

养生健康

寒潮保健指南

13日,国家疾控局发布《寒潮公众健康防护指南》,根据寒潮特点对不同重点人群提出防护建议,提醒公众做好针对性防护措施。需要重点防护的人群主要有三类,包括敏感人群,如婴幼儿、儿童、孕妇、老年人等;有慢性基础性疾病的人群,如患有心脑血管疾病、呼吸系统疾病等人群。

寒潮预警信号分蓝色、黄色、橙色、红色四级。针对蓝色、黄色预警信号,指南明确通用的防护建议有做好房屋保暖检查及保暖用品储备;关注病原体感染特别是经呼吸道传播的病原体感染,及时接种疫苗;室内保持适宜的温度和湿度,适时通风换气;使用取暖设备时,避免发生烫伤和煤气中毒等意外事故;出入温暖的室内时,注意温度的缓冲不宜忽冷忽热;外出时避免意外伤害及事故发生;避免进行剧烈的户外体力活动等。

针对橙色、红色预警信号,指南明确这两种信号下均不宜长时间户外逗留,要加强头部和胸腹部的保暖。若出现寒颤,及时测量体温,若出现体温低于35℃、虚脱、记忆丧失、言语不清等症状,应立即就医。

顾天成

看不惯女婿,丈母娘“没忍住”……

都说丈母娘看女婿,越看越喜欢。可70岁的王绣却“怎么也看不惯”女婿。最近,王绣的两个外孙前后脚感冒,且连续两周无法上学。王绣为了帮女儿一家渡过难关,专程去女儿女婿家暂住帮忙了一周。但这却是“煎熬难耐”的一周。近日,王绣在与姐妹们吐槽她的这位“不靠谱的女婿”时,也做了反思:

家里忙得四脚朝天他却有闲心去游泳

前两周,青岛的中小學生几乎是扎堆感冒。我家两个小外孙也中招了。那几天,女儿女婿两个人轮流带孩子上医院。我心疼女儿,前一晚接到女儿的“求援电话”,第二天一早我就打车赶到了女儿家。由于前一晚俩孩子咳嗽个不停,我估计女儿女婿都还没起床,于是就蹑手蹑脚开门进屋,打算先给他们做早饭。

正当我在厨房忙活时,听到有人拿钥匙开门。那时大约是7点多。我有点纳闷,一看是女婿回来了,头发湿湿的,手里还提着游泳衣。原来他是去游泳了。“俩孩子病成这样,老婆都起不了床,你还有心思去游泳?有这工夫怎么不知道给老婆孩子做早饭?”我的火蹭一下就冒出来了。但不管怎样,我还是忍住了。

让我没想到的是,第二天女婿还是这样。我6点半起来忙活家务时,发觉女婿不在家。一开始我也没多想。等7点半他回来时,见他穿着跑步的专业运动服,手机还绑在胳膊上。我如果知道他早上要出门,就会嘱咐他回来时买点菜啥的。这样大家都能节约时间,提高效率,可人家压根没想这些琐碎的家务。

那天吃完早饭,女儿去上班,临走时叮嘱我说上午有师傅到家修空调,让我记得给师傅开门。我提醒女儿,女婿今天在家,最好和他说。女儿说她都说了。可让我没想到的是,女婿在这件事上再次掉链子。

我正在给俩孩子做午饭,听见有人摁门铃,猜是修空调的师傅来了。心想反正女婿在家,他肯定会招呼,于是我就没管,继续在厨房忙活。结果半小时后女儿打来电话,问我为啥不给师傅开门。我说你老公在家,我正忙着做饭没顾上。女儿却说她老公居家办公,刚才正处理一个紧急事件,也没注意门铃响。师傅以为家里没人就走了。搞得女儿还得重新预约时间。

听女儿这么一说,我对女婿的反感再次升级。

得有多高的修养,才能不生气

吃完午饭,我哄俩孩子午睡后,就去拾掇厨房。这时女婿刚从书房出来,和我寒暄了几句后,就坐下吃饭。他坐的位置,恰好是在厨房与餐厅的过道上。我出来进去很不方便。这时他进厨房拿东西,我正好出来,一看餐椅挡在面前,二话不说就使劲儿踢到一边去了。椅子咣当一下倒在地上。这个动静挺大,女婿有点傻眼。

实际上,我已经忍他很久了。这次踢椅子,实在是憋不住了。女婿也没和我多说就回自己屋了。我一个人留在客厅,怔怔地发呆。

活到老,学到老,成长到老

一周后,孩子们病情趋于稳定、好转,我就立即回自己家了。平静下来后,我开始反思:

一、女婿是女儿选的,我再瞧不上,也要懂得尊重;

二、喜欢晨练是他的爱好,就算家里忙得四脚朝天他依然坚持,那也是他的事,连女儿都没觉不妥,我又何必呢;

三、换个角度或许就不会觉得窝火了,譬如我该这么想:正是因为有了我的帮助,女儿女婿才能保持平时的生活习惯,我的出现只帮忙不添乱,才是真正地爱女儿;

