

# 适度性生活

## 老年夫妻长寿的动力

老年夫妻保持适度的性生活不仅可防止性器官萎缩和功能过早衰退,而且可使夫妇双方情绪饱满,精神愉快。保持适度的性生活是老年夫妻长寿的动力。老年夫妻要保持性和谐,以下八点可供参考:

一、要更新观念,不要认为岁数大了就不该有性欲,不要压抑性本能,只有心理年龄年轻,爱才会到永远。

二、人老了,“性”趣和功能有些变化是正常的,不要自卑和焦虑,不要总与自己年轻时相比,要增强信心并探寻性爱的新方式和新技术,以求得愉悦和成功。

三、一旦丧偶,不要独居,争取找一位与自己互爱的人相依相伴。巴尔扎克说:“爱情是不分年龄的。”世上只有爱才能排遣孤独和抑郁。

四、不要刻意追求几世同堂,

老年夫妇要有一个属于自己的空间,才能留住年轻时的感觉。

五、夫妇二人都赋闲在家,也不要形影不离,要根据个人的爱好,选择自己的群体,多参加社会活动,即使是短暂小别,也会激起浪漫情趣。

六、不要过早地分室而居,国外的“分床”也不失为一种相互吸引的好办法,老年夫妻最好一块儿看电视,特别是要同时就寝。

七、要互相理解,互相体贴。当一方遇有身体不适或心情不佳时,对方不宜强求,夫妻间有了矛盾,不要绝情。性爱是夫妻之间的润滑剂,当一方主动相慰或示爱时,实际是向对方承认错误的信号。

八、即使性生活真的有些障碍,也要正确对待,要到正规医院就医,切不可因羞于启齿而忌医。湖北襄樊市康家医院 周述玉

### 给老人找点事做

父亲快70岁了,前些年,父亲得了一种怪病,不吃不喝,整天愁眉苦脸不讲话,只说他得了胃癌,活不长了。带父亲到医院全面检查后,结果只是慢性胃炎。老中医说:“吃几副药就好了,你是被自己吓病的”。父亲的脸上,才开始有了笑容。

从医院回来后,母亲说,你父亲是闲得无事可做才整天疑神疑鬼的,要是有点事儿做,他什么病都没了。于是我跑到集市上给父亲买回了一对小山羊。没想到几年功夫,那对小山羊,已繁殖成了一大群,并且都有一个好听的名子,小黑眼儿、小青、白雪等,那些小生灵都很听父亲的话,父亲远远地一声吆喝,它们都会急忙跑到父亲身边,或亲吻父亲的手指,或在父亲的腿上蹭来蹭去,极亲热的样子。

养羊,让父亲结交了不少放牧的朋友,有本村的小孩子,也有邻村的老太太。春天,他们把羊往河套里一放,就坐在河堰儿上晒太阳,唠叨些村子里的家长里短,整天乐悠悠的。几年以后,父亲的养羊经验日渐丰富,不少人都找父亲请教,什么时候给羊配种?怎样接生?羊拉稀吃什么好?也不知道父亲从哪儿学了那么多偏方,不用花钱,找些不起眼的白萝卜的干叶子、蚂蜂窝什么的,一吃准好。

养羊,让父亲的生活充实了很多,日子过得有滋有味,身体也比以前硬朗多了。几年来,一直没得什么病。父亲给我来电话说:年岁大了,寻点事做,既锻炼了身体,又活动了脑筋,比整天闲在家里强多了。

养羊,不但治好了父亲的“病”,还给他们晚年生活带来了许多乐趣。 史公新

### 沐浴养生在于「通气」

中医认为,人体内不同的“气”维持了器官的运作并调节它们的功能,如果“气”流通不畅,就会影响人体功能。而运动、压力、光线等外在因素可以给身体带来正面刺激,使全身“气脉”通畅,达到养生之功效。

要通气脉就得有一把可调节出水模式的高质量手持花洒,这是淋浴养生的关键。每天在淋浴过程中利用5分钟时间,用花洒调节出不同的水流刺激身体的穴位及内脏器官,能通脉气、缓病痛,而这个方法在人们生活中是简单易行的。

冷热水交替的淋浴按摩可以帮助促进血液循环,但必须先热后冷,热水可舒张皮肤表面的血管并放松肌肉,帮助自我放松,当身体已经够温暖时,再进行冷水浴,这能紧缩血管并促进血液循环,使精神和肉体兴奋。

淋浴按摩必须在洗干净身体后才进行。进行时先将水温适当调高一点,同时加强水流强度,使用按摩式水流做一次全身按摩,放松肌肉和韧带,并集中在肌肉紧张的部位或酸痛的韧带处。当全身已用热水按摩预热后,就可以尝试冷水按摩了。冷水按摩应循序渐进,不要马上就将全身置于冷水流下,应该先从脸部、脚或手这几个部位开始,然后再慢慢引向胸部。如果难以接受冷水,可先只淋浴从脚到膝盖和从手到肘部即可,每天向上移一点,慢慢就会适应。朱金林



清贫亦长寿

夕阳正红

在湖南省邵阳县下花桥镇王家排村,有一位清贫凄苦、饱经风霜的百岁老人,她就是生于1908年8月29日的郭素妹。

郭素妹老人出身贫寒,从小靠给别人家放牛维持生计,18岁出嫁大她9岁的丈夫王道通,生有两男两女,28岁时,丈夫被抓去做壮丁,音信全无。之后靠种田,给富人家纺麻织线春米养家糊口,一直过着颠沛流离的生活,饱尝

