



退休後的幾個“最好”

生活過得更快樂!

所以,老來微胖,才是最好的身材!不妨保持微胖的身體狀態,吃好、喝好、玩好、睡好,開心過好每一天!

退休後,最好的保養品,是笑容

誰都希望能夠青春永駐,容顏不老。所以,有些人上了點年紀更是要注重保養,買些適合自己的護理品也是很有必要。不過有一樣保養品,也是很有必要。不過有一樣保養品,不僅免費,還效果顯著,無副作用,它就是——笑容。

當你微笑的時候,嘴角上揚,是多麼的甜美迷人;當你微笑的時候,氣色會變得紅潤,光滑健康;當你微笑的時候,渾身散發青春活力,比任何保養品的效果都要好。

另一方面,經常笑還可以抗癌、減壓,幫助長壽!不妨從現在開始,多看看喜劇電影,多聽聽相聲,多看些幽默笑話。既能保養身體,又能延年益壽,要記得告訴身邊的朋友們!退休後,最好的關係,使相處不累,活了大半輩子了,我們都活明白了,不想再

和別人爭來斗去了,也不想活在別人的眼光里了。

我們終於發現,人與人最好的關係,就是相處不累。不用偽裝,不必勉強更不用勾心斗角,可以按自己的心情去暢快的過活。

其實,人與人之間的相處,很簡單。朋友也好,家人也罷,喜歡就在一起,累了就躲遠,誰也不要勉強誰。所以,去尋找那些相處不累的人吧,相處生活起來,心情愉悅,幸福快樂!

退休後,最好的朋友,是知己

退休了,除了家人,能經常在一起的就是朋友了。朋友,只要質量,不要數量,土豆拉一車,不如夜明珠一顆。

茫茫人海,朋友好結,大千世界,知己難覓。最好的那個朋友,無論是遠隔千里,還是近在鄰舍,相處起來,都是非常和諧、非常舒暢的。

到了這個年紀,如果身邊還有一兩個朋友,能夠常聯繫,常嘮嗑,常交流,就一定要好好珍惜。他們會給自己的生活,增添很多豐富、亮麗的色彩!

退休後,最好的狀態,是心安

心若計較,處處都有怨言;心若放寬,時時都是春天。人活一世,求個心的安穩,何必跟自己過不去。心寬一寸,路寬一丈。若不是心寬似海,哪有人生風平浪靜?

年紀越見漲,就能越能深感昨天越來越多,明天越來越少。走過的路長了,遇見的人多了,不經意間發現,人生最曼妙的風景,是內心的淡定與從容,頭腦的睿智與清醒。

退休後,最好的狀態,就是心安。心安則身安,不再去介入紛爭,其樂無窮。從現在開始,修養一顆安定的心,過一種安定的生活,享受這美好的日子吧!

退休後,最好的養老方式,是照顧好自己

養老,靠誰呢?兒女們的壓力大,家家也有本難念的經,所以說到底,還是靠自己。而最重要的,就是要自己照顧好自己。

那些過去的日子,我們為生活、為兒女付出了太多太多,現在總該為自己活一把了!一日三餐要吃好,上午下午要玩好,老朋友、老同事、老戰友經常聯繫……如此生活,不亦樂乎!

到了這個年紀,見過太多風浪,經歷過太多遭遇,真明白了,把自己照顧好,就是最好的養老方式。退休了,生活更要有滋有味,開心快樂地度過每一天,過上最精華的日子,這就是對生活最好的回饋!

退休以後,離開了社會的崗位、放下了生活的重擔,開始了一種新的生活。這種新生活,更多地是為自己而活,理所當然地要把每天都過成最精華的日子。

退休後,最好的身材,是微胖

“千金難買老來瘦”,很多人都認為瘦才好看,瘦才健康。殊不知,微胖才是既好看又健康的身材。研究顯示,微胖的人更長壽。

微胖的老人,不僅健康、好看,還有活力、有福相,他們心寬體微胖,更熱愛生活,日子也過得更精彩。更可貴的是,微胖的老人懂得愛自己,不盲目隨從大眾,懂得欣賞自己的美麗,

