

陽光大道

2018 春節刊



2018 大事記要

1. 2/16(星期四)農曆春節，每人紅包一個
服裝走秀，迎新年活動
2. 5/18(星期一)端午節，每人粽子一個
3. 9/24(星期一)中秋節，每人鳳梨酥一盒
4. 12/24 (星期一)歡渡聖誕節，每人紅包一個
12/25(星期二)放假一天
5. 壽星每人紅包一個



編者的話

鄭小姐

歲末寒冬 2017 就這樣平安渡過了，隨著經濟的好轉，股票屢創新高展現了一片繁榮的景象，2018 年新年新希望，首先祝福大家身體健康平安快樂，陽光活動中心籌劃多年的永春莊已經核准批可到手，規定半年之內必須動工，預計在今年 5 月動工興建。這個長期照顧計劃是現代的趨勢，陽光活動中心從構思到付諸實現歷經十年，期間給予我們的閒言閒語，實在不少，也

有說陽光是大騙子等等的傳言，我們都默默承受。第一棟永春莊的完成將陽光推向一個新的里程碑，這是長照計劃的開始，如何使我們有尊嚴，快快樂樂的走完人生。永春莊有失智區及一般住宅區。完全依據訂定的標準，照顧需要照顧的老人。這是華人三十年前的願望。這願望將在我們手中完成，如果在供不應求的狀況下，第二棟永春莊及活動中心將立刻開始興建，我希望長者以能進住永春莊為榮。



老年的規劃

紀佐閩

當我拿到紅藍卡時，已滿 65 歲，也就是說我已進入老年區。回憶往事不勝唏噓。想想未來應該給自己做些規劃，為子女減輕一些負擔，就是自己照顧好自己，不給子女添麻煩。

人活著就是心態，老了就是老了，別不服老，怎麼快樂怎麼過，遇有不如意的事要看開點。子女的事情他們自己解決。這是一種成長，想想我們是怎麼長大的。生老病死是人生過程，每一個人必經之路。處理好後事，心情輕鬆，了無牽掛，想想人老了器官跟著衰弱，往醫院跑的次數越來越多，醫療費用的昂貴是無法想像的一筆花費。可以說病不起。真是照顧一人拖垮全家，一人生病子女跟著忙前忙後，這種

精神負擔多。因此我在醫療保險上做了如此的分配，除了聯邦紅藍卡 80%給付外，20%不足部分買了保險，同時藥品也買了保險，這樣一但生病都有了保障。我的心裡踏實多了。於此同時，又買了一個長期照顧保險。一旦病重或者老化需要照顧，保險也提供我一些應有的照顧。首先，不必麻煩子女及老伴，同時有專業人員服務，一舉兩得，子女減輕壓力於無形，這是最理想的安排，無後顧之憂，人生足矣





人老了指望誰！自己、自己，還是自己，所謂金窩銀窩不如自己的狗窩，還是住在自己的窩舒服自在，人老了如果有個伴，好好相伴，有個好身體好好保重，有個好心態，自己快樂，這應是每一個老者必須了解及認知的。歲月不饒人，不知不知覺中，我們已經老了，雖然目前身體還好，

頭腦還清楚，但自己已經感覺到自己的身體狀況已經大不如前了，講話有時心口不一，常常出錯，視力逐漸減退，睡眠品質越來越差，甚至晚上要起來上廁所兩三次，腰痠背疼的狀況與日俱增，因此我們必須警覺如何規劃未來。老人最常見的狀況就是「坐著打瞌睡，躺著睡不著，舊的忘不掉，新的記不住」，這時您就應當警覺，是不是到了該規劃自己未來的時候了，為了避免給子女造成負擔，提早規劃是對的。生老病死是人生的規律，沒人能避免的，如何正視它，面對它，妥善的規劃，老人

們都應有一個正確的觀念，一般來說 60 歲以後到 70 歲，只要身體還好，條件許可下，一定要看開，該吃就吃，該喝就喝，該穿就穿，該玩就玩，能做就做，把握當下，別再刻薄自己，要想想這種日子過一天就少一天，錢一定要留著當老本，房子一定要留著當老窩，早早把自己的後路安排好，免得在病床上流淚。孩子經濟好是孩子的努力，孩子孝順是孩子的感恩，長輩們應當接受孩子們的孝敬，但是靠自己安排好自己的生活，不給子女造成太多的麻煩，就算是幫了他們不必要的困擾了！一般來