四、我一定也有人家“看不惯”的做派,人家保持了起码的尊重。我难道不该也“以礼相待”吗?这样动不动就踢椅子的行为,实在有损形象。

活到老,学到老,成长到老。当我开始反思,并听了姐妹们的劝诫后,就不再对女婿抱有负面评价,而是学习接纳、包容。

记者 王丽洁

山东省老年国际旅行社电话:66988553 55715169

加德满都、杜巴广场、博达哈大佛塔、奇特旺森林公园、博卡拉大卫瀑布、费娃湖泛舟、女神庙、班迪布尔双飞8日

青岛直飞加德满都 全景游览

★舒适航空:喜马拉雅航空五个半小时直飞加德满都 不经停

★舒适住宿:五晚网评四钻住宿、两晚奇特旺森林度假酒店

★行程亮点:丛林探秘、独木舟探寻鳄鱼踪迹、丛林骑大象探险寻踪

★美食品尝:品尝古城手工老酸奶、马萨拉奶茶

★玩乐体验:特别体验塔努民族歌舞

全程0购物 0自费

12月31日

5980元

报名并缴费者即享现金?优惠,6人以上团队报名优惠更丰厚

●华东五市-夫子庙、乌衣巷、中山陵、鼋头渚+太湖游船、乘游船畅游太湖、七里山塘、留园、西塘、西湖风景区、乌镇东栅、陆家嘴、外滩风光带、南京路步行街双高5日畅游江南:夜游水乡西塘 经典全含;精选住宿:全程2晚四钻 1晚五钻酒店 夜宿一晚水乡西塘;品尝美食:赠送杭州特色御茶宴.....12月29日2580元

●贵州-黄果树瀑布、千户苗寨、荔波小七孔、下司古镇、青岩古镇双飞6日.....12月22日2980元

●西安-兵马俑、华清宫、大唐不夜城、大慈恩寺、大雁塔北广场、回民风情街双动3日.....12月29/31日2780元

●北京-天坛、前门大街、天安门广场、毛主席纪念堂、故宫、恭王府、颐和园、升旗仪式、八达岭长城、奥林匹克公园、鸟巢、水立方、国家速滑馆外景双高4日...12月25日2080元

●海南-分界洲岛、槟榔谷、椰海青春旅游区、水稻国家公园、南山文化旅游区、天涯海角、三亚海免稅城、东方文化苑、海口骑楼老街、云洞图书馆、天空之山双飞6日.....12月26日3580元

●浙东南-鲁迅故居、宁波外滩、舟山群岛、普陀山、溪口古镇、雁荡山、灵峰日景、江心屿、楠溪江、西湖双卧8日...12月23/30日2280元

地址:青島市市北区延安三路186号-1 (爱心大姐一楼)

另有多条线路供您选择,可拨打上方电话咨询

母亲患上抑郁症之后……

讲述人:黄宗慈

母亲77岁,罹患抑郁症已有三年多。

她发病时,脸面浮肿、眼神呆滞、反应迟钝,说话有气无力。她不想做任何事,光是躺在床上,就似乎耗费了所有的精力,用餐洗澡必须鼓起极大的勇气才能完成。她变成了一个我完全不了解的陌生人,与记忆里的母亲截然不同。

母亲原来嗓门洪亮、笑声朗朗,精力十足,对新事物勇于尝试。退休后,她积极锻炼身体,也来我家帮我照顾孩子,浑身有使不完的劲。

三年前,父亲突然中风,失去了吞咽能力,被送往医院急救。当时正值新冠疫情肆虐,我无法回乡。母亲独力支撑,抑郁焦虑到晚上无法入睡,清晨又要挣扎着起来照顾父亲。父亲出院后,母亲又独自照顾他两年多,千般劳累、万般煎熬,她的心理和生理都受到了重创。原本丰腴的体态迅速枯瘦下去。去年夏天父亲去世,在抑郁和焦虑的双重夹击下,母亲的世界再度崩溃。

她来我家时已是冬天。我带她看医生,调整抗抑郁的药量,也给她安排了心理咨询。她的眼睛

看不清,我带她做了白内障手术。原以为有了家人的陪伴和照顾,母亲的状况会立刻好转,但病来如山倒,刚开始时收效甚微。母亲的负面情绪一旦开始,就要散发于外,虽然她努力克制,但常常会重复父亲去世前遭受的痛苦,责备自己什么都不会做,什么都做不好,希望自己早点往生,不要拖累我。

我不忍见母亲痛苦,努力劝说,效果却适得其反。她的情绪愈来愈坏,经常哭泣。慢慢地我掌握到诀窍,照顾抑郁症患者,不能随她的情绪起伏,要做到关心但并不走心,如此才能更好地照顾她。我经常陪她散步,教她做数独,又给她买了七巧板等益智游戏。她很感兴趣,有时玩得废寝忘食。她正慢慢学习如何尽量转移注意力,努力地让自己不沉溺于负面情绪中。

有一天,小猫跑得太快,在光滑的地板上滑稽地翻了个跟斗,逗得母亲哈哈大笑,脸上的皱纹形成了一朵美丽的花。这才是我熟悉的母亲啊!抑郁症只是给母亲化了一个悲伤的丑妆,那藏在妆容底下的,是一个历尽沧桑,但不轻言放弃的灵魂。

北欧4国-小美人鱼雕像、吉菲昂喷泉、阿美琳堡宫、安徒生雕像、新港码头街、玫瑰宫、欧登赛和安徒生博物馆、维格兰雕塑公园、奥斯陆市政厅、奥斯陆大皇宫、爱沙尼亚塔林、图尔库城堡、赫尔辛基大教堂、岩石教堂、斯德哥尔摩市政厅、国王花园、圣尼古拉教堂、哥德堡歌剧院11日

舒心旅程:双点直飞赠送联运 邮轮全面升级双人外舱;美食特色:瑞典特色餐、丹麦脆皮猪肉特色餐或挪威北极冰虾体验

1月16日 2月14日 15999元起

西葡、摩洛哥、直布罗陀-马德里皇宫、阿尔罕布拉宫、奎尔公园、圣家教堂、龙达、托莱佩尼斯科拉、罗卡角、米哈斯、马德里12日

行程特色:东方航空上海直飞 全国配联运酒店安排:全程当地四星 安排一晚古堡酒店 风味美食:全程含餐 五大当地特色餐

1月25日 2月1/15日 20800元起

扫码进群,加入会员,即享会员价,欢迎您的加入!