關懷精神分裂癡病人

最常見的妄想症狀為:

- ★ 被害妄想(堅信“總有刁民想害朕”);
- ★ 關係妄想(覺得周圍人言行都是針對他的);
- ★ 還有的堅信自己有特殊能力、超有錢、名氣超大(而實際上沒有);
- ★ 或者堅信自己的言行都受外界電波或植入晶片操控着……

2. 思維散漫

思維形式發生障礙。正常的思維形式是有一定的目的性、連貫性和邏輯性的,而精神分裂患者的思維並非如此。

比如經常聊着聊着從一個話題跳轉到另一個無聯繫的話題,甚至可能紊亂到完全無法理解,毫無邏輯。

有些患者則體驗到腦子空洞一篇,交談時言語少,詞窮句短。

3. 幻覺

人正常的感知覺是在外界聲、光、味、溫等刺激之下引發的,但是精神分裂患者出現的幻覺,是一種沒有客觀事物的刺激就能產生的知覺體驗。最常見就是幻聽,比如經常在清醒狀態聽到有人在罵他,或者聽到有人命令他干嘛干嘛。但事實上並沒有。

更可怕的是,他可能會因為聽到指令去採取行為,比如去殺人、去跳樓等。

精神分裂症是一種疾病,絕對不是道德品質或思想問題,所以不應該予以歧視;相反地應該給予他們十分的關心和同情。如果能在起病2年之內及早應用好藥進行治療,絕大多數患者會完全恢復正常,可以完全正常地生活和工作。



精神分裂症是一組病因未明的重性精神病,多在青壯年緩慢或亞急性起病,臨床上往往表現為症狀各異的綜合徵,涉及感知覺、思維、情感和行為等多方面的障礙以及精神活動的不協調。患者一般意識清楚,智能基本正常,但部分患者在疾病過程中會出現認知功能的損害。病程一般遷延,呈反復發作、加重或惡化,部分患者最終出現衰退和精神殘疾,但有的患者經過治療後可保持痊癒或基本痊癒狀態。

精神分裂的臨床分型

(1) 偏執型 這是精神分裂症中最常見的一種類型,以幻覺、妄想為主要臨床表現。

(2) 青春型 在青少年時期發病,以顯著的思維、情感及行為障礙為主要表現,典型的表現是思維散漫、思維破裂,情感、行為反應幼稚,可能伴有片段的幻覺、妄想;部分患者可以表現為本能活動亢進,如食慾、性欲增強等。該型患者首發年齡低,起病急,社會功能受損明顯,一般預後不佳。

(3) 緊張型 以緊張綜合徵為主要表現,患者可以表現為緊張性木僵、蠟樣屈曲、刻板言行,以及不協調性精神運動性興奮、衝動行為。一般該型患者起病較急,部分患者緩解迅速。

(4) 單純型 該型主要在青春期發病,主要表現為陰性症狀,如孤僻退縮、情感平淡或淡漠等。該型治療效果欠佳,患者社會功能衰退明顯,預後差。

(5) 未分化型 該型具有上述某種類型的部分特點,或是具有上述各型的一些特點,但是難以歸入上述任何一型。

(6) 殘留型 該型是精神分裂症急性期之後的階段,主要表現為性格的改變或社會功能的衰退。

精神分裂症的主要表現有:

1. 妄想

思維內容發生障礙,腦中出現與事實不符的信念,且和此人的文化水平不符。患者對這種信念堅信不疑,難以用擺事實、講道理的方法糾正。

從輕微的酸痛到嚴重的劇痛,不良姿勢幾乎是所有酸痛問題的成因,它導致了身體的失衡,進一步使肌肉骨骼系統功能失常。

因此,改正不良姿勢,是防治腰酸背痛的第一步,在處理自己的畸形症狀前,我們必須先知道哪些姿勢有礙脊椎健康。

有三種壞姿勢對脊椎的殺傷力最大,堪稱“殺手級不良姿勢”。

壞姿勢第一名:駝背

駝背是很多人的通病,也是脊椎頭號殺手級不良姿勢!四十歲以後如果出現頭痛、頭暈、眼睛乾澀、記憶力變差、脖子僵硬、長骨刺、胸悶、胃痛、肩膀酸痛、膏肓痛、五十肩、頸肩筋膜炎……等症狀,九成九都跟長期駝背脫不了關係。

從年輕駝背到老,將造成生命中難以忍受之痛,這個痛,不是內心痛苦的抽象痛,而是真到不能再真的身體酸痛!