說，人只要過了 70 歲，體力精力都大不如前，反應也越來越差，因此，很多醫生建議，老人家吃飯要慢—防噎，走路要慢—防跌，不能再逞強了，有句話說，「老人戒之在德」，也就是修養，不要再管這管哪，管兒管女甚至管到第三代去了，管了一輩子，最後還被嫌煩，奉勸長者，上了年紀照顧好自己就是幫了別人的大忙了。在美國，老年人的退休規劃完善，從老年公寓 (Independent apartment) 到協助生活 (assisted living) 再到療養院 (nursing home) 的長期照顧計劃 (long term care)，

基本上都可以讓老人們有尊嚴的一步步的走完人生。永春莊 (Everspring Assisted Living) 規劃的就是長期照顧計劃的一個藍圖，提供老人在安全、舒適、快樂、健康的環境中安享晚年，這也是華人第一棟豪華適合銀髮族居住的建築，從每日照顧起居、飲食、吃藥、量血壓，每位永春莊的專業人員均會做詳細記載，並且專人專責照顧，俗話所說的，家有一老，如有一寶，在永春莊是可以看見的。永春莊的建材是採用石板牆、鋼骨架構，可防範一旦有火災發生，可耐三個小時的救援計劃，同時

自備高效能發電機，在萬一停電時，會自動開始運作，不用擔心萬一停電時，有人在電梯或夜間照明的需要，永春莊在安全方面做了雙重的保險。

長照 (長期照顧) 是一項艱難的煩複的工作，對待老人要有耐心及愛心，每天都要做同樣的工作，有一句話說，「久病床前無孝子」，陽光活動中心在中國城服務老人有近 20 年的歷史，對照顧老人經驗豐富，他們也了解老人們的心理，在兒女不在身邊時，陽光活動中心總是提供貼心的服務。由「陽光活動中心」統籌興建的永

春莊，即將在 2018 年 5 月開始動工，所有的軟硬體設施，都將在近日啟動，他們有一個信念，「要做就做最好的」，因為這是華人期待已久的願望，長照這一塊園地今天不做，明天就會後悔，如果民眾對永春莊的願景有興趣，請與永春莊籌備處聯絡，電話：713-988-2843 洽紀先生，如欲了解詳細情況，請上網 www.everspring-living.com，選擇中文版。



www.everspring.com 97-22733

1002011009410520022501



超高齡社會的醫療崩壞

余尚儒

超高齡社會又發生醫療崩壞，會怎樣呢？

在日本有個經典案例，地點就在北海道夕張市。

夕張市位於日本北海道中央，人口只有 9300 人，這裡是一座因為礦業發跡的移民城市。因為礦業發達，民生和社會福利都享有企業的補助，無論健康照護或自來水，都是免費。好景不長，自礦坑關閉，企業撤出後，工作人口銳減，年輕人外流，納

稅不足負擔公共設施和公務員薪餉，最終導致地方政府破產。

夕張市當時舉債高達 632 億日圓，超過舉債上限 353 億日圓的近一倍。

於是 2007 年，原本有 171 床綜合醫院在政府無力經營下，轉型為 19 床的診療所，和 40 床的老人保健設施。換句話說，病床數減少近 90%！沒有了大醫院之後，大家都很擔心，這裡的老人家這麼多（65 歲以上人口 44%，是日本全國「最」高齡化），死亡率會增加嗎？

結果發現，過去 12 年，夕張市死亡數沒有明顯增加，還成為老人家理想的安老城市！

救護車出勤減少一半，24 小時出勤在宅醫療和照顧增加很多。其他需要醫院治療的急症，例如骨折，透過直升機轉送大型醫院解決後，再回到自宅療養，因此，在家衰老死亡(可以等同善終意思)比例大幅上升。令人出乎意料。

根據前夕張診療所所長森田洋之醫師 2014 年發表的研究，森田認為，對臨終觀念的改變，才是最核心的因素。夕張奇蹟有三根支柱：1. 充實的在宅醫療和照顧；2. 居民對臨終觀念的改變；3. 鄰里之間互助的網絡。「即使我存了 1000 萬或 2000 萬日

圓，也不要離開這裡，」一名老先生告訴森田醫師。

在地終老是社區整體照顧體系的終點，也是成績單。「醫院有限，社區無限」，長照 2.0 除了找郵差當長照幫手，我們可以做的比想像多更多。

摘自《在宅醫療從 cure 到 care》



7 個秘密，吃對食物更健康！

飲食，是為大腦提供能量的好方法。你可以透過食物，讓自己擁有更多的精神能量，但你必須選對食物。許多承受巨大壓力的人會攝取對自己有害的食物，像是高糖食品或是酒精。因應壓力最有效的方法是採取健康的飲食，因為這可以使你的血糖保持平衡。

