

我的儿子入学前，老妈每天牵着他下楼，和其他老人有一些交往，后来儿子上学了，老妈的这根纽带也就断了。出去少了，老妈就经常呆在家中看电视，或给老家的父亲打电话，偶尔还会叹息一声。

为此，我挺苦恼的，想尽快恢复老妈的“外交”纽带。老妈是个爱操持家务的人，将菜带到楼下打理最适合她了。开始，我怕老妈不愿下楼，特意找到几个熟识的老人家，让他们每天下楼时，按一下我家的门铃。果然，此后老妈择菜的场地便移到了楼下。

这些老人每天聚在一起，慢慢地，人员固定下来，形成了一个家务联盟。家务

老妈的“家务联盟”

联盟的成员，发扬互帮互助的老传统，每天早晨抽出几个人结伴去菜场买菜，大伙轮流去，免除了各自买菜的烦恼；一些成员临时有事，顾不上接送小孩上学，吩咐一声，其他人也可以代劳。

就这样几个月过去了，家务联盟从未做过“广告”，声名却远扬了。首先找上门来的是小区里的一些年轻人。这些年轻人嫌买菜麻烦，不愿做饭，他们很想请老人们帮忙，老人们心疼年轻人每天吃快餐，自告奋勇地应承担下来。年轻人下班后，只

需交一份买菜的钱，就可以取走一份清洗好的菜，回到家就下锅。

这份便利传开了以后，一些不愿买菜的邻里也要求加入，老人们顿时忙不过来了。为了不冷落大伙的热情，老人们只好提出劳务费的概念，如剥一斤毛豆收一元钱……但即便这样，“订单”仍纷至沓来，到了后来，家务联盟的有偿服务只得实行限量供应。

现在，看着老妈每天精神抖擞的样子，我也挺高兴的。家务联盟不仅促进了老妈和邻里之间的和睦互动，使原本冷漠的人际关系融洽起来，更让老妈的晚年生活老有所乐，老有所为。

孙雪娟

■养生堂

夫妻生活「养藏」有术

怕冷、畏寒、赖床、贪睡、周末躲在家里不愿出门……每到寒冷的冬天，不少男性发现自己的欲望也进入了“冬眠期”，不但身体贪睡怕动，欲望随之大减，心情也有点抑郁凄凉，因此担心身体是否出了问题。其实，冬季人体活力会随着气温下降而逐渐进入相对低谷，确实会对性兴奋程度产生影响，因此夫妻生活应以“养藏”为原则，夫妻之间应相互温暖身体，用真情和温情激发对方的欲望。

冬季万物潜藏，人们也要相应减少活动，房事活动也应以“养藏”为原则，所谓“善保精血者多高寿，过损精血者必早衰”。冬季是藏精的好时机，与冬令养藏之性相吻合，因为冬季阳气渐衰，性欲相对减少，有利于藏精而不泄精。当然，如果在整个冬季打破了固有的性生活规律，很少甚至不过性生活，也会对夫妻双方造成身心不适。

如何掌握性生活频率，可因人而异，只要双方身心愉快，精力充沛，对性生活频率感到满足即是合适的。

张乾

喝水也有时间表

1、起床后：早晨起床后适量多饮些水，可补偿夜间水分的消耗，对预防高血压、脑溢血、脑血栓的形成也有一定的作用。

2、三餐前约1个小时：餐前约1小时空腹喝水，可使水分补充到全身组织细胞，供应体内对水的需要，保证分泌必要的、足够的消化液，来促进食欲，帮助消化吸收，同时可以不影响组织细胞中的生理含水量，还可以避免临睡前口渴饮水，导致起夜、第二天眼睛肿等。

3、上午、下午工作间休：工作期间喝水，可以补充由于工作流汗及泌尿排出的水分，而且体内囤积的废物也会因此顺利排出。

4、下班时：离开办公室前喝一杯水，能够增加饱足感。

5、睡前2—3个小时：这个时间饮水可以冲淡血液，加速血液循环。

当然，时间的选择也是因人而异的，只要掌握及时补充水分的大原则，不要让身体缺水即可。

郭庆伟

气候寒冷，机体新陈代谢相对缓慢，体温调节能力与耐寒能力均下降，人体易受寒发病，尤其是老年人与体质虚弱者。要想平安地度过寒冬，必须重视保暖，而头、颈、背、足则是保暖的重点。

