

应对“秋老虎”
如何顺时养生

近日,国家卫生健康委举行“时令节气与健康”系列新闻发布会,邀请专家就此解答。

面对“秋老虎”,应根据每个人的体质,调整饮食。对于阴虚内热的人群,应多吃养阴清肺的食品;对于偏阳虚、脾胃虚寒的人群,可以选择健脾且不伤津的食品,比如百合、山药等;对于容易上火的人群,宜少食辛辣,可以食用苦瓜,降心火、清肝热。

秋季的干燥气候影响人们的上呼吸道健康,易诱发鼻出血等症状。北京大学第一医院主任医师王全桂提示,干燥空气长期刺激鼻腔黏膜,此外,一些患者有抠鼻孔、用力擤鼻涕或把鼻毛剃得很干净等习惯,也会对鼻腔黏膜造成损伤。特别是处暑后,花粉浓度高,过敏性鼻炎患者增多,搓揉鼻子和打喷嚏都可引起鼻腔黏膜毛细血管的破裂出血。

“鼻出血后,首先体位摆正,身体稍微前倾,千万不要后仰。”王全桂说,“后仰时,鼻出血的血液会经过后鼻孔流到咽部,吞咽以后会刺激消化道,引起恶心、呕吐症状。”她建议,应使用指压法,用大拇指和食指捏紧双侧鼻翼,一次持续5至10分钟;也可以用棉球塞到出血侧的鼻腔,再按压5至10分钟,基本可以止血。张胜

父亲病重,继母的“冷漠”无法接受

记者 王丽洁

1 母亲去世,父亲娶了小他20岁的女人

8月23日的一篇报道《83岁刘真挚:儿孙说我是他们的骄傲》,让我感触颇深。随后我又刷到了短视频《老了的爱情是亲情责任良心》,更是令我想起了父亲和继母的爱情。作为父亲病重后种种家庭矛盾的亲历者,有些话不吐不快,所以鼓起勇气给你们打电话诉说。

母亲和父亲同龄,但她不到50岁就因病去世了。母亲年轻时身体就不好,四十多岁就患有多种病,虽然到处求医但还是很快就走了。那时,父亲是北方某地的一个

2 父亲患病,继母雷打不动学书法

父亲过了70岁,大脑就有些失灵了,经常忘事。在他73岁时被确诊为阿尔兹海默症初期,那时继母也退休了。我们一方面心疼父亲,另一方面也庆幸他有继母陪伴。然而现实却是,由于家里一直都有保姆,继母面对患病的父亲并没有改变她的生活规划。她就像个甩手掌柜,把料理家务和照顾父亲的责任全都推给了保姆,自己则继续在老年大学学书法。

我们三兄妹曾私下和她谈过,希望她能减少出去学书法的时间,把更多精力放在家里,多陪陪父亲。可没想到,继母却说“你们没有权力干涉我的生活。我有我的安排,不用你们操心。”而小弟和弟媳还年轻,工作忙碌,也顾不上照顾父亲。

吃了闭门羹后,我们也试图站在继母的角度想问题。她才五

高级干部。对他来说,再找个老婆并不难。母亲去世两年后,父亲娶了一位小他20岁的女人。我们三兄妹面对这位比我们大不了几岁的继母,虽说理智上能理解父亲,但感情上还是无法叫她“妈”。后来我们陆续有了自己的小家,也就搬出了父亲和继母的家。

继母很快就给父亲生了一个儿子。这个弟弟小我们二十多岁。于我们而言,那个家已经有些陌生了。原以为,有了继母的陪伴和照料,父亲的晚年生活就不会孤独了。可事实却出乎我们的意料。

十多岁,如果整天圈在家里,从早到晚伺候丈夫,也的确有些难为她。再加上那时候父亲病情较轻,有保姆一人照顾也还顾得过来,于是我们就不再说些什么,只是雷打不动每到周末去看望父亲。

然而随着父亲病情的加重,继母“努力学习的精神”不曾减弱,一心一意追求她的“书法梦”。说实话,当外人夸赞她的书法有进步时,我的心却在流泪。当父亲在饱受阿尔兹海默症的痛苦和折磨时,继母却不管不顾地追求梦想,这是一种怎样的冷漠啊!看了你们的报道,了解到那位83岁的阿姨当时也在上老年大学学习摄影,但因顾及丈夫的病情,从不参加外出拍摄活动,尤其是最后几年时刻陪在老伴身边,亲自照顾,我被感动得哭了。

