

老人腰背痛主要在于调理

据估计,超过80%的人在一生中有过各种各样的腰背痛,尤其在老年人群中十分常见,甚至对其日常活动产生严重影响。老人腰背痛的原因主要有以下四种。

关节退化。不少腰背疼痛的老人其实是患有脊柱的骨关节炎,往往还伴随腰椎活动范围减少,比如伸不直腰。此外,腰椎间盘突出、小关节增生等,也会导致老人腰背痛。

内脏疾病。许多肾脏疾病,如肾结石,一般伴随着输尿管疾病,也会引起腰背痛,这种疼痛可由肋脊角扩展到下背部及大腿根部内侧。此外,一些老人患有严重的胰腺病,也会导致腰背疼痛。

软组织衰退。老人易发生肌肉萎缩、骨质流失,甚至导致椎体压缩性骨折,从而引起腰背痛。

恶性肿瘤。如腰椎骨肿瘤、

椎管肿瘤,或其他部位的转移性肿瘤,侵犯到腰背部神经,就可出现腰背疼痛、酸胀、麻木、皮肤感觉异常等症状。

专家认为,腰背痛是非常普遍的现象。对大多数老人而言,无需特殊治疗即可缓解,常在数周内自行消退;但若影响到正常生活,则应及时就医。对于腰背痛的治疗,需根据持续时间作出分类,一般可分为以下3类。

急性腰背痛:持续小于1个月。可采取理疗、按摩、针灸等方式进行缓解,比如采用冰敷和热敷相结合的方式进行治疗,每20~30分钟交换一次,注意不被烫伤或冻伤,并用温水泡澡;只要疼痛可以忍受,尽量从事日常活动保持适度活动,避免长时间卧床休息;必要时在专业医生指导下使用药物。

亚急性腰背痛:持续1~3个

月。在身体条件允许的前提下,推荐采用运动疗法,如步行、拉伸、瑜伽、太极等。

慢性腰背痛:持续3个月以上。先休息,缓解疼痛,然后通过运动恢复腰部力量。若始终没有效果,或疼痛是因疾病或损伤造成,则可能需要手术治疗。

专家建议,日常生活中,老人可采取以下措施防治腰背痛。避免久站或久坐,每20~30分钟起身活动;保持健康的体重,肥胖会给腰部施加过多压力,加速腰椎老化;保持正确的站姿、坐姿,尽量做到“行如风、立如风、坐如钟”;进行适当的腰背肌锻炼,保持肌肉的强壮和灵活,可根据自身情况确定每日运动量。锻炼时有轻度紧绷或不舒适是正常的,但若感觉突然疼痛或疼痛恶化,应立即停止。(林晓)

健康与生活

我和爷爷的故事

■ 朱华周

小时候除了和堂哥、堂姐玩得最开心之外,就是和爷爷在一起的时光了。爷爷出生于清末,叫朱德文,兄弟姐妹八个,勤俭节约一生,年轻时帮地主驾驶牛车,赚到钱只买田买地。

民国时贫富差距太大,土匪也多,我爷爷被打劫两次,第一次给够了钱,家里的衣服也拿走了。第二次,我奶奶提前把衣服及值钱的东西用石头压在水缸底下及厨房木柴下面,土匪没有找到,就抓我爷爷并把他的手指头、脚指头吊起来折磨。

爷爷勤俭节约惯了。有一次,爷爷和我一起到十五公里远的地方买一头小牛,当时有公交车,但为了省一块钱,来回都走路,我走啊走走到脚疼还未到家。

爷爷年老得了脚痛病,每天晚上要我为他捶脚一两小时才能睡得着,每晚给我小费一毛钱。我把钱攒起来,加上过年父母与亲戚给的利是,我有了十三元五角六分钱。我爷爷说把钱拿给我帮你投资吧,爷爷拿我的钱去圩上买了一只小母猪回来养,养了不到一个月小猪死了,我问爷爷怎么办,爷爷说投资失败,钱回不来了啊。这是我人生第一单投资失败。

