

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壯志；

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。

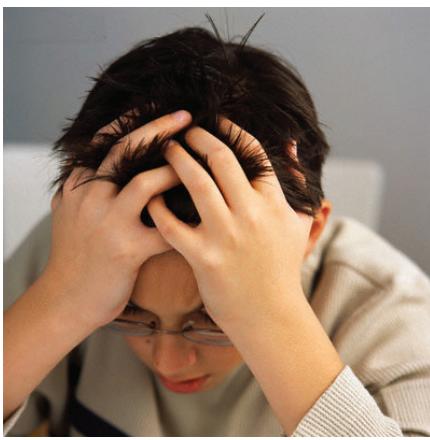
兒子出現初次遺精 做家長的該怎麼處理？

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，但是我應該怎麼跟他溝通呢？怎麼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，



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，不必有什么顧慮，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期發育期，是一個真正男子漢了。

2. 為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的相關的書籍、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. 與兒子討論青春期可能遇到的問題。青春期被稱為“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期。

4. 注意引導兒子增強責任感和義務感。進入青春期，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茹茹）

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，進而導致半身麻痹，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、兩頸、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。

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

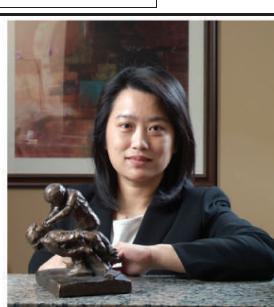
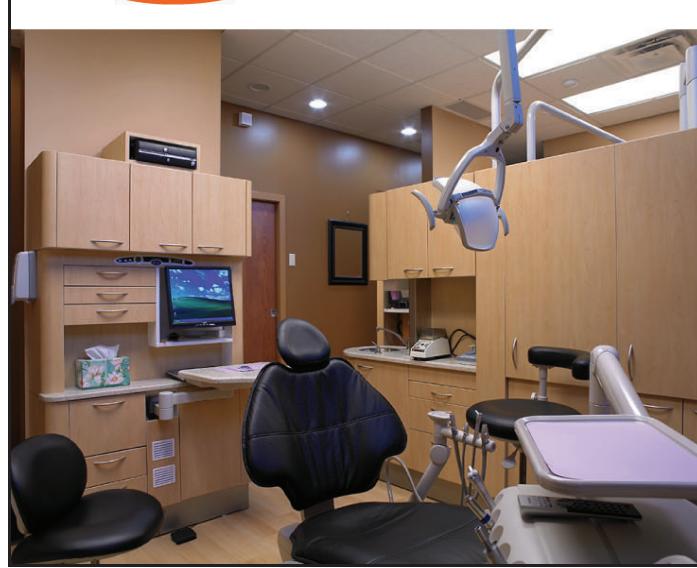
且也不會傷到傢俱。

18. 廚房拖地先放醋。廚房的地板很容易積屯油垢，拖地前，不彷在拖把上倒入一些醋，如此就能讓油污逃之夭夭！

19. 茶杯上有茶垢怎麼辦？茶垢在茶杯上影響杯子的美觀，用絲瓜布（化工）日久又傷痕累累，反倒藏污納垢。祇要用一點點牙膏，輕鬆抹上，用清水洗就可去茶杯上茶垢。若是茶垢很厚，就抹上後再等一下，有空再回來清洗，相信你會有一隻新杯子。

20. 地板掃得更乾淨。將掉掉不用的絲襪套在掃帚上做清潔的工作，可將棉絮、頭髮等難掃的東西，全部掃乾淨。

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

大病來臨前的徵兆