

## 四招调肝肾 赶走黑眼圈



过度劳累、经常熬夜等,让很多人备受黑眼圈的困扰。久而久之,黑眼圈越来越深,不论用多昂贵的眼霜护理,它就是“赖着不走”。中医认为,肝开窍于目,黑色为水之气,肾主色,故“黑眼圈”与肝、肾二脏关系最为密切。试试以下方法,或许可以告别黑眼圈。

**艾叶泡脚。**临睡前取艾叶一把,煮水泡脚10~15分钟。艾叶能温经散寒,引火下行,补肾藏精,解乏助眠。

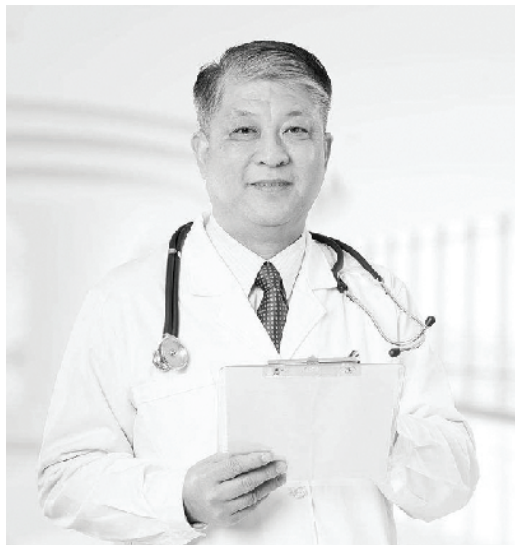
**V字拉筋。**肝经循行于足背、大腿内侧,平躺在床上,双腿尽量向两边水平展开约10分钟左右,以拉伸肝经,使之保持肝经通畅。

**刮拭肝经。**长期精神紧张或熬夜,体质多辨证为阴虚火旺型,可刮拭肝经以熄风下火。具体方法是:坐在床上,持刮痧板从大腿根部刮向膝盖处,没有刮痧板刮可双手交叠,以掌根代替刮痧板推肝经。刮拭前别忘了在皮肤上涂抹润肤油或刮痧油。

**揉搓涌泉穴。**涌泉穴位于足底中线上三分之一处,为肾经第一大穴,经常刺激它可滋补肾气,引火归源。双手搓热后以一侧手心搓对侧脚底之涌泉穴,每次约100~200下,双手交替进行。

(据《生命时报》)

## 护肾 从控好血脂开始



流行病学调查显示,我国成人慢性肾脏病的患病率高达10.8%,累计约1.2亿人。这部分人群除了要小心维护自己的肾脏健康,还需兼顾血脂水平。

研究发现,慢性肾脏病患者较普通人群更易出现血脂异常:合并肾功能不全者中,约50%存在总胆固醇水平升高;高达85%的慢性肾病患者存在低密度脂蛋白胆固醇升高。这不仅增加了冠心病、心肌梗死和脑卒中等心脑血管疾病发生的危险,也会加速肾脏疾病的进展,增加尿毒症风险。

慢性肾病患者血脂代谢紊乱主要存在以

下几方面的原因。首先,由于肾脏受损,血液中的蛋白成分自尿液中丢失,加上部分患者需要长期限制蛋白质,以延缓肾病进展,易导致低蛋白血症的发生。在这种情况下,肝脏会通过增强合成功能来代偿已经发生的低蛋白血症,但同时,低密度脂蛋白胆固醇也会相应增加,从而导致高脂血症。

其次,慢性肾病患者会丢失一些与脂质代谢相关的物质,影响到体内胆固醇的转运和利用,增加了高脂血症风险。

最后,慢性肾病患者出现的肾功能下降、尿毒症毒素蓄积、继发性甲状旁腺功能亢进等,也可通过多种机制影响脂代谢,并最终导致患者出现胆固醇和甘油三酯的升高。

多项大型流行病学调查同时发现,血脂紊乱不仅是原有肾脏疾病进展和恶化的重要原因,还可增加新发慢性肾病的风险。因为肾脏是一个血管极其丰富的器官,高脂血症可以通过对血管的损伤,加速肾脏疾病的进展。脂质本身也可与肾脏细胞表面的受体结合,刺激细胞增殖、分泌细胞外基质,进而加重肾脏损伤。此外,脂质代谢异常还可以诱导炎症细胞参与肾脏的损伤。