大腦的運作靠葡萄糖來支持。因此，許多人在疲勞或筋疲力竭時，會攝取高糖、含咖啡因，或是其他刺激性食品，為大腦提供快速的能量。然而，這種快速升高血糖的方法通常會導致血糖快速下降，而且降得比原來更低，造成所謂的血糖不穩定。這種模式會損害身體與大腦。它可能在短

時間內幫助我們撐過一天，卻是不智的選擇。若要擁有清晰的思考與非凡的表現，需要的是源源不絕的健康能量。下列幾項原則可以幫助你採取對大腦有益的飲食：

1. 攝取高品質的熱量。熱量對我們很重要，但維持健康不只是讓攝取與消耗的熱量保持平衡那麼簡單。一個大原則是，只攝取高品質的熱量。一個肉桂捲的熱量有 720 卡，但它會拖累你的大腦；而一份含有菠菜、鮭魚、藍莓、蘋果、胡桃與紅甜椒的沙拉熱量有 400 卡，但它可以讓你的身體充飽電，而且讓你反應更快。若你的飲食主要仰賴過度加工且缺乏營養的食品，你很可能攝取過多熱量卻營養不良。記住一個簡單的原則：高品質的熱量通常來自農

場，而非工廠，而且盡可能式烹調，讓食物愈接近自然狀態愈好。以簡單的方

2. 喝大量的水。大腦的成分有 80%是水。任何會使大腦脫水的飲食，例如太多的咖啡因或酒精，會損害你的思考能力與判斷力。神經學家葛溫（Joshua Gowin）博士寫道：大腦需要進行適當的水合作用，才能處於最佳狀態。腦細胞需要仰賴水分與多種元素之間保持微妙的平衡，才能正常運作。當身體流失太多水分，就會破壞平衡，腦細胞的運作就會降低效率。要讓身體保有適量的水分，你需要喝大量的水。普遍適用的經驗法則是每天喝八至十杯水，或者是二公升的水。

3. 攝取有益健康的油脂。除了水分之外，大腦的固態成分有 60%是脂肪。脂肪對大腦非常重要，但你應該攝取對健康有益的油脂，例如來自酪梨、橄欖油、芥花油、花生油、葵花油、玉米油、堅果（例如杏仁、腰果和開心果）和某些魚類的不飽和脂肪。攝取太多脂肪固然對健康有害，但油脂含量太低的飲食方式同樣不健康，會對身體與大腦造成傷害。

4. 攝取高品質的蛋白質。高品質的蛋白質有助於平衡血糖、提升專注力，同時提供組成大腦的必要元素。它也可以提供形成神經傳導物質的胺基酸，以及支持神經元的結構。4 好的蛋白質來源包括魚類、去皮火雞肉或雞肉、豆類、生堅果、低脂或

脫脂乳製品，以及青花菜和菠菜之類蛋白質含量較高的蔬菜。

5. 盡量選擇複合式碳水化合物。複合式碳水化合物可使血糖保持平衡，因為它需要的消化代謝時間比較長。你要盡可能攝取低升糖指數、高纖維的碳水化合物。低升糖指數意指不會使血糖快速上升，纖維是促進消化道蠕動的要素。低升糖指數的高纖食物包括全穀類、新鮮蔬菜、多種水果以及豆類。低血糖值會降低大腦的整體活動，大腦活動下降會使你產生更多渴望，並做出更多不智之舉。單一碳水化合物或高糖高油食品會使你的血糖急遽上升，然後急速下降（崩盤！），對大腦與身體造成傷害，也會影響大腦的上癮中樞。因此，

你應該避免攝取高度精製的食品、白麵包，以及其他高升糖指數的食物。

6. 採取彩虹飲食。你可能聽過「彩虹飲食」，它指的是攝取各種顏色的天然食材。（五彩繽紛的雷根糖不算。）這麼做是為了確保攝取到身體與大腦需要的所有微量營養素與植化素（例如抗氧化物）。當你準備三餐時，不妨加入各種顏色，例如藍色（藍莓）、紅色（石榴、草莓、覆盆莓、櫻桃、紅甜椒和番茄）、黃色（南瓜、黃甜椒、桃子和香蕉）、橘色（柳橙、柑橘和地瓜）、綠色（菠菜、青花菜和豌豆）、紫色（梅子、茄子）等。

7. 明智選擇營養補充品。坊間充斥各種宣稱具有神奇效果的營養補充品，但你攝取

的營養最好來自完整的天然食材。不過有些營養補充品已獲得研究證實，可能對大腦有好處，包括魚油（富含 omega-3 脂肪酸）和維生素 D，未來還會有各種新的研究發現陸續出爐。當你考慮攝取營養補充品時，務必多做功課，並諮詢醫生的意見。重點在於，當你一整天以平均間隔攝取適量的完整天然食材，就可以持續且穩定的提供葡萄糖和其他營養素給你的身體與大腦，幫助你擁有最佳表現。