了人间苦难。后来,郭老一家分到了田地和房屋,他们终于过上了较为安宁的生活,她每天纺麻织线过日子,把家里的事安排得有板有眼。

几十年来,郭老凭着勤劳的双手,自食其力,生活清贫。她每天都要吃一些方便面条、米粩、蔬菜和粗茶淡饭,很少吃荤菜。饭后,喜欢去后山里捡柴,到院前提水,干一些力所能及的农活,比如去菜园拔草、锄地等。

郭素妹老人一生从没有上过医院诊病,偶有感冒,晚上喝一杯白开水,睡上一觉,次日早上就好了。郭老虽已100岁,但她仍然精神矍铄,思维清晰,视力好,耳有些背,但她挺爱干净,自己洗衣、煮饭、扫地,生活能够自理。郭老太深有感触地对后人说:“晚年什么是幸福?儿孙们身体健康、社会和谐、自己生活自理、不要儿孙过多操劳,就算最大的幸福了。”文/图 黎建成

### 养生堂

## 女性长寿与“会哭”有关

女子的寿命普遍比男子高5~10岁。医学专家认为,女性长寿的秘诀,除了其职业、生理、激素、心理等方面的优势之外,善于啼哭,也是其长寿于男子的一个重要因素,男人短寿可能与不会哭有极大的关系。

人们因情绪压抑时,会产生某些对人体有害的生物活性成分,人们在哭泣后,在情绪强度上一般减低40%,而那

些不哭泣,没有利用眼泪把情绪压力消除掉者,会影响健康,促进某些疾病的恶化。现已知道,结肠炎、胃溃疡等病痛与情绪压抑有关,而哭泣则能在一定程度上消除人们的情绪压力,从而可以驱除或减轻这些病痛。

因此,从健康的角度来看,男人们不妨学一下善哭的女人们,当哭之时也要学会哭。 西安市西京医院 张中桥



## 牙痛齿摇莫发愁

中医常将牙周疾病(牙周炎、牙龈炎等)反复发作的原因分为外因和内因:外因源于外邪入侵,牙周免疫防线失效,导致肿痛出血;而内因则是肾虚髓亏,血热耗精,骨(齿)失充养,导致牙齿松动,咀嚼无力。所以治疗上以活血解毒之法驱其邪,治其标,再以补肾益髓之法固其本,可以达到标本兼治的目的。

“肾主骨”,“髓养骨”,通过针对骨髓来补肾,可以唤醒处于休眠状态的骨髓干细胞,激发人体的自我抗病潜能和生命活力,对抗牙周病,加固免疫防线,修复牙床,使牙齿坚固。

补肾固齿的同时,既坚固了牙齿,又

强健了骨骼,增强了骨髓活力,激发了生命潜能,吃饭香,精力好,人也感觉年轻了

市面上有一种治疗牙周病的中成药,叫补肾固齿丸,是由中华老字号、中国驰名商标获得者九芝堂股份有限公司生产,是唯一一个载入《中国药典》的固齿良方,还是国家中药保护品种并入选国家医保目录。补肾固齿丸不仅可以补肾,而且具有填精、固齿、活血解毒等功效。专业治疗牙龈出血、牙周酸软、松动移位、咀嚼无力等牙周病,使牙齿坚固。

便民免费电话 800-878-6588

手机拨打 0731-4499729

## 中医中药治疗糖尿病 免费赠药

内服外贴 敷脐疗法 真金不怕火炼 好药不怕试验

为了保证您的切身利益,我院郑重承诺:经我院治愈的患者,三年内如有个别复发者,可凭我院发放的信誉卡免费指导治疗,直至康复。

山西省太原市中医糖尿病防治中心直接与国际医学接轨,并指导中医医学的最新动态,和国内三甲级以上多家医院广泛合作和技术交流,在国内糖尿病治疗领域享有崇高声誉。针对近年来糖尿病发病率不断上升和趋于年轻化,我院受卫生部门的专项委托,并与各研究院协力合作强强联手,经过多年的刻苦攻关,终于成功研制出治疗糖尿病纯中药制剂“蜂胶降糖胶囊”,经上万例患者临床验证,经药理试验证实,其能够作用于糖尿病基因靶点,调节人体代谢和免疫系统,从根本上扭转糖尿病患者长期服药的历史,减轻消除糖尿病并发症,该研究成果的发布,突破了现代药物治疗糖尿病的局限,为糖尿病患者的康

复指明了一条光明的道路,一般患者服用3-4个疗程即可治好。目前除了在全国范围内已创建的七十多个糖尿病防治网外,其它国家也早已开设了接诊外籍糖尿病患者的分中心。

为了让患者得到更好的治疗,凡来本院治疗者,只需带本人身份证即可免费取药。路途不能来诊者,请您写信,写清病情、病史(尿糖、血糖)、年龄或网上留言。免费为您寄一个疗程(20天),价值200元的试用药及服药说明书。疗效确切后,按疗程服药即可治好,请直接联系购药。

不明之处请来电话咨询: 0351-6614138

手机: 13643470599

全国免费电话: 4006530508 邮编: 030027

地址: 山西省太原市花溪路68号太原市中医糖尿病防治中心 收信人: 刘素勤

网址: www.tytnbw.cn

湖南博雅文化商务有限公司  
独家买断  
本报刊头  
联系电话: 0731-4313877 联系人: 张小姐