

三伏天养生:  
养、避、防

7月15日是今年正式入伏的日子,三伏是一年中气温最高、最闷热的。株洲市妇幼保健院中医科主任刘利教您掌握三个养生要点,让您健康过伏。

一养。入伏时天气炎热,为防中暑可适当摄取清凉解暑的食物,但需控制好摄入量,可适当吃生姜,以温中散寒养阳。天热可能影响睡眠质量,需保持室内温度适宜,同时适当运动以提升睡眠质量。三伏天易引起情绪波动,造成焦虑和烦躁,可通过冥想、静坐、适当运动等方式舒畅情志,防止因不良情绪致病。

二避。即避暑避寒凉,入伏时既要减少高温时户外活动,避免暑热之邪中人体,又要减少寒凉食物的摄入,避免长期低温空调环境或洗冷水澡等,同时适当出汗,将体内寒邪排出体外,以达到避暑祛湿养阳的效果。

三防。三伏天炎热易生暑病,因热贪凉又易损伤脾胃伤阳,且三伏正是阳气旺盛时,故此时最宜防病治病,驱散体内寒邪,达到防病养生之效果。三伏贴、火龙灸、火龙罐等具有良好温阳效果的疗法都适用于三伏养阳治疗,若自觉平时怕冷、身体虚弱,都可到专业的医疗机构就诊,根据体质辨证,选择最合适的疗法。

姚慕琳

# “90岁的我,居家养老也自在”

这是一处位于青岛市市北区福建路的老楼院,地势高,台阶又陡又长。小区均是五层高的楼房,且没有电梯,上了年纪的人很多都搬走了,只有极少数的“原住民”依旧留在这儿,90岁的余思杰就是其中的一位(如图)。虽然儿女们都希望她搬过去一起住,既方便照顾她,也方便她上下楼,但她思来想去,还是决定留在这处老房子里。儿子女儿根据母亲的年龄和身体状况,给她做出了“轮流陪伴,一人一周”的养老规划。

原以为,没有电梯的5层楼会将她困在家里,不承想,她竟然凭借毅力和信念,坚持“用进废退”的理念,一次又一次创造“奇迹”。上个月,余思杰竟然靠着楼梯扶手,一步一步、走走歇歇地完成了3趟上下五层楼的“锻炼任务”。最近,她向记者讲述了自己的居家养老故事——

## 1 子女同住? 不习惯被照顾的感觉

6年前,我突发脑梗,亏得抢救及时,很快就康复了。这之后,孩子们就不让我独自在家,而是把我接到了他们的家。我先在儿子家住了一段时间,后来又去闺女家住,一直到2022年我才重新回到自己家。

其实在儿子和闺女家,他们对我都挺好,但好像又觉得大家都不那么放松,都像是在“演戏”似的。说话、

做事,总要顾虑这顾虑那,有些不自在。譬如在儿子家,儿媳妇给我洗脚,我感觉很难为情。其实,我还能自理,还能自己洗,可媳妇要给我洗,我不让她洗好像不信任似的,让她洗我又感到难为情。还有,他们一给我剪指甲,我就害怕紧张。我自己剪惯了,我怕他们剪着我的肉。

其实孩子们都很孝敬,但

可能是没跟儿媳妇一起长时间住过,还有是我自己能做的事情就不喜欢被人照顾。

在闺女家时,由于女婿是当兵的,一周回来一次,大部分时间只有我和闺女两个人,所以还是相对舒服的。后来女婿退休了,平时都在家里。我就感到继续住在闺女家,他们两口子会觉得不自在,我也觉得不自在。儿子女儿看到我这样,还是把我送回了家。总归在自己家,更放松一些。

会凑上来瞧一瞧。这让我犯了愁,合上本子吧,好像不礼貌,不合上吧,又觉得这是隐私,不希望别人看。这时候我只好停下来,不写了,干脆和保姆说说话。

这些琐碎的细节,让我觉得家里雇个保姆,不仅没有带来想象中更多的便利,反倒是自己的生活空间被侵扰。哎,都说人老了“事儿事儿的”,可能我就属于这样。不能说保姆不好,就是各自的生活习惯不一样。

回了自己家,孩子们还是不放心我一个人,就给我请了保姆。但面对保姆,又有新问题,可能我们这一代人从小就有一种“劳苦大众一律平等”的观念,所以我有时候不好意思“指使”人家。干多干少全凭自觉。有时闺女来了还会替保姆干一些活儿。另外,保姆的生活习惯和我不一样。譬如,厕所的抹布就是厕所用的,厨房的抹布就是厨房用的,绝不能

拿到屋里来,更不能混着用。结果有一次我看到保姆混着用抹布,就无法接受。还有,洗完澡后的坐便器是湿的,保姆擦干了以后,就不知道那块抹布还会不会又拿去擦其他东西了。不是人家保姆不好,也许是我事儿多吧。居家过日子,每家有每家的卫生习惯。