小时候穷,每天都是吃粥过日子。每到夏天就有芋头吃,芋头令我肚子有了务实的感觉,所以我最喜欢吃芋头。但是芋头是要拿去卖钱,留给我们吃的也不多。为了让大家有得吃,一到煲熟芋头时,我爷爷就成了分配的人,叫我们姐弟四人拿东西来装芋头分成七份,我最小还得分少一点,但是爷爷比较疼我,经常偷偷给多我一个小的。这样的童年经历一生难忘,至今我还是最喜欢吃芋头。

我最令爷爷担心的一件事就是我想吃狗肉,和堂哥去打疯狗,我被疯狗咬了,爷爷把我责骂了一顿。我大伯娘说快到茂名市打防疫针,超过二十四小时就不成了。我在堂哥家用洗米水洗伤口后去找我母亲,母亲正在地里收花生。花生也不要了,回家借了单车,送我到父亲单位找我父亲。我父亲用人生中最快的速度送我到茂名市区,在半路遇到我姑丈,姑丈是开三轮车搭客的,姑丈很快把我送到医院打疫苗。当时我也不知道有那么危险,疯狗还咬了村人的母猪,母猪也死了。真的要多谢贵人们我才活到今天。

爷爷一生勤奋,通过自己奋斗也辉煌过。爷爷教我两个哥哥犁田,我从小就和母亲说我也要学犁田,母亲说你想一世犁田啊,理想要大一些。我小时候读书差,人也不聪明,父母总是担心我长大后没有出息。爷爷说不用担心,物有专功,傻人有傻福不用担心我这孙子。所以我就记住了爷爷的话一直以“勤快”为座右铭。



书春纳福。李陶摄

母亲的“腊八粥”

■ 魏益君

我喜欢腊八节,这个节气不仅仅是因为有了年的味道,透着喜庆,更主要的是它浓缩着暖暖的母爱与亲情。

小时候的记忆里,腊八是一定要喝粥的。腊八头天,母亲就开始备料,将平常积攒的“五谷”精挑细选,就为做一锅香喷喷的腊八粥。

那时贫穷,谁家也没有过多的备料。母亲是个最为讲究的人,为熬出一锅香喷喷的腊八粥,她每年都会用自己的备料与左邻右舍兑换。

“腊八腊八,冻掉下巴”,到了腊八,冬天真正的寒冷就来了。那几天里,母亲每天都在忙着给我们做过冬的棉布鞋。

腊八这天,天刚蒙蒙亮,我们小孩子还沉浸在梦里,母亲就在灶间忙活了。朦胧中,“呱嗒、呱嗒”拉风箱的声音就有节奏地传来,跟着芳飘四溢的粥香便弥漫了整个小院。粥熬好了,母亲就在厨房里大声喊:“起床喝粥喽!”

听到母亲的喊声,我们兄弟姐妹几个就一骨碌爬起来,小燕子般围坐在桌前。母亲将香喷喷的腊八粥端上桌,十几种配料做成的粥,颜色鲜美,香气馥郁。早已按耐不住的我们就迫不及待端起粥,吸溜着嘴喝着。母亲总是在一旁关切地说:“慢点喝,慢点喝,小心烫着!”

喝完粥,母亲拿出她连夜赶做的芦絮棉鞋,每人一双发给我们。我们穿上,走几步,又软又暖,大小合脚。尽管鞋面布料的颜色不一样,但在那贫穷的年代,能穿上一双越冬棉鞋,已然开心无比了。

这时,有小伙伴们来串门,母亲就热情地盛上一碗粥,递给人家。我们跑出去玩,母亲将那锅粥就一直用火温着,来家里串门的邻居和小伙伴,谁都能喝上一碗,喝过了就夸母亲熬的粥好喝。

后来,随着农村生活条件的改善,到了腊八,母亲不再为熬粥缺少配料而发愁了。

腊八,一个隆冬里的寒冷节气,尽管天寒地冻,却暖意无限,叫人想家。

方寸篆刻藏晚乐

■ 黎洁

一方印石、一把刻刀、一盏孤灯,以石为纸、以刀为笔,很多个夜晚,老爸时而脱下眼镜把印章放在眼前端详,时而用手擦拭字体的表面,时而又用砂纸把刻坏的地方磨掉重新再刻,在方寸之间挥洒情怀。那时刚退休的老爸觉得在那么小的一枚印章上,要刻出精美的文字和图案简直是件不可思议的事情。老爸也因此对篆刻产生了极大的好奇。

