

本期关注

另类孝心故事令人温暖如春

《礼记》有言：“孝子之养也，乐其心，不违其志。”子女尽孝的方式有很多种，最重要的是让老人从心里感到愉悦。有一些智慧的儿女尽孝的方式别具一格，令人感觉温暖如春。

女儿“雇佣”82岁父亲干活

82岁的老父亲，被女儿“雇佣”，完成各种零活，一天可收到50元工资。您不是以为这名父亲遇到了不孝顺的女儿？事实却恰恰相反，这是一名近日在网上被很多网友点赞的孝顺女儿。原来，老父亲今年4月摔伤了，出院后产生后遗症。因担心父亲安全，且想帮父亲进行康复训练，女儿导演了一出戏：谎称有大老板提供各种“好活”，父亲可以通过完成工作获得报酬。女儿为了让父亲既能有满足感，又能锻炼脑力，还特意向网友征集设计各种“好活”，换着法子让父亲“快乐工作”。

“爸，今天我又给你带活来了，这一大袋核桃，老板要求两天剥完。”8月31日下午，李夫彦骑着电动车来到江苏省徐州市李屯村父母家中，老远就对坐在门口等候的爸爸李吉芳说，“老板对你干的活可满意了！这是你前两天的工资，一共100块钱，拿好了。”

82岁的李吉芳乐得合不拢嘴。从7月份开始，李夫彦每天都给老父亲带来“老板的活”，工资一天50元，已经持续两个月了。李吉芳一直以为自己遇到了“好老板”，一把年纪还能轻松

赚钱。“每次看到爸爸干活时高兴的样子，我觉得这个办法管用了。”44岁的李夫彦说，父亲干了两个月的活，身体越来越好，刚出院的时候还离不开纸尿裤，现在生活完全可以自理。

也有一些网友调侃她是“冤大头老板”，李夫彦说：“为了父亲开心，有什么冤的？”

儿媳给公公布置“家庭作业”

一般是家长给孩子布置作业，或老师给学生布置作业，可是，在甘肃省临洮县，一位名叫张海梅的儿媳竟给自己的公公布置作业，而且还在全国传为佳话。9月8日，智慧儿媳张海梅获得了阿里巴巴集团颁发的5000元奖金。

多年前，张海梅的婆婆因车祸去世，公公王振国悲痛不已，意志消沉。2019年，王振国因为脑梗摔倒住进医院，手术后，更是变得反应迟钝，性格也变得越来越孤僻。张海梅看在眼里急在心里。她知道，当前最重要的是帮老人找到生活乐趣，让他看到自己存在的价值。

张海梅想到公公之前在生产队做过会计，字写得好，便想着找到公公身上的闪光点，于是开始给公公布置作业。从刚开始的写数字、抄字典，到后来的加减法算术题。刚开始，王振国默写不到100个数字脑子就乱了。张海梅就不断鼓励他：“您写得好多啊，咱家两个大学生都没您写得好！”“我都



记不住这么多数，您可太厉害了！”王振国越写越有劲，每天坚持写作业，渐渐地不仅记忆力增强，思路越来越清晰，而且开始喜欢出门遛弯、跟人聊天了。2021年1月，张海梅听从网友的建议，还给老人评了个“三好学生”。她先去商场给公公买了一件羽绒服，又到文具店买了一张奖状，工工整整地放在上面写道：奖给三好学生——老爸，祝您身体健康。

如今，公公重拾生活信心，甚至能帮他们分担简单的家务；孩子们学习、工作顺利，家里欢声笑语越来越多。这也许就是生活对善良智慧的张海梅予以的最好回报。

（《兰州晨报》）

下厨房

沙参玉竹瘦肉汤
清肺养胃

给大家推荐一道时令养生汤——沙参玉竹瘦肉汤。准备麦冬、沙参、玉竹、百合、莲子各10克，猪瘦肉100克。将瘦肉洗净血水后剁成肉末，再将食材莲子、麦冬、沙参、玉竹和百合一起放入碗中，加入适量清水浸泡20分钟后洗净备用。把所有食材放入炖盅中，隔水炖两小时，最后加入适量食盐调味即可。

此汤具有清肺养胃、生津解渴的功效，特别适合干燥的秋冬季节饮用。平时容易上火、口腔溃疡、嘴唇干燥脱皮的人可常喝此汤。（《快乐老年报》）

医生提醒

秋季气短乏力，小心房颤

老年人在秋天会感觉自己心脏不舒服，出现气短、乏力症状，原因可能是房颤。老年人要警惕房颤的发生，尤其是有高血压、高血糖或糖尿病等基础疾病时。

但是，由于很多房颤患者症状不典型，起初发病时，患者常常会忽略，因此房颤又被称为“隐形杀手”。提醒大家，房颤常常会伴有如下三种典型特征：1.心悸、乏力、胸闷及运动后易疲劳；2.头晕、黑蒙甚至晕厥；3.入睡困难及心理困扰。一旦出现上述情况，一定要早就医筛查，了解原因。

