

## 错误的传统养生观

## 你知道几个

□李东胜



中医文化博大精深，包涵了很多养生箴言与技巧。精华固为主流，但也有不少糟粕，如“寿眉”、“无疾而终”一类的说法，传统观念往往将这些信号视为人体的吉兆。然而，现代医学提醒人们，这些信号带来的并不都是好消息，大多是疾病临身的“警号”，万不可贻误了求医的时机。

## “寿眉”如同老年斑

如果您已到中年，看到脸上或手背上出现的黑褐色斑点，一定会大吃一惊，生出“廉颇老矣”的慨叹；如果看到有一两根眉毛特别长，一丝微笑很可能会情不自禁地浮上面颊。原来，前者是老年斑，后者却是老祖宗视为长寿的信号——“寿眉”，真是这样吗？

其实，“寿眉”与老年斑、白发一样，都是衰老的象征，而且还可能是疾病的信号，与长寿毫无关系。医学研究人员经过大量调查发现，“寿眉”的生长很可能与人体调节功能障碍，神经、体液、内分泌、免疫功能紊乱有关，从而为致病因子特别是癌症入侵开了方便之门。因此，建议有“寿眉”者，特别是“寿眉”呈丛状或束状分布的，务必去看医生，以便发现病患及早消除。

## “新牙”其实是残根

为什么有些老人掉牙之后出现了“再生”现象呢？最常见的情况是这些老人牙龈萎缩衰退过快，致使原来残留在牙床里的多生牙或未脱净的残根

显露，从而给人以新牙萌生的假象。假如真有“新牙”长出，就要当心了，因为这往往是内分泌紊乱或癌症发病的早期信号。

## “白发转黑”当心癌

人到老年，头发会逐渐变白，属于生理性衰老。需要注意的是，如果白了的头发又转黑，尤其是伴有皮肤变嫩、性欲亢进等“年轻化”表现，很可能与垂体肿瘤、肾上腺细胞瘤等严重疾患有关。

## “视力变好”查眼病

一般来说，无论男女，从45岁起眼睛开始变花，需要戴老花镜才能看清近距离的细小物体，但有些老年人戴了一段时间老花镜后，忽觉视力好转，摘掉老花镜后反而看得更清楚，这种现象的出现提示您很可能是患上了白内障，应该及时去看眼科医生。

## “无疾而终”不可信

某位老人平素“健康”而突然辞世，人们称之为“无疾而终”。为什么会有“无疾而终”的说法呢？医学专家认为，任何年龄的死亡都是有病理

基础的，出现这种现象，多数是因为老人所患疾病不典型，自己未能感觉到，诸如种种心、脑、肾的隐匿性疾病。其次，老年人对病痛反应迟钝，虽然卧病在床，却说不清病痛所在，家人误以为“灯干油尽”已到天年，以致失去救治机会而丧命。由此看来，“无疾而终”的说法不可信，老人一旦出现异常征象，及时送入医院救治才是明智之举。

## “睡眠无梦”要小心

有的老年人虽不失眠，却经常无梦。很多人认为这是“深睡眠”状态，有利健康。那么，睡觉时有梦好还是无梦好？

科学家已经得出结论：做梦如同出汗、泌尿等生理现象一样，乃为人体生命所必需。日本专家就做过这样的试验，用药物等手段人为地切断梦境后，不仅导致受试者脉搏、血压、体温等基本生命体征紊乱，而且出现紧张、易怒、记忆力下降等精神障碍。

国外医生已发现，一些诉说头晕、头痛、睡觉不做梦的人，脑中常有轻度出血或长了肿瘤。假如真的睡觉无梦了，头等大事便是去医院检查原因。

## 心理咨询

## 隔辈带孩子的困惑，该怎么处理好？

□本报记者 闵丹

**职工问题：**我家孩子今年上小学三年级。平时学习成绩很好，但最近老师跟我们反映，孩子上课注意力不集中。孩子爱咬笔发呆，经常趴着睡觉，刚教的内容转眼就忘，也不爱运动了，体育课都无精打采的，有时候还会肚子痛，拉肚子。我想了想，可能因为之前都是我和老公带她，现在工作比较忙，主要由爷爷奶奶照顾她，祖辈隔代溺爱，什么都依着孩子，要吃零食就给买一堆，要玩游戏就给买了iPad。我和老公说了好几次，但是老人不听。唉，也不知道该怎么办才好。

**北京市职工服务中心心理咨询师：**因为时代和环境的差异，两代人在教育方式和理念上肯定有着非常显著的差异，所以会产生分歧。您先别着急，既然有分歧首先就应该想办法消除分歧，尽量心平气和地多沟通。注意不要在孩子面前发生争执，以免孩子利用双方分歧“钻空子”。其次，利用书籍、网络、电视等让爷爷奶奶多接受新思想和先进的教育理念。最后，父母不可以因为忙，将教育完全托付给爷爷奶奶，要抽出时间陪伴、教育孩子，也可给孩子建立规则，让其学习承担一些家庭责任。

**【专家建议】：**目前父母由于工作繁忙，将孩子交由祖辈家长培养的情况非常普遍，因而隔代教育成为许多家庭都无法回避的话题。祖辈通常都存在补偿心态，对孩子过分溺爱，容易造成孩子任性、自私，习惯依赖他人。另外，祖辈虽然拥有丰富的育儿经验，但一些教育理念已经不宜于现在的时代要求，不利于孩子个性发展。在饮食方面，祖辈大多迁就孩子，孩子容易挑食、偏食，养成不良的饮食及生活习惯。一些习惯如经常吃爆米花、爱咬铅笔、蜡笔画完不洗手、使用彩釉餐具等，都可能导致孩子血铅过高，从而引起注意力短暂、易激惹、嗜睡、腹痛腹泻等症状，严重影响孩子的智力、身体发育。

隔代教育的家庭要学会沟通协作，互相学习。注意培养孩子良好的生活习惯和卫生习惯，鼓励孩子多锻炼，多与大自然接触。切忌爱孙心切，包办太多，要注重发展孩子独立自主的能力，给孩子尝试、实验的机会，这样孩子才能健康全面成长。

免费职工心理咨询在线服务  
www.bjzgxli.org



北京市职工服务中心与本报合办

本版热线电话：63523314 61004804  
本版E-mail: ldzzmys@126.com

## 养生食谱



## 冬瓜薏米粥

**做法：**冬瓜（带皮）100克，薏米30克，糯米30克。冬瓜洗净切块，与薏米同煮至熟烂，每日一次。

**功效：**冬瓜清热利湿，含水量高，不增加人体热量；薏米祛湿，糯米养胃，可收清热利湿养胃之效。



## 煎酿苦瓜

**做法：**苦瓜切段，掏去瓤；肉馅放盐，鸡精，少许生抽，用手抓匀，塞进苦瓜里；热锅冷油，放苦瓜下去，两面都煎好以后，放少许生抽，糖，水，盖上锅盖，不用翻动。

**功效：**苦瓜的微苦滋味，清热防暑。因此，夏吃苦瓜最相宜。



## 夏天最爱凉面

**做法：**面条煮熟后捞出过凉后沥干，加入芝麻油拌匀防粘；放上胡萝卜丝、绿豆芽、黄瓜丝、榨菜丝、酸豆角、蒜末和葱花。

**功效：**面条易于消化吸收，有改善贫血、增强免疫力、平衡营养吸收等功效。