

随着岁月的流逝，健康危机已经悄悄来到了父母身边，伺机而发。而对已经长大成人的子女来说，父母身体健康成了你最大的心愿。此时除了祝福之外，你更要了解父母的健康状况，帮他们把握未来的健康生活。

为父母的健康把把脉

□孙继兰

经常与父母聊聊天，一些健康问题，就在不经意的交谈中被发现。

最近一次体检情况如何？

人一过50岁，许多病就如影随形地来了，你必须及时知道父母是否得了糖尿病、高血压和高胆固醇。即使父母的健康良好，也要继续问一些重要数据，如胆固醇、血压、血脂、血糖等任何可能潜藏危险的数据都不要忽视，然后交给医生分析，以了解父亲的健康状况。

睡眠如何？

虽然老年人的睡眠时间普遍较少，且多半易惊醒、多梦，但如果注意了睡眠要则，同样能睡个好觉。可以看看老人用的卧具是否恰当。尽量不要使用软垫或棕绷床，最好能睡木板床，以免造成老人骨关节的不适；晚上临睡前不要大量喝水，这易引起膀胱充盈而增加起夜次数；也不要临睡前牵挂家事，看刺激的电视片等，否则会影响安然入眠。

提示：如果发现老人在白天有昏昏欲睡的现象，记得要注意老人的血压是否偏高？如果老人出现晚上睡眠质量差、时间特别少，要帮助老人排除心脏、胃肠不适、神经衰弱等病症。

是否大腹便便？

腰臀比 (WHR) 是反映身体脂肪分布的一个简单指标，世界卫生组织通常用它来衡量人体是肥胖还是健康，保持臀围和腰围的适当比例关系，对

成年人体质和健康及其寿命有着重要意义。许多研究已证明，该比值与心血管发病率有密切关系。标准的腰臀比为男性小于0.8，女性小于0.7。根据美国运动医学学会1997年推荐的标准，男WHR>0.95和女WHR>0.86就是具有心血管疾病危险性的腰臀比数据。

提示：注意，测量时一定要采取站姿。

最近胃口怎么样？

如果父母胃口很好，证明他目前身体状况良好。否则要注意他是否有胃部、肝脏部位的病变。男性患胃癌的概率是女性的两倍。胃癌是癌症中比较危险的一种，因为它的症状出现较晚。最初是不太明显的腹部不舒服，然后发展为呕吐，体重减轻。如果你父亲有胃癌家族史或他的血型为A的话，则更要注意提防胃癌。

最近小便次数是不是多了？

如果父亲有明显的尿频现象，要注意他是否有前列腺肥大。随着年龄的增长，90%的男人都会出现前列腺肥大，即“腺瘤”，它有可能引起尿道感染和结石的形成，不过发展成癌症的比例只占1%左右。

提示：50岁以上发生膀胱癌的比例，会随着年龄的增长而增长；而白天少喝水或憋尿，都会直接影响膀胱内尿液的浓度，给细菌在膀胱内的繁殖创造条件，会增添导致膀胱癌发生的几率。

上楼气喘吗？

通过爬楼梯可以让父母检验一下自己的体力及腿力。如一步迈两级台阶，能快速登上5层楼，说明健康状况良好；一级一级登上5层楼，没有明显的气喘现象，健康状况也不错；如果气喘吁吁，呼吸急促，为较差型；登上3楼就又累又喘，意味着身体虚弱，应到医院进一步查明原因，切莫大意。

脉搏还好吗？

通过脉搏可以检验心脏功能。将3次脉搏数相加，减去200再除以10 (脉A+脉B+脉C-200)/10若所得结果为：0~3说明心脏强壮，3~6良好，6~9心脏一般，12以上应及时找医生。

