

妈妈被喻为“三明治人群”，即：上有年迈父母要奉养，下有青春期子女相对抗，中间又有漏洞频出的婚姻需要修修补补。处于人生的“多事之秋”，她们的身体状况也拉响了警报，出现不同程度的头晕、眼花、耳鸣等一系列综合征。母亲节送妈妈一份贴心的更年期健康注意事项，让妈妈轻松度过更年期。

母亲节话题

衣：注意足部保暖
衣着宜宽松合体，使气血流畅。棉布类衣服透气性好，利于皮肤的健康，应常穿。多关注天气预报，根据季节天气变化及时增减衣服，减少疾病发生。应穿较松软的鞋子，以防因鞋底过硬而患骨刺。“寒从脚底入，病从脚底起”是古训，要注意足部保暖，尽量少穿拖鞋。

食：适当进补
更年期妇女应适当进补，如补充维生素E、B、C，人参等。如身体有病，可结合病情适当吃些药物，如怕冷可吃附桂地黄丸；内热吃知柏地黄丸；目糊服杞菊地黄丸；体虚服补中益气丸；血虚服归脾丸；心悸服谷维素；睡眠不好吃天王补心丹等，这些对减轻更年期症状都有好处。

中医认为，“人过四十阴气衰半”，指出人到40岁后，肾阴亏损，阴津衰少，虚火内生，妇女常可能出现一些虚热的症状，故平常还应少吃辛辣燥热之物，如葱、蒜、辣椒、酒

等，多吃养阴的食物，如百合、藕、生梨、地瓜、芹菜等。

住：防止寒湿入侵
居住环境安静舒适，室内空气清新，房间整洁有序，这些有利于人心情舒畅，增进健康。房间应保持干燥，因为潮湿环境易导致寒湿入侵机体，加重更年期症状。此外，天气炎热时，室内空调不要开得太低，以25℃为宜，谨防患空调病。

行：加强舒筋活络
日常生活要有规律，日程安排要有计划，切勿忙闲不均，想到什么就做什么。要注意劳逸结合，保证充足的睡眠，中午最好有半小时的午睡。要适当参加体育活动，如慢跑、走路、打太极拳、跳扇子舞等，或经常按摩足底进行保健。家务活可选择整理房间、清洗小件衣服等劳动量较小的事。这些均有增进气血流通、舒筋活络、增强抗病能力的功效，并可减轻更年期症状。

(新华)



母亲节的温馨礼物

教你为妈妈巧梳头

一年一度的母亲节又要来临了，在这个充满温情的日子里，一把好梳子绝对是一份熨帖母亲心房的礼物。在中国的文化中，梳子自古就是表达关爱的信物，是含蓄内敛的中国人传情达意的首选。如今，梳子蕴含的感情含义更为丰富，既有对爱情的相思和真挚，也有对家人的牵挂和思念，同时，梳子还代表着健康和快乐，三千烦恼丝，一梳而开。梳头不仅使人形象清爽自信，还对人体有很好的保健作用。

梳头可以去掉头皮和脏东西，并给头皮以适度刺激，以促进血液循环，使头发柔软而有光泽。正确的梳头方法是，首先从梳开散乱的发梢开始，用梳子轻贴头皮，慢慢地梳。用力要均匀，如用力过猛，会拉伤头发、刺激头皮。梳头时先从前额的发际向后

梳，然后从左、右耳的上部分别向各自相反的方向进行梳理，最后让头发向头的四周披散开来梳理。在梳头的同时将身体向前屈或向后仰，以促进血液循环，效果会更好。一处每次梳5~6下，整个头部平均一天梳100下左右为最适宜。

梳子的清洁与否直接影响到头皮的健康，所以，要注意保持梳子的干净。如果梳子脏了，可用冷水清洗，清洗干净后立刻用软棉布擦拭，放在阴凉处自然晾干。如果梳齿已经弯曲，就是该换梳子的时候了。

梳子的选择也很关键。每天早晚用天然材质的角梳或木梳，由前向后，再由后向前轻轻触及头皮梳刮数遍，可疏通经气，防止头发营养不良而致的白发、黄发和脱发，同时可消除用脑过度导致的头胀、麻木等。价格不应

该是挑选梳子的主要因素。一把好梳子握在手中，要有良好的手感。长期使用塑料梳子会损伤头皮并会使头发变粗糙。

随着夏季来临，女性更应该多梳头。梳头是养阴的重要方式之一。头部穴位丰富，梳齿经常按压、刺激头部穴位，可以提升女性体内的阴气，达到保健养生的目的。梳头加强对头皮的摩擦，疏通血脉，能使头发得到滋养，乌黑光润，牢固发根，还能聪耳明目，缓解头痛。

健康的身体和生活是靠人们用心梳理出来的，在家里，最尽职尽责、最用心梳理家庭的人就是母亲。母亲节用一把好梳子送给母亲，不仅是对母亲身体健康的呵护和祝愿，也是天下儿女对母亲表达感恩和谢意的一种方式。

(新民)

母亲节的养生礼物

送给妈妈的养生美食

今年的5月8日(周日)是母亲节，时值母亲节到来之际，除了给妈妈送上一束充满温情的康乃馨之外，儿女们亲自下厨为母亲献上几道健康的“爱心”家常小菜，一定会让母亲们倍感温馨。(人民)



蚝汁黄金豆腐

主料：豆腐若干块、蚝油3大匙、香油1小匙、生粉两小匙、鸡蛋两个。

制作：

- 1.豆腐用盐腌15分钟，用细布或毛巾包好，压去水分；
- 2.将豆腐沾上蛋汁，加入热油炸至金黄，沥干油后上碟；
- 3.加入蚝油、香油、糖，用生粉勾芡，将芡汁煮至热透，淋在豆腐上，即可上碟。

推荐理由：豆腐是非常好的蛋白质来源，同时胆固醇含量很低。黄豆含有植物雌激素，是女人保持年轻的根本性物质。尤其更年期的妈妈们，适量补充雌激素，对改善更年期症状和生活质量很有帮助。对于母亲来说，这款菜再体贴不过了。

山药小排汤

原料：小排400克、山药150克、枸杞10克、胡萝卜30克、生姜3片、猪骨浓汤口味的浓汤宝1块、3碗水。

制作：

- 1.排骨洗净，放入沸水中焯去血沫，山药、胡萝卜洗净去皮，切成滚刀块；
- 2.锅内倒3碗清水，加入姜片，待水煮开之后，将浓汤宝放进锅中，搅拌至完全融化；
- 3.最后放入小排、胡萝卜、山药和枸杞，待水沸腾冒气后扣上盖子加热15分钟即可。

推荐理由：汤白味鲜，营养滋补。母亲节送给妈妈们一道滋补健身的营养汤，也算是一份小小的礼物。

香菇娃娃菜

原料：娃娃菜或嫩白菜(叶子多一点)两棵、香菇、鸡汤、盐、白胡椒粉、鸡精、香油。

制作：

- 1.将娃娃菜或白菜叶卷起来，香菇去根部；
- 2.鸡汤少许入锅烧沸，加入切好的白菜和香菇烧开；
- 3.加盐、鸡精、姜片和白胡椒粉调味；
- 4.加入湿淀粉勾芡，点半勺香油，即可出锅。

推荐理由：娃娃菜具有养胃生津、除烦解渴、利尿通便、清热解毒之功效。香菇能起到降低胆固醇、降血压的作用。