

养生参谋

走出中风偏瘫康复误区

偏瘫是最常见的中风后遗症,针对对中风后遗症治疗,有效的方法是早期、正规、综合的康复治疗。但是人们对中风偏瘫的康复治疗还存在很多误区。

误区一： 康复治疗等到后遗症期才开始

事实上,不论是脑出血还是脑梗塞病人,只要病情平稳后,康复训练即可开始。一般来讲,患者只要神志清楚,生命体征平稳,病情不再发展,48 小时后即可进行,康复量由小到大,循序渐进。大多数脑出血患者,康复治疗可在发病后 7~14 天开始进行。

误区二： 康复就是活动胳膊拉拉腿

康复训练必须在康复治疗师等专业人士指导下,根据患者的具体情况具体分析,然后制定有针对性的治疗方案,由治疗师按步骤一步一步地进行训练,具体地可以精确到每一块肌肉、每一动作的训练,绝不是随意地活动活动胳膊、拉拉腿。

中风偏瘫患者常伴有感觉障碍和肌肉松弛瘫痪,缺乏自我保护机制。家属希望患者早日恢复运动功能,而任意过度地活动患者偏瘫肢体,极易造成患者软组织损伤,甚至引起关节脱位和骨折。往往这些损伤较轻微,从外表看不到红肿、瘀血等现象,但这些损伤可以在不知不觉中引起关节内部的慢性炎症和粘连,反而限制了患者的运动功能和关节活动范围。这种损伤多见于肩关节和髋关节。

误区三： 康复训练就是力量训练

大部分患者瘫痪的肢体会出现肌肉痉挛,适当的康复训练可以使这种痉挛得到缓解,从而使肢体运动趋于协调。但是,如果使用了错误的训练方法,例如用瘫痪侧的手反复练习用力抓握,则会使患侧上肢负责关节屈曲的肌肉痉挛加重,手指张开困难,反而对手功能的恢复形成更严重的障碍。因此,不能误以为康复训练就是力量训练。

石正兰

请给父母好脸色

■苗文

一些人回到家里,经常不自觉地对父母耍态度,给脸色看。他们时常会说:“你们烦死了……你们不要管我……”一些子女觉得母亲凡事总是“瞎操心”,心中不屑、脸上不敬,从来不正眼看母亲,从不给父母好脸色。

曾经听到老人聊天时,大家反映最多也最有共鸣的是,子女只知道给父母好吃好喝、给钱花,却很少有时间陪伴父母,和父母做真正心灵上的沟通。有时父母想和儿女唠唠叨叨,做子女的没听几句就不耐烦了……诸如此类的现象,经常被做儿女的忽视。

随时都给父母好脸色,这是举手之劳的事情,但对父母而言,却是很重要的事。某地发生过的一件事,可能会引起大家深思:有位老太太,中午去儿子的房间找报纸,正碰上



儿子回来。儿子刚谈崩了一桩业务,心情不太好,见母亲在他和妻子的床上摸索,便生硬地说:“妈,你没事在自己房里好好待着,别到处乱窜。”母亲解释说:“我只是找张报纸,顺便在你们床上坐一会儿。”儿子的脸色很难看,出门前扔下一句:“吃饱没事干。”令那位做儿子的追悔莫及的是,当晚 12 点,老母亲

便从七楼跳下自杀了。

著名学者于丹在一次讲座中说:“儿女有钱了很容易做到给父母买车、买房,但是最难做到的就是不给父母脸色看。”

有人认为,买房子,请保姆,吃大餐,去旅游就是孝顺父母,其实,物质上给父母的享用,这是低层面的“孝”;而高层面的“孝”,应该表现为对父母精神上的敬重和感情上的安慰。每天认认真真跟母亲交谈几分钟——不嫌弃,不抱怨,想发脾气时克制一下,对父母保持和颜悦色的脸色,他们就会生活得开开心心的。

要做到和颜悦色,关键是要心怀感恩之情,多想想长辈们的付出和哺育之恩。让他们感到快乐、幸福,你也将得到快乐和幸福!