我还喜欢写写文章或写写日记。有时我打开本子想写点什么,保姆觉得好奇,就

## 3 用进废退! 力所能及的事自己做

我的两个孩子,一个63岁,一个62岁,都退休了。儿子住的房子有电梯,想在他家附近给我租一间,这样方便照顾。他们说我住的这个楼太高,有时候他们爬楼也“愁得慌”。可我觉得,自己有房子,干吗还要再花钱租房啊? 我还是愿意住在自己的老房子里,身边有老邻居老朋友在一起。

去年冬天,孩子们不让我出门,说天气冷,怕我感冒。上个月,儿子说天暖和了同意让我试试下楼转转。孩子们当时想的是,看我的能力,能下到几楼就下到几楼,到时候如果我走不动了,他们就找人把我抬上来。去年冬天我住过一次院,当时出院回家,他们雇人,花了200元把我从一楼抬到了五楼。可我这回真争气,一个月上下楼3次,没再找人“抬”了。我扶着栏

## 4 看淡生死 最不希望给孩子添负担

我有心脏病,原来以为能活过60岁就万幸了,可没想到还能活到90。现在活着的每一天,都是“白赚”的。所以我不怕死,我早已经预备好了寿衣,也随时做好了心理准备。银行卡之类的,也早就交给孩子们了。应该说人生走到今天,我没有什幺大的遗憾。如果说还有什幺担心的,就是不希望给两个孩子添负担。好在我大部分时候还能自理,孩子们过来陪我,主要就是帮我去社区食堂买买饭,替我做点家务事。闺女也说,“现在的状态是最好的,我妈还能自理,我们晚上过来陪床,能睡个整觉。再加上有了助老食堂,生活上没有特别大的困难。”应该说,我赶上好时候了。

记者 王丽洁

**山东省老年国际旅行社** 66988553 66988549 55715169 13306484027

## 黑吉辽蒙冀五省空调旅游专列 13日游

北极村漠河、呼伦贝尔大草原、满洲里国门、长白山、沈阳故宫、丹东鸭绿江、山海关

空调卧铺专列  
全程不更换,  
无需每天提大  
件行李上下车  
前五十名报名并缴费者即享现金?元优惠  
4人以上团队报名优惠更丰厚

吃住行游购娱贴  
心安排,不进购  
物店,绝非强制  
增加自费景点

特别安排草原娱乐  
项目——下马酒、  
献哈达、草原歌  
舞、摔跤表演

东北铁锅炖菜、饺子  
宴、满洲里俄罗斯西  
餐、长白山珍宴、草  
原诈马宴、秦皇宫廷宴

神州北极

8月12日 3580元起

**升级版国潮泰国**-曼谷大皇宫、玉佛寺、长尾船游湄公河、骑大象、  
、东方公主号/暹罗公主号、快艇沙美岛、芭提雅水果盛宴、泰式按摩、  
皇家寺/神殿寺、JODD夜市双飞6/7日游

7月16/25/30日 8月1/6/15/27日 4080元起

**漫步关西**-大阪京都奈良半自助5/6日游:自由自在、不受约束;  
漫步京都、奈良双古都深度游;清水寺、奈良神鹿公园;大阪市区  
网评四钻3晚连住

7月25日 8月7/19/31日 6280元起

**逐梦马来西亚4城深度游**-吉隆坡+马六甲+波德申+太子城双飞  
5/6日游(航班6小时直达、省时省力、无中转无经停;精华景点汇  
集-水声清真寺、云顶高原、双峰塔、波德申、荷兰红屋、独立广场  
高等法院等)

7月27日 8月1/6/15/20/27日 6680元起

**德法意瑞4国13日游**-戛纳小城、贡多拉游船、悬石小镇、卢浮宫  
、凯旋门、埃菲尔铁塔、凡尔赛宫、摩纳哥亲王宫、罗马斗兽场、威尼斯、  
米兰大教堂、因特拉肯

7月27日 8月3/10日 11999元起

**18°C的清凉避暑胜地--休闲八泉峡-中国第一情峡-红豆峡、中国最美峡谷之一八泉峡环线、山水景区-青龙峡大巴三日游**

7月16/19/23/26/30日 成人598元 儿童438元

**趣玩江南-华东五市**-南京、无锡、苏州、杭州、上海0购物品质双动5日游  
(游览周庄、乌镇双水乡;经典景区夫子庙、中山陵、李香君故居、鼋头渚、  
留园、杭州西湖等一网打尽;赠送乌镇汉服旅拍;品尝特色美食;全程携程  
三钻酒店)

7月18/25/30日 成人2290元起 6-13岁1690元起

**非凡贵州**-0购物0自费0车销、特色景区黄果树景区、荔波大小七孔、西江千  
户苗寨、青岩古镇、龙里水乡《贵秀》,经典纯玩双飞5/6日游

7月10/16/20/25/29日 成人4980元起 儿童3380元起

**游走云南双飞一动6日游**-石林、大理古城、理想帮圣托里尼、双廊古镇、  
洱海游船、南诏风情岛、洱海生态廊道(含旅拍)、丽江古城、玉龙雪山大  
索道、蓝月谷;赠送《印象丽江》、《丽江千古情》表演;赠送玉龙雪山羽  
绒服氧气瓶

7月15/20/26/31日 4080元起