3 相互扶养,夫妻义务不可逃避

因为父亲年长继母20岁,从他们结婚起,继母就一直在家里受到宠溺和照顾。“十指不沾阳春水”的她早已习惯了当甩手掌柜。只是可怜了父亲,他以为娶了一位貌美贤惠的妻子,在旁人看来实际是一个被宠溺坏了的女人。

父亲病重期间有多次走失。有一次是父亲去小区院子里散步,不知不觉就出了小区,等保姆发现时父亲已经不见了。全家人被紧急召回四处寻找,直到凌晨5点才在一个公交总站找到父亲。原来,父亲出了小区后不知不觉上了公交车,可 he 也不知道该在哪一站下车,于是就在公交车上坐了好几个小时,直到司机交班才下车。那时父亲的病情其实已经很严重了,只是从表面上还看不出来。父亲下了公交车已是夜里十点半。不知所措的父亲硬是撑到了第二天凌晨,当早班车的司机发现他时,感觉不对劲,这才层层报

告。在多方人士的帮助下,最终与家人取得了联系。见到父亲时,他全身上下脏兮兮,不敢想象那十多个小时他是怎么熬过来的。经历了这次事件,我们给父亲的兜里缝上了“紧急救助卡”,上面写有病情、联系电话,以防再次走失时,能有好心人主动和家人联系。

按说有了上一次的走失,继母应该更多陪伴父亲吧,可让我们没想到的是,继母一如既往地“追求梦想”,从不缺课,对父亲病情加重后的照料依然“熟视无睹”。这一次,我和大哥终于忍不住和她爆发了冲突。我们先是劝说她,父亲都这样了,她应该减少去上老年大学的次数,多陪陪父亲;其次我们拿出法律武器,告知她《民法典》有明确规定,夫妻有相互扶养的义务,如果夫妻一方有扶养能力而拒绝扶养另一方,可能涉嫌遗弃罪;再有,我们找到小弟,希望他能出面劝劝他母亲。小弟对他母亲的做

后记:由于倾诉者是矛盾的一方,另一方或有不同的看法。站在那位继母的角度,五十多岁就遭遇丈夫“痴呆”,正常的夫妻交流成了奢望,她用书法来排解内心的苦闷,似乎也应被

理解、体谅。当然,排解苦闷与尽到妻子扶助丈夫的责任,二者之间必有轻重缓急。而这个度的拿捏是否对得起良心,对得起丈夫,对得起这段婚姻,唯有当事人自己心里清楚。

山东省老年国际旅行社

青岛报业传媒集团旗下3A级旅行社 L-SD-CJ00232

13306484027 66988553 66988549 55715169

南疆全景+甘肃空调旅游专列14日

哈密（魔鬼城、回王府、十二木卡姆）乌鲁木齐（天山天池、大巴扎）吐鲁番（坎儿井、火焰山）/阿图什（卡拉库勒湖、白沙湖）、喀什（喀什古城、艾提尕尔清真寺、香妃寺）疏勒（张骞纪念馆）/库车（库车王府、天山神秘大峡谷）、库尔勒（罗布人村寨、博斯腾湖）敦煌（莫高窟、鸣沙山、月牙泉）

【暖心服务】双导游服务,专业领队全程陪同

9月25日（具体发车时间以铁路总公司调令为准）4980元起

到店咨询即享精美礼品赠送,报名缴费者更有价格优惠政策。

青岛/潍坊/淄博/济南沿线均可上下车

粤港澳珠双卧9日游

红树林海滨公园、莲花山公园、黄大仙祠、香港历史博物馆、志莲净苑、尖沙咀钟楼、星光大道、金紫荆广场、船游维多利亚港湾、港珠澳大桥、大三巴牌坊、妈祖庙、威尼斯人度假村、圆明新园、孙中山故居、广州塔等

特别安排香港2天自由活动时间/观看第19届香港国际武术节表演

山东省老年国旅专职导游带队、全程无购物、0自费

9月11日 3880元

地址:青岛市市北区延安三路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★★★

9月11日 3880元