

# 老人选拖鞋 有四个讲究



退休后,老人大部分时间在室内度过,一双轻巧的拖鞋成了生活必备品。不过,专家提醒,如果拖鞋不合脚,不仅易致疲劳,还可能增加摔倒风险。该怎么挑选一双适合老人的拖鞋呢?

1.不能太大、太宽松。老人买拖鞋时总爱选大一号的,觉得穿起来更舒服。但拖鞋太宽松,很难跟脚,特别是走在地毯上或遇到不平、潮湿的地方易摔倒。专家建议,老人选拖鞋不宜太宽松、太长,也不能太紧,最好试穿一下,以刚塞满足部为好。

2.鞋底不要太平、太薄。专家指出,上了年纪,老人全身肌肉开始萎缩,特别是足底,如果鞋底太薄、太平,脚掌、脚趾必须紧紧用力“抓”住鞋底才能正常走路,脚部易疲劳。而且,平底拖鞋让脚部压力增大,影响血液循环,可能使足部神经紧张。若脚长期处于压力和摩擦状态下,还可能造成皮肤破损,对患糖尿病的老人风险尤其大。建议选择略微带点后跟的拖鞋,减轻足弓压力。另外,老人经常出入湿滑的洗手间、厨房,塑胶鞋底与地面摩

擦力小,易摔倒,最好穿布底、牛筋底,且底纹较深的。

3.最好别穿有细带的或人字拖。这样的鞋子不能给脚部足够的支撑面,老人走路时会不自觉地用脚趾抠住鞋底。若脚趾长时间处于屈曲状态,会出现酸麻、僵硬、跟腱疼痛等症状。因此老人最好选鞋面是一整块的拖鞋,更为舒适、安全。

4.保暖性不能忽视。人上了年纪,由于末梢血液循环较差,脂肪组织少,保温性能也会下降。中医认为,老人经常在家穿着保暖性较差的拖鞋会损伤阳气,诱发疾病。即使天气较热,也建议老人选择柔软、鞋底厚一点的拖鞋,能隔离寒气。

最后,专家提醒,老人在家要加强足部肌肉锻炼,比如多踮踮脚,抬起脚后跟再绷紧腿,每次保持5~10秒;或者扳扳脚趾,坐在床上或瑜伽垫上,两腿伸直,低头,身体向前弯,两手扳脚趾20~30次,能锻炼脚力。

(据《生命时报》)

## 牛肉养发汤缓解少白头

“宿昔青云志,蹉跎白发年。”现代社会巨大的学业和工作压力,使年轻人长白头发的越来越多。中医认为,“肝主藏血,发为血之余”“肾主藏精,其华在发”,华发早生者,多是由于气血虚损、肾精不足,使毛发未能得到充分濡养而早白。

40岁以上的中年人白发增多是正常现象,因气血和肾精不足引起的“少白头”还有逆转机会,只要改掉生活恶习,及时进行药膳保健或治疗,从源头上生血旺血、益肾填精,五脏得养而上荣于首,便可使毛发浓密乌黑,富于光泽,3~4月后白发会明显减少。推荐经常饮用两款牛肉养发汤,可健旺气血、补肾益精、养发乌发。

首乌红枣牛腱汤。取制首乌30克、红枣10个、牛腱500克、姜3片;牛腱横纹切大块,红枣去核,制首乌略浸泡,全部材料放进瓦煲中加水2.5升,大火煲滚后,转中火煲2个小时,调味饮用。

该汤中的主料制首乌为经过中药炮制方法加工而成的。需提醒的是,只有制首乌才有补肝肾、益精血和乌须发的功效,切勿随意食用自己采掘或购买的新鲜首乌,以免损伤肝

肾。另一主料牛腱指牛腿肉,能补中益气、养血旺血、滋养脾胃。红枣可补血活血养发。本汤适合因肝肾不足、精血亏损而引起的腰膝酸软、脸色萎黄、头发早白等症的患者饮用。

雪蛤红枣牛腱汤。取雪蛤10克、牛腱500克、去核红枣6粒、姜3片;雪蛤用冷开水浸泡3小时后去除杂质,牛腱横纹切大块,先把牛腱、红枣、姜片放进煲中,加水2.5升,大火煲滚后转中火煲1个小时,加入雪蛤再煲1小时,加入适量盐调味,即可饮用。

