

每天陪着聊天，帮着翻身擦身体，晚上10点后才能休息 父亲瘫痪在床 女儿尽心照顾

本报讯（记者 黄天鸽）“您养我小，我养您老，爸，您就安心养病，别总说随我妈而去了。”家住市中区铁西小区的居民吴女士一边为瘫痪的父亲擦身，一边温柔地说道。

“我老家在济宁市，20多年前嫁到枣庄时就想把父母接过来一起住，可是父母一直不愿意，我只好一有时间就回老家看看，虽然家里经济条件不好，但还是为父母请了保姆。父母之间的感情很好，母亲刚刚去世的

时候，父亲心态和身体就一直很差，我赶紧把父亲接到了身边，心想平时工作之余能多照顾父亲。”吴女士表示。

“我和丈夫没有固定工作，还有2个孩子在上学，所以不能不工作。”吴女士表示。每天吴女士都早早起来做早餐，中午无论寒暑都会骑车回来做饭，下班第一时间就赶回家做饭、打扫卫生，几乎忙到晚上10点以后。可是2016年冬天的一个中午，吴女士回家后在客厅和卧室

没有看到父亲的身影，只听到卫生间传来微弱的呻吟声，吴女士打开门一看，父亲就躺在卫生间的地上，不能动弹。吴女士赶紧叫了救护车送了父亲去医院，医生说吴老伯是中风了，以后只能瘫痪在床。

“爸，活着就好，我来照顾您。”这是吴女士在父亲脱离危险后，拉着父亲手说的第一句话。在父亲最初瘫痪的那段时间，吴女士辞了工作，在家陪着父亲。吴女士发现父亲虽然说

话不清楚，但是总是含糊着表达不想活了的意思，吴女士只能呆在父亲身边，陪父亲聊天。为了给老人补充营养，除了日常饮食格外注意以外，还会买来水果，榨汁后用温水冲服。吴女士害怕父亲有褥疮，会经常给父亲翻身。“知道父亲爱干净，我每天都会帮他擦脸，天冷了就隔两天擦一次身。”吴女士自从父亲病后，就没有睡过好觉。家里的经济比以前更加紧张，可是吴女士的丈夫和孩子都很支持她，孩子放

学回来，也会陪着外公聊天，做点家务。

“父亲今年73岁，前段时间体检，医生说他的身体已经越来越差，心脏、血压、肝脏等的指标都不好，让我们做好心理准备。母亲突然去世，我一直很遗憾，现在能多陪陪父亲，虽然累一些，但心里很踏实。我是远嫁的女儿，好好陪着父亲度过最后的时光，就是我现在最想做的。”吴女士说道。



送“清凉”

连日来，高温天气居高不下，为了帮助特困老人度过一个凉爽舒适的夏季。近日，山亭区老龄办给北庄镇14户特困老人家庭发放了电风扇，送去了夏日的“清凉”。
（记者 孙明春 摄）

爱生气，对身体有多大害处？(二)

生气时不该干啥

“生气”是一种十分强烈的负面情绪。正所谓“百病从气生”，事实上，气大不仅伤身，生气时若做了一些不该做的事情，还可能会造成很多严重后果，导致伤人伤己。

不要运动：易增加心脏病风险

人们常用运动来发泄怒火，但这很可能会要了你的命。生气时运动，可能导致一小时内心脏病发作风险增加两倍。生气时人们的交感神经较为兴奋，会让心率加快、血压上升，使得心脏做功增强，更易疲劳。而在生气时运动，无疑是“雪上加霜”，会造成心脏耗氧量增加，导致心肌缺血缺氧，增加心脏负担，心脏病发作风险自然就会增高。

在生气时要学会让自己放松、换位思考，可尝试“深吸气、慢呼气”的方法，有利于自身神经的放松，让

心率和心脏做功降下来，缓解心脏压力。

不要吃饭：易消化不良

人们常说“气得胃疼”，这并不是空穴来风，生着气吃饭，对健康十分有害。伴着气愤的情绪进餐会影响人们神经的调节，从而影响胃肠道的蠕动和消化液分泌，造成食物消化吸收不完全，极易导致消化不良。同时，生气时大吃大喝会刺激肾上腺素的分泌，从而破坏胃黏膜屏障，极易发生胃炎、胃穿孔、胃溃疡等疾病。因此，生气时不要勉强自己大吃大喝。

吃对食物，脾气好

不少人一不开心就大开吃戒，其实这样并不好，有选择的吃才能让你的好脾气回来。

易生气，试试嗑瓜子

经常容易生气或精神抑郁的人不妨多吃点核桃、瓜子、南瓜等食物，这类食物含有丰富的维生素B₆，有

助于改善精神状况。缺乏B₆可使人变得容易生气、精神抑郁。儿童缺乏维生素B₆时会出现烦躁、肌肉抽搐等情况。但如果是抑郁症的患者一定要去咨询专业医生。

常吃果蔬，脾气好

确实，水果蔬菜有助于调节情绪，特别是一些富含维生素C的蔬菜水果。维生素C不仅可以增强身体的抵抗力，而且可以抗压，也是我们的体内制造多巴胺、肾上腺素等愉悦因子的重要成分。维生素C缺乏会导致人的性情冷漠、情感抑郁、性格孤僻及少言寡语。