;但也正說明,在這個人生的關鍵時期,他非常需要父母的關心和幫助。下列

建議供您參考——

- 1.舉行一個小小的慶祝活動。可利用五一假期或兒子過生日等機會,有所表示,舉行一個家庭慶祝活動。父母作為過來人,不必有什麼顧慮,也沒有必要不好意思,應儘快向兒子表示祝賀,說明出現遺精是正常現象,表明他已經進入青春發育期,是一個真正男子漢了。
- 2.給兒子一些具體的指點和幫助。一方面可以給兒子準備一些與青春期身心健康有關的書籍、光碟,或是從網絡上查詢相關的文章、視頻給兒子看,幫助他瞭解相關的知識和注意事項,另一方面,父母應給兒子一些具體的幫助。尤其做父親的,最好與兒子談一談,如何對待遺精現象,既不要緊張害怕,也不要胡思亂想,而應順其自然,還要注意每天清洗外陰,注意衛生。而母親應注意在飲食營養和生活起居上幫助兒子調理好,吃好早餐和每一餐都很重要,還要多運動,但不必吃任何保健品;另外,最好給兒子準備幾條乾淨的毛巾和內褲,以便他能夠及時地處理遺精問題,而不致尷尬。
- 3.與兒子討論青春早期可能遇到的問題。青春早期被稱為“急風暴雨”的時期,可能會遇到很多具體問題,例如生理、心理髮育上的不適應;身體長高導致的“笨拙期”;如何與朋友交往,如何與女孩交往;如何保證身心健康以應對緊張的學習;如何看待社會上的種種現象;如何建立自信心;如何樹立自己的奮鬥目標和理想等等。父母應該經常與兒子交流,避免代溝障礙的出現,同時瞭解兒子的內心,幫助他順利度過青春早期。
- 4.注意引導兒子增強責任感和義務感。進入青春早期,男孩就是男子漢了,父母不要再把他當作小孩子,而應當作“準青年”來對待。例如,他自己能夠做的事情就儘量獨立完成,家人不要包辦代替,尤其在生活自理方面和學習上應儘量自覺;另外,早晨上學要自己聽鬧鐘起床,不要再靠別人叫;家里發生的事情要讓孩子知道,與他商量,並讓他承擔一定責任,學會為別人服務和關心別人。總之,要將兒子當作一個真正的男子漢來對待了。(指導專家:中國健康教育研究所副研究員 徐岫茹)

(接上期)

10、鞋子臭臭怎麼辦?將少量蘇打粉直接撒入長筒靴、運動鞋,或常穿而易有異味、濕氣的鞋中,在蘇打粉作用之下,它會吸收濕氣及異味,很快你就會有一雙乾爽的鞋子了。

11、衣服衣領、腋下黃黃怎麼辦?先用刷子塗上洗髮精,或擦上刮鬍膏後靜置四之五分鐘再洗,即可順利洗淨。

12、鮮花保鮮法。插著鮮花的花瓶裡,加進一點



啤酒,輕拭葉面,不僅灰塵,連長年污垢也能輕易去除,葉面留下自然光澤。

16、不用芳香劑也讓家裡變香。可利用自己的香水以棉花沾濕香水後,擦拭室內的電燈泡,燈泡一亮,香水就會溫熱發揮,整個房間就會充滿香氣了。

17、木製傢具被蠟筆亂塗鴉。蠟筆污跡無法以水去除,用油漆溶劑雖可去除,但會剝去塗料而使表面受損,最適合的方法適用牙膏擦拭,不僅可擦的很乾淨,

二十條生活小秘方

啤酒可使鮮花的保鮮期延長許多,因啤酒含有乙醇,能使花枝切口,消毒防腐,又含有糖及其它營養物質,能為枝葉提供養份。

13、使剪刀恢復銳利的方法。利用鋁箔紙,將二、三張鋁箔紙疊在一起,用剪刀剪一剪,剪刀立刻就會銳利的令人吃驚。

14、吹風機輕鬆去標籤。買禮盒送人時,價錢標籤很難撕掉,用手摳會摳的黑黑髒髒的反而更難看,如果用吹風機吹熱一下再撕,會很輕鬆的撕下來,不留一點痕跡!