相扶到老夕阳红

阿平 摄

家长里短

孙子孙女知感恩

■道增

我有两儿一女。长子家有一女,随其父母在北京。次子有一儿一女,全家与我们老两口同住在县城,孙子驰驰自小跟着我们,从上幼儿园至小学三年级都由我接送,现在读大二;孙女诺诺由我们老两口帮着带大,正上小学三年级,与我們很亲密。

在抚养孙辈方面,我们虽然付出了很多,但看到他们知恩图报,欣慰之情也油然而生。

就说孙子驰驰吧,他从 12 岁起就经常用自己的压岁钱、零花钱,为长辈们买生日礼物,就连他老姥姥也不例外,先后送了纸牌、痒痒挠、健身锤、发卡、健身球等等。我岳母激动地说:“真是打着灯笼也找不到这样的好孩子啊!”去年暑假,他为了减轻家庭负担,主动到外地打工,好多同学在艰苦的环境下打了“退堂鼓”,他硬是坚持到底。回来时他用平生第一次挣的辛苦钱,给我们老两口各买一个保温杯,给他爸爸买了一条香烟,还给他妈妈、姑姑买了化妆品,给小妹买了纪念品。当人们赞扬他勤俭自强、尊老爱幼时,他却不好意思地说:“敬老爱幼天经地义,想做的事做到了,对我就是最好的享受。”

别看孙女诺诺还不足 10 岁,却特别懂事。开饭前,她会先把桌椅板凳摆放好,并主动给别人盛饭;有时饭后还做些刷锅洗碗、擦桌子、扫地等力所能及的活儿;她总是把零食先给别人尝尝。在祝贺我们老两口金婚之际,儿媳、女儿要集资为我们买金项链,孙子、孙女、外孙女得知后都主动奉献出 100 元压岁钱,诺诺若有所思地说:“没有老就没有小,孝敬老人的事儿人人都该有份儿!”

我从内心感激孙辈们,是他们为这个大家庭增添了活力和色彩,使我们的晚年生活更加幸福、快乐。衷心祝愿他们健康成长,早日成为国家的有用之才!

《中华孝德故事》

■主编 王芸廷 副主编 王建钧



由周口升盛劳务派遣公司 赞助连载

公司常年招工、培训、安置 16 至 45 岁务工人员,跟踪维权,最低工资 2000 元以上。

咨询电话:8688566

连载之三十一:

喜彦夫孝妻贤相媲美

在哈尔滨市道正区工程街,许多人都知道这样一户人家,户人家共有四口人:婆婆、儿子、儿媳、小孙女。婆婆董淑华与儿媳李士芳亲如母女,这个家曾被评为市级文明家庭,这家的儿女也上了市级好儿女金榜。

说起儿媳的孝,就不得不提到儿子的孝。“30 多年前,多少个寒冷的夜晚,是她用温暖的身躯搂着我,使我进入甜美的梦乡,多少个日日夜夜为我缝缝补补,为咱的家操碎了心。”这是儿子南喜彦经常讲给妻子听的关于母亲的故事。南喜彦永远忘不了母亲是如何艰难地把她拉扯大的一幕幕。他想:“只有我孝敬父母,妻子才能孝敬父母,我如果不孝,就无从谈及妻子对母亲好。”从与妻子谈恋爱那天起,南

喜彦就经常与她交心,并时常告诉她说:“是母亲给了我们生命,无论你的妈妈,还是我的妈妈,我们都应该当作是自己的亲妈妈,尽儿女孝道。”

孝顺贤惠的妻子李士芳把丈夫的话深深印在脑海中。结婚二十多年中,她一直尽心尽力地赡养老人,始终如一地把婆婆当作自己的亲娘看待,生活上对老人给予无微不至的关怀,除定期给老人换洗衣服和被褥外,还经常陪老人逛逛公园,到江边走走,赶上双休日,还陪老人串串邻居,走走亲戚,让老人不孤单,不寂寞。李士芳每月发工资后还总把钱第一个交到老人手里,让老人不缺钱花。可老人告诉儿媳:“孩子,妈妈已经老了,要钱有什么用呢?只要你们孝顺,我比什

么都高兴啊!”李士芳很感动,告诉婆婆:“妈,您不花钱,我会把钱用于培养您的孙女身上,让她成才,让她也孝顺您,让您高兴。”在李士芳的带动下,她的女儿也非常懂事,不仅在学校学习好,在家里也孝敬奶奶,孝敬爸妈,他们的家庭成为远近闻名的和谐之家、文明之家,被哈尔滨市评为市级“五好文明家庭标兵”,南喜彦本人也被评为哈尔滨市“敬老爱老十大孝星”。这正是:

家和生活美,
儿媳媳妇贤。
子孙多才俊,
老人乐天年!

【感言】

南喜彦说得好极了:“无论你的妈妈,还是我的妈妈,我们都应该当做自己的亲妈……”朴素的语言揭示出一条朴素的道理:一对夫妻结为连理,就应该你中有我,我中有你,我是你的一半,你是我的另一半,二者结成一双。既然是一双,双方的父母也必定是共有的父母,共报父母之恩,共享天伦之乐。