因此,慢性肾脏病患者一定要重视对血脂紊乱的管理。首要是注重生活方式的调整,通过合理饮食、加强运动等避免血脂异常,同时要积极治疗肾脏疾病,尽可能控制蛋白尿,防止它给血脂代谢带来不利影响。当上述处理仍不能有效控制血脂时,应及早就医,在医生指导下合理使用降脂药,从而预防心脑血管疾病,并延缓肾病进展。

(据《生命时报》)



## 有爱才有家 ——孝亲养老故事

### 给单亲孙子最好的爱

儿子和儿媳离婚,孩子判给了儿子。儿子在外地上班,照料之事自然就落到了我们老两口身上。为了孩子,我这个当祖父的决定提前退休,从此我开始了一个“老保姆”的生涯。当时我惟一的想就是,以百倍的祖孙情去温暖他的心,不让他受丁点的委屈。

**我百依百顺 他日益任性**

常言道,单亲家庭的孩子心灵上有一种失落感,性格容易孤僻。为此,我对孙子付出了百倍的关爱,以弥补父母离异给他造成的创伤。他玩我抱着,他睡我陪着,他哭我哄着,而且对他的要求我是百依百顺。比如,孩子贪零食,于是,饼干、巧克力、肉松等全都进了我家,经常是几十个品种可供选择。这样一来,孩子不好好吃饭了。

只要孙子稍不高兴,我就千方百计地把他逗乐。有一次我带着他在门口玩,正逢两只猫在墙头戏耍。他看得十分开心,回到家后就要我模仿猫的样子和他玩,否则就不依不饶,又打又推。无可奈何之下我只好装起了老猫。

有了这次“胜利”,小孙子表现得更任性了。他想买什么,你就得掏钱去买;他要吃什么,你就得立即送到他的嘴边。气得老伴直叹气:“唉,这孩子全让你惯坏了!”

**“一狠二装三讲”改变孙子**

面对越来越任性淘气的孙子,我开始反思自己的行为,并下定决心端正态度,改变方法,扭转孩子任性的坏习惯。我找来了好多有关家教方面的书籍阅读,还参加了县妇联举办的家长培训班,并拜访了好几位

幼儿教师。在确信自己有了家教资本后我开始实施起了自己的计划,具体地说就是“一狠二装三讲”。狠,就是对孙子的无理要求不理睬,坚决不去办,不答应;装,就是在他哭闹时自己走到一边去,哼着小调装作没看见;讲,就是讲故事,古代的、现代的,用所有优秀的人和事去教育引导他。

不知不觉中,我和老伴都感到小孙子一天天长大懂事了。就在他快过3周岁生日时,我生病住进医院打起吊针。孙子守在我身边,半步也不肯离去。他还画了一只昂首打鸣的大公鸡,说:“公鸡一叫,爷爷病就好。”

**想方设法让他亲近他妈妈**

儿子儿媳虽然离婚了,但我希望孙子还是能和爸爸妈妈都亲近。

有一天,孩子他妈来看他,他就像看陌生人一样。我告诉他:“这是妈妈,她来接你去她家玩两天。”可他却拉着我的手使劲摇头。考虑到孩子他妈心中还有孩子,孩子在世上就多一个人爱他,于是我装起肚子痛。我说:“这是爷爷的老毛病,必须到很远的地方去住院治疗,你先跟妈妈住几天。”孩子这才不情愿地和他妈妈一道走出了大门。

第二天晚上,孙子打电话问:“爷爷回家了吗?”老伴接了电话说:“爷爷治病去了,明天就回家,爷爷要你好好陪妈妈,他回来就给你讲故事。”

“明天又可以和爷爷在一起了。”孙子开心地说,“奶奶再见,别忘了告诉爷爷我最听话!”孙子的一字一句传进我耳中,带着一股暖流缓缓涌进我心间。

(据《快乐老人报》)

周口市老年护理院 协办

与天下儿女一起尽孝

周口市太昊路东段

0394-7999197 (长期招聘护理员)

15036825757