平衡能力还行吗？

平衡能力在人类生活中有非常重要的意义，它代表着人的老化程度。有一套简单易行的“人体老化简易自测法”可以测测父母是否还“老当益壮”。具体方法：双手下垂紧贴身体两侧，闭上眼睛，用一只脚直立站住，然后根据他的“不倒时间”来判断老化程度。判断标准：9.9秒，男性生理年龄为30~35岁，女性生理年龄为40~49岁；8.4秒；男性生理年龄为40~49岁，女性生理年龄为50~59岁；7.4秒；男性生理年龄为50~59岁，女性生理年龄为60~69岁；5.8秒；男性生理年龄为60~69岁，女性生理年龄为70~79岁。

提示：未达到标准者，老化程度偏快，即生理年龄高于实际年龄。

心理咨询

工作忙碌时刻 离不开手机， 是心理障碍吗？

□本报记者 闵丹

职工问题：年后我升职了，工作量突然增大，上级各种安排，下属各种汇报，合作单位沟通协调，客户业务往来，电话、微信和邮件忙不停，手机每天24小时开机，时刻处于“备战”状态。到4月份的时候，几个项目走上正轨，我终于有了空闲，周末可以陪着家人去郊区玩玩，但是妻子儿子都说我眼睛“粘”在手机上了，过几秒钟就要看一下是否有未接电话和信息，老是觉得手机在响，但其实并没有响，感觉是“幻听”了。我脾气也越来越暴躁，该怎么办呢？

北京市职工服务中心心理咨询师：现代人对于手机的依赖，其实是对信息的依赖，智能手机几乎可替代电脑的全部功能，收发邮件、处理事务、布置工作等，而您因为工作繁忙形成了习惯化的行为方式，不断查看手机。这种长期处于应激状态，时刻准备接受任务的情况，会让人情绪变得容易焦虑、易怒、暴躁。建议您学习一些时间管理的知识，合理地分配工作和生活的时间，找到工作和家庭的平衡点，而空闲的时间就关闭手机，给自己充分休息创造好的环境，可以约上三五好友，多出去走走，散步、骑行、打球，加强运动锻炼；与家人聊聊天，分享各自的心情，维护好家庭情感。

最新关于手机使用的调查显示，现代人每人每天平均摸手机150次以上，1/3的休闲时间用在互联网，尤其是手机上。低头族队伍越来越庞大，在路上、在餐厅里、在公交车上，随处可见低头玩手机的人。手机既是职场工作的必备品，也是寂寞生活的填充物，有些人甚至把手机变成了自己生活中的忠实“伴侣”，成为应对现实无趣生活的武器。对成年人来说，过度依赖手机会影响视力，损伤颈椎，还会造成社交障碍、心理障碍、情感的冷漠化等危害，甚至危及人身安全。为此，建议大家加强自身的自制力，减弱或消除“手机依赖症”，平时有意识地把手机放到一边，做其它事转移自己的注意力，能够不用手机完成的事情，尽量不用手机，慢慢戒除对手机的过分依赖，让手机自然回归到“工具”的角色。

免费职工心理咨询在线服务

www.bjzgx1.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: ldzmys@126.com

养生食谱



消暑祛湿老黄瓜汤

做法：老黄瓜去皮及瓜瓢，切块。猪腱洗净，飞水，略冲水，切块。陈皮用水浸软，刮去瓢。其他材料用水冲洗即可。所有材料放进炖盅，炖2小时即可。

功效：老黄瓜清热消暑能力强，且寒凉性少，是伏天应对暑热天气的良好食材。



三豆汤

做法：将绿豆、赤小豆和黑豆洗净，用清水浸泡1个小时；将三豆放入锅中，加入约600ml的清水，用大火烧滚后转小火慢煮1个小时，待豆子开花后放入冰糖继续煮5分钟即可离火，放凉后连汤带豆一起食用。

功效：“三豆”各有所长。实为解暑，清热的消暑佳品。



牛肉炖豆腐

做法：牛肉切小块，入沸水中过一下，去除血水；锅上火，注入花生油烧热，下葱花、姜片、牛肉炒几下；放入料酒、酱油、食盐、清汤炖至八成熟；然后加入豆腐炖熟即可。

功效：牛肉炖豆腐营养丰富，具有气血双补的功效。