15、啤酒除了喝還可以?牛奶擦拭觀葉植物很不錯,其實,用剩下的啤酒來擦拭,效果更好!而且不怕招惹螞蟻,可用棉花沾

大病來臨前的徵兆

三位來自美國佐治亞州的醫學博士最近出版了《你身體的紅燈發出警報》的修訂本,介紹身體生病之前會出現哪些前兆。其中六種轉瞬即逝的症狀,需要格外注意,否則會有生命危險。

第一,胳膊、腿麻木、刺痛,精神紊亂、暈眩,說話打顫、語無倫次。尤其是面部或者身體一側出現上述情況,就可能是中風,也就是腦卒中的前兆,預示向大腦供氧的動脈堵塞或者破裂。如果是大動脈出問題,大腦中很大一部分就會受到影響,進而導致半身麻痺,同時失去講話等功能。如果是小血管出問題,胳膊或腿會麻木。出現上述症狀應立刻就醫。一般說來,血栓發生三小時內是治療的最佳時機。

第二,胸部疼痛或不適,胳膊、兩顎、頸部疼痛,突發冷汗、極度虛弱、噁心、嘔吐、暈眩或者氣短。這是心臟病發作的前兆。另外,有些病人會出現“無痛”心臟病,其最關鍵的前兆是:突發暈眩、心跳加劇、氣短、噁心、嘔吐、冒冷汗。如果身體出現上述某些症狀,要第一時間打 911 急救。病人口中可含一片阿司匹林或硝酸甘油,以防心臟病發作時心肌受到損傷。

第三,腿肚子酸痛、胸痛、氣短、咳血。這些是危險的腿部血栓形成前兆。久坐之後最易發生,手術之後長時間臥床,也會出現這種症狀。人人都可能得這種病,坐臥時間久了,血液淤積在腿部,腿部出現血栓,小腿肚子腫疼,此時如果突然出現胸痛或者氣短,說明血栓可能已經脫落並通過血液進入肺部。那可是萬分危險,要立刻去醫院。

第四,尿血但無痛感。如果發現尿中有血,即便沒有痛感也要去醫院。尿血的常見原因有腎結石、膀胱或者前列腺感染。嚴重的可能是腎臟、輸尿管、膀胱、前列腺等部位發生癌變,當病竈很小,也就是能治的時候,病人通常是沒有痛感的。因此,發現尿血就要儘早就醫。

第五,哮喘不好也不壞。哮喘發作時往往伴隨喘息或者呼吸困難。如果症狀不消退,也不惡化,就應該去看急診。如果哮喘發作不治療,有可能出現嚴重的胸肌疲勞,甚至導致死亡。

第六,抑鬱和自殺念頭。有些人抑鬱的時候不尋求幫助,因為他們怕別人認為他們神經不正常。實際上,他們大腦中的化學物質已經失去平衡。這也是一種疾病。抑鬱症包括悲傷、疲勞、冷漠、焦慮、睡眠習慣改變、沒有食慾。出現這些症狀,需要儘早重視並進行相應治療。

微笑牙科診所





周幸嫻 醫師
Emily H. Chou, DMD

CWRU 牙醫學院 Clinical Instructor

專業親切的醫療服務，彈性門診時間

嶄新的尖端醫療設備，合理的收費

提供值得您信賴的全家牙齒保健服務

精通英文，中文，及廣東話

2009年特惠 隱形牙套(invisalign)免費評估

中文服務專線: (216) 881-5525 轉 2

地址: 3608 Payne Avenue, Suite 101, Cleveland, OH

位於東37街 (E. 37th St.) 與平安街 (Payne Avenue) 交叉，鄰飛騰商場

網站: www.TheSmileDental.com