时光荏苒,老爸的这种好奇心逐渐变成了一种兴趣爱好。人开心,思想就会开窍,思想开了窍、印章就容易刻得好。老爸开始触及篆刻方面的书籍,旁及了书画印章,便萌生自己动手篆刻印章的念头。他怀着忐忑的心情,开始了“篆刻生涯”的第一刀。然而,这把小小的刻刀起初是不太听话,犹如蛇行,一不小心就滑到了手上。瞬间,鲜血从指尖流出,钻心的疼痛向老爸袭来,老爸的眼泪不由自主地流了出来。此时此刻,老爸才真正体会到篆刻远没有自己想象的那么简单。原来要练就一手篆刻的绝活,不但需要毅力,还要付出“血的代价”。老爸不由对那些精于篆刻的人肃然起敬。

老爸挑选了一块打磨抛光后细腻光洁的印石,在木制的印床上把它牢牢固定,把事先花了不少时间构思的印稿一气呵成地写在印面上,再拿起一把合适的刻刀,深吸一口气,手指紧抵石章边缘以控制力道,紧贴印文的笔画开始下刀……老爸常常是,刻了磨、磨了刻,几经磨砺,慢慢地就会刻出光彩来。

经过多年坚持不懈的磨刻,小小的刻刀已经能在老爸手上运用自如。无论是小桥流水,还是动物百态,抑或是虫草花鸟,都能在老爸的小刀下自由流淌。

犹记得,在那皎洁的月光下,老爸仔细斟酌着每一刀对人物表情的影响。老爸微皱着眉头,寻找一个合适的角度,小心地把握下刀力度。老爸看着自己的作品在创意书法展上展示,老爸的心中充满了成就感和自豪感。

篆刻丰富了老爸的晚年生活,给老爸的生活带来了无限的乐趣,同时也给了老爸一个感受中国文化的机会。篆刻不仅让老爸多了一门爱好,它不但能陶冶情操,而且更给予了老爸一种生活定力,尽显篆刻文化之美。

遇事不顺须冷静

■ 吕培兴

邻居王阿姨是药业公司一个分店员工,每天早上八点钟上班。她是当班负责人,要提前五分钟到店开门。

这天一早起来,王阿姨就忙着做早餐。快到上班时间了,她像往日一样大声叫儿子起床,洗漱吃早餐去上学。但儿子因昨天晚上作业多,睡得迟,她催叫了两三次儿子才起床。孩子起床后发现快到上课时间了,急匆匆地洗过脸就来吃早餐。忙乱中,他一失手将捧着的鸡蛋粥倒在妈妈的手提包上。王阿姨老公见到后,便过来拿提包去擦弄干净,然后挂到了客厅的挂衣架上。王阿姨一边生气骂孩子不小心,一边急急忙忙出门上班去了。

当王阿姨来到了店门口伸手拿钥匙开门时,才发现自己走得匆忙忘记带提包了。她的钥匙和手机都在提包里。于是又急急往家里赶。可她回到家门前时,家门已锁,老公去上班了,孩子也已去上学。她只得向邻居借手机打电话叫老公快回来开门。

这么来回一折腾,她所在的药店迟了十五分钟才开门,顾客向上级主管投诉,于是领导决定扣发她当月的奖金。而老公回来给她开门后一心想着赶去上班不迟到,路上开车不小心撞到了送外卖的,无奈之下赔了五百元。

事后王阿姨向邻居诉苦,怨恨自己那天时运倒霉。但细心考量这日之事,应该说是王阿姨脾气暴躁,遇事欠冷静之过。她若能理解儿子迟起床的原因,见孩子错手倒了粥弄脏提包后,宽容冷静面对孩子不生气,肯定不会发生这些令人烦恼的事了。所以说,遇到事情不可怕,可怕的是情绪失控。遇到问题,就应该去适应,去忍耐,去克服,而不是一味抱怨。学会遇事冷静才是人生的一种境界,不生气,看得透、想得开、放得下是一种本事,更是一种人生格局。