有些病人，房颤病史长达数年都不自知，患病前期可以正常锻炼，且体魄强健。往往上述症状频繁发作后，才会前往医院就诊。

很多病人被诊断为房颤后，会采取药物治疗，直至房颤反复发作实施药物复律无效后才会考虑手术。其实，60岁以上的中老年患者对于射频治疗房颤的术式是完全耐受的，有些80岁以上的老年患者需要经过身体状况评估，才能确认是否可以手术。

患者一般在术前一天进行身体检查，次日便可进行射频消融手术。术后三个月，患者需回院复诊，检查心电图是否恢复为正常窦律。

随着医学发展，房颤病人都有转窦康复的机会。房颤作为“缓病”，病程越长治疗难度越大，早诊早治具有必要性。

（《大众健康报》）

晨起眼睑浮肿应检查肾脏

晨起眼睑浮肿是肾不好吗？不一定。晨起眼睑浮肿，大部分属于正常生理现象，比如有些人饮食比较重口味，临睡前大量饮水或喝饮料，加上睡眠质量欠佳，第二天看起来就会有些“肿眼泡”，随着日间活动进行，眼睑浮肿将会逐渐烟消云散，恢复如常。

倘若上述症状久不改善，且伴有眼部局部红、热、痒、痛，多为炎症性水肿，需及时到眼科就医。

不过，若是非炎症性水肿频繁出现，则有可能是肾炎的早期预警信号。尤其是对于已经患有高血压的人来说，高血压本身会导致肾脏损害，而肾病又会促使血压升高。高血压患者如果经常出现眼睑浮肿，一定要尽早就到医院检查肾脏功能。

（《今晚报》）

温馨提示

天气转凉关节受罪 三分治疗七分养

关节有时候比天气预报还准，气温一降就不舒服。最近，63岁的谭阿姨因为关节疼痛，每次久坐后起身都很艰难。近日，记者了解到，浙江中医药大学附属第二医院骨伤一科门诊中，老年骨性关节炎患者数量增加近三成。

该科主任王伟东表示，天气转凉，老年人如果不注意增添衣物，极易诱发骨性关节炎。关节炎一旦发作，轻则疼痛难耐，重则活动受限，对生活影响很大。

那女士是一位退休教师，50多岁时髌关节、膝关节、踝关节都出现问题。关节僵硬，上下楼感觉疼痛，多走些路就感觉下肢沉重，特别容易累。夏季开空调，如果不做好保暖，浑身感觉不舒服。七八年前，她找到王伟东的第一句话就是问“是不是要置换膝关节”。王伟东仔细检查后表示，采取阶

梯化保守治疗，让“原装”关节用得久一些。

还有一位病人，在70多岁时发现两侧膝关节都有问题，但当时只做了右侧膝关节置换。十几年后，90岁高龄的她左膝关节疼痛难忍，坐着轮椅又找到王伟东，想置换左膝关节。考虑到老人年龄和身体耐受能力，王伟东最终建议采取保守治疗方法。

王伟东表示，对于相对年轻的老年患者来说，保膝手术治疗是较为合适的选择之一。当然最终做不做手术，还是要通过症状和影像学表现等综合评估和考量。

骨性关节炎是老年人常见的临床疾病之一，致残率高达53%。目前我国60岁以上人群超过50%患有该病，75岁以上人群的患病率高达80%。

预防关节炎有方法吗？老话说“三分治疗七分养”，对于症状不重的早期

患者，非药物治疗是首选方案。

注意防凉防潮。天气变冷时要多穿衣服，少露膝关节和踝关节，一旦受凉，这两个部位容易出现关节疼痛。

避免肥胖。体重越超标，关节承受力就越大，容易造成劳损，导致炎症发生。建议控制好体重，减少脂肪摄取，减轻膝关节压力。

注意饮食。身体如果缺少某些元素，也容易诱发关节炎，在日常饮食中，应多吃高钙食物。要控制嘌呤摄入量，避免痛风发生。

此外，还要合理运动，做一些关节周围肌群的功能锻炼。

王伟东表示，预防关节炎要注意不过度使用关节，但也不能过度安逸，不可走极端。无限制使用关节，会加速劳损。另一方面，如果经常不运动，也可导致关节承受力、免疫能力下降，引发关节退变。（《浙江老年报》）

答疑解惑

经常足底疼痛 常见原因有三

经常出现足底疼痛是什么原因？常见原因有3种，大家可以对照自查一下。

足底筋膜炎。疼痛主要发生在足跟靠内侧处，也可能在足心处。痛感表现为搏动性、灼热性疼痛，部分患者会在夜间出现痛感加重的情况。若出现这种情况最好及时到医院进行检

查。

足跟骨质增生。当足跟向下用力踩时，会出现疼痛。疼痛的性质较为固定和尖锐，像是针刺的感觉。用手按摩一会，疼痛会减轻，并出现轻微麻木感。严重时，足部中央也会出现疼痛。出现此问题，要注意补钙，如果有必要，应该适当服用钙片。

跟腱炎。症状较轻时，早晨会感觉到脚后跟上方疼痛、小腿后方僵硬酸痛，严重者跟腱部位还会表现出肿胀甚至发红。脚踩地、踮脚尖、跑步、跳跃等活动会诱发疼痛，或让疼痛感加重，休息能明显缓解。选择合适的鞋子，合理安排运动量，是避免跟腱炎的好方法。（《生活晚报》）