

保健养生

## 冬季洗澡 老人做好这几点

冬天洗澡温差大,家中的老人容易出现危险,因此要注意以下几点。

**洗澡要先“预热”。**冬季洗浴浴室内外温差大,老人洗浴过程中,血管受温差影响瞬间扩张、收缩。对于心血管本来就不太好的老人来说,容易出现急性心脑血管缺血,引发脑中风、心脏病等危险。建议洗澡前先给浴室预热,水温37℃~40℃为宜。

**需要有人看护。**老人洗澡容易因为体力不足或腿脚不灵活导

致晕倒或滑倒等意外事件。建议在洗澡时不锁门,家属在门口守候,有什么问题可以及时发现。

**时间控制在20分钟内。**泡澡时间过长,血管不断扩张,会增加血液向体表聚集,一旦老人有什么心脑血管疾病,很容易出现血液供应不及时的问题,诱发心脏缺血、缺氧、心律失常、血栓乃至猝死。建议冬季洗澡时间控制在20分钟以内,高龄老人适当缩短洗澡时间。

**进餐后1小时再洗澡。**不要

在空腹和饱餐后立即洗澡,建议进餐后1小时再洗澡。洗澡前可以喝点水,避免冬季洗澡过程中血管扩张,加速水分流失。

**洗澡前先“体检”。**洗澡前应自查身体有无不适,如果刚服药,就不要马上洗澡,否则容易出现不适症状,要确保自身身体状况良好后再洗澡。另外,心脏不好的老人最好坐着洗澡,长时间站立洗澡容易出现晕倒、滑倒危险。坐着洗还需注意凳椅防滑,避免不必要的意外风险。

## 八招缓解肩周炎

诱发肩周炎的原因很多,其中温度是重要因素。冬季气温低,为了保存身体的热量、减少温度的丢失,人体周身血管收缩,血液循环相对减慢。肩部作为人体活动的重要部位,其周围的肌肉、肌腱、滑囊等软组织在寒冷刺激下也随之变得“僵硬”,血液循环不畅、代谢能力减弱,从而引发炎症。

此外,冬季户外活动减少,肩部缺乏必要的运动,容易导致肌肉僵硬。随着年龄的增长,肩部结构逐渐老化,对寒冷刺激的抵抗力减弱,也易引发肩周炎。

以下8招能帮您缓解肩周炎:

**1.热敷疗法。**可以取适量不去皮的生姜,洗净后捣烂,挤出姜汁备用。将姜渣在锅中炒热,用纱布包裹扎口,在患侧肩部热敷。姜渣包凉后,加些姜汁入锅炒热后再敷。还可以试试用醋热敷。取适量食盐放入铁锅内爆

炒,另取适量陈醋,边炒边倒入盐内。醋洒完后再略炒一下,倒入事先准备好的布包内,趁热敷于肩部疼痛处。还可以用热水袋热敷。将60℃至70℃热水装到热水袋容量的三分之二,排出气体,旋紧袋口,敷于患侧肩部。以上三种热敷法均为每次热敷15-20分钟,每日1-2次。局部皮肤溃烂、出血者不宜用热敷法,孕妇禁用。

**2.药物治疗。**局部外用药物如麝香镇痛膏、红花油等,可以外用于患处,起到缓解疼痛的作用,使用时要避免过敏等不良反应。还可以遵医嘱服用口服药,如布洛芬缓释胶囊、塞来昔布胶囊等,可缓解疼痛和炎症。

**3.按摩推拿。**通过按摩肩部肌肉和穴位,可以促进血液循环,缓解肌肉僵硬和疼痛。

**4.中药调养。**可以由中药师开具内服中药,通过补气、温经、散寒、活血化瘀等功效来缓解肩

周炎症状。中药外洗也是一种有效的治疗方法,可以促进血液循环、缓解肌肉紧张。

**5.穿戴保暖。**冬季外出时,要特别注意肩部的保暖。

**6.适度运动。**适度进行肩部运动,如耸肩、旋转肩膀等,可以促进肩部血液循环,缓解肌肉僵硬和疼痛。此外,瑜伽中的一些动作可以帮助放松肩部肌肉,提高肩关节的灵活性。

**7.物理疗法。**超短波、微波等物理疗法,可以通过电磁波的作用来促进肩部血液循环、缓解炎症和疼痛。

**8.肌肉训练,关节锻炼。**通过针对性的力量练习,可以增强肩部及周围肌群力量,提高稳定性并减少炎症,对慢性期或恢复期的肩周炎效果较好。关节功能锻炼包括被动牵引、主动屈伸等动作,旨在维持或恢复肩关节灵活性及正常范围内的活动度。

## 婆媳情

林晓玲

在岁月的长河中,有一种情感,它不像血缘那般直白而浓烈,却能在生活的点滴中悄然生根,绽放出温暖而坚韧的花朵。在我心中,奶奶与母亲之间的感情,便是这样一份珍贵的超越血缘、细腻入微的婆媳情。