在街頭常可看到身形佝僂的老人家弓着背走路,就像會動的殭屍,這即是多年駝背積習造成的,他們必須定期看醫師做復健,身上可能還戴着護腰,衣服掀開還可看到一塊塊的貼布,生活品質差。但很多人年紀不老,站姿卻像老頭子,走路也像會動的殭屍,然後自己納悶,為什麼光是逛街走路都會腰酸背痛,這就是因為站姿駝背所造成的,坐姿駝背同樣不是好姿勢。

壞姿勢第二名:半躺半坐

第二名殺手級不良姿勢是半躺半坐,這也是對脊椎殺傷力很強的不良姿勢。我們先來做

一個檢測!

找一張椅子,只坐椅面的前二分之一,想像在量身高,身體打直,眼睛看正前方,固定這個姿勢不動,然後雙手從左右兩側塞到臀部正下方找坐骨。

爽到筋艱苦到骨頭”,你全身肌肉都放鬆了,但上半身的重量擠壓在尾骶骨,坐骨沒有發揮功用。

半躺半坐時,接觸椅面的不是坐骨,而是尾骶骨,壓力都在尾骶骨上。

對脊椎殺傷力最大的3種不良姿勢

臀部左右兩邊各有一塊硬硬的骨頭,叫做坐骨,當身體打直坐下來時,上半身正好壓在坐骨上(坐骨之所以稱為“坐”骨,就是因為給人家坐的,常說的坐骨神經,就是指這一帶的神經叢),我們站着的時候,身體的重量由雙腿承擔,坐下來時,身體的重量壓在坐骨上,所以坐姿不正,坐骨將受傷。

台語有句俗話是“坐得正,才會得人疼”。怎么知道有沒有坐正?伸手到背後,沿着脊椎骨由上往下找最尾端的骨頭,這塊骨頭叫“尾骨”,身體打直坐正時,尾骶骨是懸空的,沒有坐到椅子上。

脊椎的負擔,坐着比站着大,但大多數人對脊椎保健毫無概念,無論小朋友、青少年、年輕人、中年人、銀髮族,坐下來都以自己舒服的姿勢,半躺半坐斜臥在沙發上,或是盤腿窩在床上看書看電視聽音樂,多愜意啊!但這樣坐叫做“



此時骨盆往後倒,上半身的重量壓在腰椎第四節及第五節的位置,這兩節軟骨長期受壓迫,往後凸叫椎間盤突出;如果往前凸也不代表安然無恙,軟骨會變扁變薄,叫“老倒縮”;久了骨頭邊緣就會增生,叫做長骨刺。然後年紀更大時,肩頸及膏肓的酸痛會讓你叫苦連天,更嚴重的是造成“龜背”及“水牛角”,在外觀上,這個人的耳朵不是在肩膀上方,而是“跑”到肩膀前面了,使得頸動脈內的椎內動脈受到壓迫變得狹窄。外顯的症狀則有頭痛、頭昏、眼睛乾澀、記憶力變差、脖子僵硬、長骨刺、胸悶、失眠等,有人難受到整夜沒法睡覺,非常痛苦。

壞姿勢第三名:左倚右靠

排名第三的壞姿勢是左倚右靠、左右歪斜,無論站着、坐着,都是歪斜的姿勢,例如站三

步,包包長期背一邊,像是美人魚般坐着坐,側靠着沙發等等,是標準的站沒站相,坐沒坐站,使身體左右失衡,造成脊椎側彎。

同樣先來做一個自我測試:雙手一上一下放到背後,看看是否能碰在一起,左右換邊再試一次。

兩邊都碰得到表示脊椎OK;兩邊都碰不到的人一定很氣餒;一邊碰得到一邊碰不到的人是不是覺得“好加在”,至少碰到一邊,但告訴大家,一邊碰得到一邊碰不到,比兩邊都碰不到還糟糕,因為你的肩膀有“高低肩”了。

想一想,自己有沒有下列的情況:單肩揹東西時,一邊背得住,另一邊則會滑下去。

女性內衣肩帶明明兩邊調得一樣長,但一邊比較鬆,一邊比較緊。

鞋子穿久了,一邊的鞋跟磨得比另一邊快。

長褲拿去改長度,拿回來穿上後發現兩只褲管長度不一樣,然後抱怨老闆技術差!