一般白发的出现是随着年龄增长、新陈代谢逐渐变慢所致,所以与年龄不相称的“少白头”是早衰的一种表现。雪蛤指雌性雪蛤的输卵管,是有名的延缓衰老的滋补药材,能补肾益精、滋阴润肺、养颜润发,为主料;牛腱为血肉有情之品,最能补脾胃、益气血;红枣可补中益气,养血安神。因肺阴不足、精血亏虚,而引起头发干枯、须发早白、津亏便秘、心烦失眠等症的患者适宜饮用本方。雪蛤含有雌激素,育龄女性要慎食,以免导致乳腺增生、子宫肌瘤等疾病。另外,患者还应保证充足睡眠,保持精神愉快,经常按摩头皮。

(据《生命时报》)



## 有爱才有家 ——孝亲养老故事

### 外孙女“抓周”只要爷爷

我的外孙女果果出生在一个四世同堂的大家族,她又是重孙辈中的第一个,自然是家中的掌上明珠。她一周岁那天,我们全家在饭店庆贺,还进行了“抓周”。

我们家“抓周”摆放的物品有:首饰、红包、玩具、算盘、百元钞票、笔、纸、书等物品,我们大家则围坐在圆桌的周围。

孩子的爷爷把孩子放在了桌子上,孩子在桌子上坐了一会,好像在思考,然后开始往摆放物品的方向爬去。虽然我们都不相信“抓周”能决定孩子今后的命运,但那一刻,大家都屏住呼吸,十分紧张。可孩子又坐了下来,左看看,右看看,好像拿不定主意了。这时,大家更紧张了,大气都不敢出。突然间,孩子什么也没有抓,越过了东西,

爬到了她爷爷面前,伸出小手,要爷爷抱。顿时,大家都笑了。

孩子的爷爷高兴地说:“我孙女既不要金钱,也不要权力,更不要职位,她要的是亲情。仅凭这一点,以后我所有的一切,都是我孙女的了。”我紧接着说:“这使我想起了冬瑾(我女儿)小时候的事情。她一岁多点时把爷爷看的报纸撕得粉碎。爷爷说,这说明我孙女以后有文化,爱新闻。而现在,冬瑾不就是在主持新闻节目嘛!”大家都点头称是。

奶奶在一旁却有些“吃醋”般地說道:“我天天抱你,带你,哄你,喂你,可你不管啥时候,都是只要爷爷。”在满屋子人的哈哈大笑中,外孙女果果的“抓周”活动结束了。(据《快乐老人报》)

## 一代管一代 这家孙子养老太

有句俗语说:“一代管一代,哪有孙子养老太!”然而,在江苏省射阳县鲍墩社区却有一位好孙子,8年如一日,主动承担起奶奶的生活费用,还每个月从南京回老家,为奶奶洗衣、做饭。

“老太,我回来帮您啦!”5月12日上午,鲍墩社区居民王言珍老太家中其乐融融,从南京回来的孙子拿出新衣服帮她试穿。“以后别乱花钱,我衣服穿不了(意思指太多)。”老太看着孙子一家三口,笑得合不拢嘴。

王言珍的孙子洪仁建今年31岁,现定居在南京。洪仁建7岁那年,父母因感情不和离婚,此后他的生活起居由爷爷奶奶照顾。洪仁建读大学时,父亲和爷爷相继病逝。“二叔家里经济条件不好,那时起,我就暗下决心,

等工作以后奶奶由我一个人来养。”

转眼洪仁建大学毕业了。拿到第一个月工资时,他就提出独自赡养奶奶。那时他工资并不高,但他省吃俭用,每月按时将奶奶的生活费打回家,奶奶的生活起居托姑姑照顾。

“一开始,我们不同意。”二叔和姑姑都认为,一代管一代,哪有孙子养老太?实在说不过去。但洪仁建最终说服了二叔和姑姑,由他一人承担奶奶的赡养费。洪仁建说,赡养奶奶,是替父亲尽孝,是报恩,也是尽责。

“一个月2000多块钱,每月初准时打过来。”姑姑感动地说,“他每月回老家一趟,风雨无阻。在他带动下,我侄媳妇和侄孙也懂得孝敬老人。”(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