1、头 “冬天戴棉帽，胜过穿棉袄。”据研究表明，人的头部散失的热量占人体总热量的1/3，头部受到寒冷刺激，容易出现头痛、失眠等症。如果冬天戴帽，便可以减少热量的散失，尤其外出时更应如此。

2、颈 在气温偏低、气候寒冷的情况下，暴露在外的颈部组织血流变慢，新陈代谢低下，常导致局部组织细胞缺血缺氧而肿胀、变性等。同时，颈部肌肉受寒冷刺激后出现保护性收缩，张力增高，造成平衡力线关系紊乱，使颈椎间隙变窄，导致神经、血管受压，增加了颈椎病的发病危险。因此，在气候寒冷的冬季要注意颈部保暖。

3、背 倘若背部保暖不好，风寒邪气极易经过人体背部入侵，损伤人体阳气而致病，或者旧病复发加重。尤以老慢支、气管炎、哮喘、过敏性鼻炎、风湿病、胃及十二指肠



冬季保暖有侧重

溃疡，对患有心脑血管病及高血压的老人而言，背暖尤为重要。如冬日晒太阳，应多晒背部；或穿一件羽绒背心、皮背心，对暖背大有好处。

4、足 寒由脚起，是说要注意脚部的保暖。一旦脚部受凉，就容易引起鼻、咽、气管等上呼吸道疾病。因此，要保持鞋袜温暖干燥，经常洗晒。平时要多走动促进血流畅通。临睡前用温热水烫脚后按摩脚心10分钟，以增强养生保健功用。

祝康星



Yee care 益生康健

— 守护您一生健康 —

出口品质 老字号北京蜂胶

600粒 (10瓶装) **惊爆价 19.9元/瓶** 最后3天

19块9的北京老字号蜂胶质量有保证!
假一赔十，放心买!

刚得到消息说北京蜂胶19块9一瓶，老伴还担心能不能是真的。打电话咨询后，益生康健说发现1瓶装的，人家是10瓶装的。没想到1天时间就拿到了北京蜂胶。嘿，跟我以前吃的一模一样。以前可是花了近百

元哪！老伴也后悔订少了，我跟老伴直奔店里，还别说，人真多，排了几个小时，终于买到20瓶。人家还承诺假一赔十了，我还怕啥，趁特价多买点，跟老伴一起吃！

400-650-0859

含铅量低于国家标准10倍，放心吃!



早就听说北京蜂胶品质好，可就是价格贵，咱们都是普通老百姓，哪吃得起呀！现在只卖19块

9，所以这次买得特别小心。常吃蜂胶的人都知道，蜂胶中的重金属含量是衡量蜂胶品质好坏的标准之一。还别说，北京蜂胶真不赖，含铅量低于国家标准10倍。人家可是有国家标准检测证书的。这下还担心啥，抓住好机会多买点，放心吃!

北京蜂胶软胶囊

专业认证：所含蜜源保证原浆纯净
适宜人群：在免疫力低下之
规格：60粒/瓶
零售价：99元/10瓶



惊爆价 19.9元/瓶 10瓶起订

特价最后3天 抢疯了!



北京蜂胶特价活动开展以来，每天平均销售5000多瓶，一周的持续热销，受到全国消费者的热烈欢迎，特别提醒您，认准了蜂胶出于，特价不是天天有，今天最后3天了，错过了，优惠将不会再有了！赶快拨打400-650-0859提前预订，先到先得。

一次性购北京蜂胶10瓶 **+99元**

台湾原装血糖仪1台 **送** 原装血糖仪 再送10片装试纸

10片装试纸 [每人仅限一次机会]

自测血糖，预防更及时

自我血糖监测是掌握自身健康状况的一个重要手段。用高的成本，药费的增加都需要及时的血糖监测，检测费用也是不小的负担。如果自己有个血糖仪，在家自测血糖，量量血糖，掌握血糖变化，做到心中有数，发现异常及时就医，防止病情恶化。

蜂胶+血糖仪，生活好伴侣!

蜂胶富含黄酮类、萜烯类物质，一段常半之龄的人都知道，糖尿病患者的免疫力非常非常有效。蜂胶对于其人体健康有益且非常珍贵，因而获得一个“人类健康黄金”的称号。

电话订购·送货上门·货到付款·30天退款退货保障

中国老年保健协会——益生康健会员服务服务中心地址：北京海淀区北三环西路43号青云大厦2层

服务时间：8:00~21:30周一至周日 服务监督电话：010-59861273



400-650-0859

如可订购北京蜂胶10瓶，送台湾原装血糖仪1台，再送10片装试纸10片。