這些情況背後都有一個共同的原因:脊椎側彎造成高低肩、長短腳。

脊椎側彎是指人的脊椎骨彎曲成C型或S型,側彎五度以內是可容許的正常範圍,側彎五度至二十度為輕度脊椎側彎,可靠運動矯正回來;側彎二十度至四十度為中度脊椎側彎,醫師常會建議穿矯正背架;超過四十度則是重度脊椎側彎,不但全身酸痛,影響日常生活,還可能發生脊椎神經壓迫、內臟壓迫等並發症,醫師多建議開刀治療。



這些身體狀況的人說明你特別健康!

隨著生活水平的提高,加上人們對養生的重視,越來越多人的都在懷疑自己是亞健康了,那麼到底自己身體如何呢?

一些讓醫生都羨慕的健康身體的特徵,可以對照一下,如果你滿足的越多,那麼你就越健康。

一、傷口修復迅速

如果傷口很容易好,說明血液凝固的能力、白細胞殺菌能力以及血管的健康狀況都很好。如果小傷口、輕度燒傷需要長時間痊癒,或者輕微的壓力導致難以解釋的皮膚淤青,那就要看醫生。

二、穩定的體重

中醫認為,胖人多氣虛,多痰濕;瘦人多陰虛,多火旺。這時候只要不是太胖或者太瘦,那就不必刻意的減肥或增肥。體重一種保持穩定,說明身體非常健康。

如果體重突然變化,就意味着不健康了,需要格外注意了!

三、一夜睡眠充實

健康的睡眠狀態是,睡眠夢少,起夜少,一覺睡到天亮。這是最健康的睡眠狀態。

睡眠質量差,每晚起夜好幾次,睡眠質量差,晚上夢多,雖然睡了很久,但是大腦和器官真正得到休息的時間,卻非常短,這也是身體不健

康的表現。

四、指甲紅潤無棱

指甲是與人體的臟腑經絡有直接聯繫的,通過指甲就能充分的反映人體的健康變化。指甲的健康關乎身體的營養狀態,維生素的攝入,以及排毒的穩固。指甲紅潤無棱說明氣血足,不缺鈣,也說明內分泌的正常。

並且肝主筋,指甲是筋的一部分,指甲健康也會側面反映出肝臟的健康,肝臟有着“人體將軍”之稱,對人體的健康有着重要的作用,肝好一切都好!

五、頭髮潤澤

中醫認為,“腎者,其華在發”,“發為血之餘”。頭髮的生長與脫落、潤澤與枯槁,不僅依賴于腎中精氣之充養,還有賴于血液的濡養。越是健康的人,精血越是充盈,頭髮自然就潤澤。反之,當精血虧虛時,頭髮易變白而脫落。

六、肚子上肉少

甩不掉的小腹贅肉是令很多人非常頭疼的事情。腹部肥胖可不是小事,不僅影響體型的美觀,還是一種病前狀態的信號——引起高血壓、心絞痛、心梗、糖尿病等。

美國衰老研究所一項研究顯示,腹部肥胖的女性面臨的死亡風險較一般人高出20%。平時多關注腰圍,男性不超過90cm,女性不超過85cm;晚飯別吃太晚,否則容易肚子長肉;多運動、控制好體重。

七、大便正常

大便通不通是檢驗消化、排泄系統健康與否的重要標準之一。總也解不出大便,宿便堆積,會不斷產生毒素,造成腸胃功能紊亂、內分泌失調、精神緊張等問題。

晨起一杯白開水可以促進排泄,防治便秘。還能稀釋血液,促進血液循環,對減肥女性尤為重要。