在奶奶的心里,母亲是个勤劳善良的好媳妇。自从母亲嫁给父亲后,把家务活打理得井井有条,对奶奶也很孝顺。在农村,婆媳关系尤为亲密。婆婆和母亲无话不谈,两人经常一起在厨房里忙碌,一边聊天,一边做菜,让整个厨房都充满了欢声笑语。她们之间没有太多的客套和隔阂,只有真诚和信任。自从母亲嫁给父亲后,奶奶打心里就很喜欢母亲,也很疼爱母亲。那些年,她们一起经历了无数个春夏秋冬,一起面对了生活的风风雨雨。每当回忆起往昔,奶奶总是感慨万分,说母亲是她这辈子最好的儿媳。

十几年前,我们一家搬到城里居住,爷爷奶奶却执意留在乡下。父亲和母亲多次让奶奶搬来跟我们住,可奶奶总是不肯。奶奶说,乡下的老房子虽然是破旧了点,可毕竟住了几十年,邻居都是老熟人,若搬进城里,找个人说话都不容易。

记得三年前的那个冬天,母亲突

然生了一场重病,精神一直都是萎靡不振。但那段日子,母亲却不知为什么变得开心起来,而且每晚吃完饭,总喜欢坐在阳台上,不时地看着手机,似乎在等待着什么。

“二姆,我吃完饭了,我没啥事情,你不用担心。”一听到母亲喊二姆,我们就知道是奶奶打来的电话。阿姆是我父亲的亲妈,因为我爷爷在兄弟姐妹中排行第二,村里的人都叫我爷爷二伯,所以自然叫我奶奶二姆。当年我母亲跟我父亲恋爱的时候,因为一直叫我奶奶二姆,婚后也一直这么叫了。奶奶今年八十多岁,是个典型的农村妇女。母亲自嫁给我父亲后,和奶奶的婆媳关系相处得很好,也很融洽,她们俩亲如母女。

一个下着小雨的晚上,我接到奶奶的电话,奶奶是在父亲口中得知母亲生病的消息。电话接通后,奶奶便在电话念叨着,然后还抽泣着对我说:“阿玲,我是刚知道你妈生病的事情。你妈呀,这辈子实在太苦了,好不容易熬出头了,如今却得了这么重的病,你以后一定要多关心你妈,多陪陪你妈。她的身子骨那么虚弱,你叫她以后要注意休息,加强营养,千万不要太劳累啊……”母亲也许就是因为太劳累才病倒的,当那些陈年旧

事在我脑海里翻阅,母亲勤快的形象也渐渐地清晰起来。柔软与坚强并存,执着与坚韧并存,这就是我的母亲,一个饱经沧桑的农村女人。当她辛辛苦苦地把我们姐弟“熬”大时,她却狠狠地病倒了。自从那次和奶奶通完电话后,奶奶每天都会按时给母亲打电话,有事没事都打,每天都打一次,而且是风雨无阻,从不间断。

有一天晚上,母亲的手机没电,自动关机了。母亲头晕脑胀没有发觉,躺在床上迷迷糊糊地睡着了。一觉醒来,已经是半夜12点多了。她起来给手机充电,一开机,奶奶的电话就打过来了。

电话那头,奶奶又是千叮咛万嘱咐。电话这头,突然沉默了好久……良久,母亲才说:“我会的,二姆,你也要好好的,照顾好自己……”母亲的声音忽然有点哽咽了,挂掉电话,我看见有几滴热泪,从母亲的脸上缓缓地滑落……

岁月流淌,在那个寒冷的冬天,无情的病魔还是把母亲残忍地夺走了。母亲离世后,家里弥漫着一种难以名状的悲痛。奶奶也因伤心过度,一夜之间苍老了许多。她常常独自坐在老屋的窗前,望着母亲生前跟她一起种的菜园子,老泪纵横……

## 七绝·新元随想

刘福文

祥辰瑞已运承延,  
星月韶光夕梦牵。  
雾绕瀛洲思孟乐,  
闲来坐看碧云天。

## 七律·贺蛇年新春

李大敬

副副春联耀笑颜,  
声声爆竹贺新年。  
村村奋起家致富,  
镇镇腾飞万户甜。  
嫦六穿空惊世界,  
蛟龙探海震人间。  
龙年伟业传佳讯,  
蛇岁吉祥谱巨篇。

## 信宜高城水库

王如晓

山环水绕碧波扬,  
野渡横舟笛韵长。  
白鹭翩跹迎贵客,  
万峰含翠沐朝阳。  
亭台近水风月揽,  
曲径通幽落花香。  
一片天池三界远,  
结庐仙境喜气洋。

## 法治廉洁春联

冯春树

守法循规留正气;  
修身立德聚清名。

金蛇送福千家福;  
法雨滋春九域春。

守洁倡廉崇德范;  
惩凶扫黑靖家邦。

勤政一生酬远志;  
知书世代尚新风。



快捷投稿  
扫码关注



路西语