採取上述的飲食方式，就不需靠高糖食品與其他人工提神劑幫助我們撐過一整天，而且心情會變好，變得更有活力，情緒比較正向，大腦也更加靈光。你的飲食是否主要由高品質的完整天然食材組成？你一天的進食間隔與次數（四到六次）規律嗎？

還是你會長時間不進食？你是否倚賴咖啡因、單糖食品或其他提神劑撐過一天？你現在是否可以採取一些行動，使你的飲食對大腦更有益？



寒流報到，血壓拉警報！防中風秘訣：

起床 111+

減壓 4 穴位



冷！冷！冷！冷氣團和寒流接連報到，全台急凍，醫院門診湧現許多高血壓和心血管疾病的患者，甚至耳中風和眼中風的患者人數也增加。中醫師提醒，清晨是一天中最容易血壓突然飆高的時候，建議離開溫暖的被窩時把握「111 原則」，給予身

體足夠的準備和調適，有助穩定血壓，遠離中風。

氣溫溜滑梯，小心血壓飆高易傷「心」

台南市立醫院中醫部醫師郭祐睿表示，血管有「熱脹冷縮」的特性，當氣溫降低時，一方面會刺激四肢血管收縮，造成血壓升高；另一方面，低溫也會讓人體交感神經系統變得興奮，分泌兒茶酚胺類物質以抵禦寒冷的環境，而兒茶酚胺類物質正好有加快心率及收縮周邊血管的作用，從而也會導致血壓升高。

研究顯示，人們在冬季的平均收縮壓比夏季高 12 mmHg，且氣溫從 24°C 起，氣溫每下降 1°C，血壓就會上升 0.5 mmHg。血壓升高，心臟負擔就會更大，所以有心血管疾病的人都應該盡量避免室內外溫差過大的刺激，以免造成病情更加嚴重，甚至誘發耳中風、眼中風、腦中風、冠心病、心肌梗塞，甚至導致猝死。

血管有「熱脹冷縮」的特性，當氣溫降低時，一方面會刺激四肢血管收縮，造成血壓升高。

血管有「熱脹冷縮」的特性，當氣溫降低

時，一方面會刺激四肢血管收縮，造成血壓升高。

清晨氣溫低，就怕血管調適不及釀中風
臨床發現，「清晨」是一天中最凶險的時段！郭祐睿中醫師表示，晚上睡覺時，人體主要受迷走神經調控，這時候的心率較慢、血壓較低，但清晨的氣溫偏低，人睡醒時又一下子起床太快，交感神經興奮，一旦動脈彈性較差或血管不能根據身體的變化進行適應性調節，往往就會導致血壓突然飆高。若是高血壓患者，起床過快可能造成血壓驟升，而引發腦血管破裂等嚴重疾病。也有部分高血壓患者，由於動脈硬化等原因造成血管運動障礙，在體位變

動過快時容易出現姿勢性低血壓，出現眩暈或暈厥等症狀。

另要特別注意的是，具有三高病史的中老年人，若早晨起床發現聽不清楚、耳鳴或眩暈、失去平衡感等現象，這可能是「耳中風」的狀況；此外，眼睛也可能因為天冷出現視力突然下降，眼底血管阻塞引發「眼中風」。如果民眾出現這兩種症狀，一定要及時就醫，以免造成不可逆性的損傷。

冬天防中風，掌握「清晨起床 111」秘訣！寒流來襲，預防血壓飆高引爆心血管疾病和急性中風，郭祐瑞中醫師建議大家起床時記得「111」原則，也就是剛醒來時，睜

開眼在床上躺 1 分鐘，起來後原地坐 1 分鐘，接著移到床邊坐等 1 分鐘再站起來活動。這 3 分鐘主要是讓自己產生「我要起床了，外面很冷喔！」的心理準備，使大腦的應急機制在面對低溫時不至於措手不及，同時避免血壓突然飆升得太高。

冷天保健心血管，「4 水果 + 4 穴位」也是好助手

除此之外，民眾在冬天也可以適度攝取以下 4 種水果和按摩頭頸部 4 個穴位，有助維持血壓穩定和保健血管健康，遠離三高和心血管疾病。

【防高血壓 4 水果】

- 1.奇異果：奇異果是含鉀離子高的水果，鉀對人體的鈉具有抑制作用。奇異果也含有豐富的精胺酸，能幫助改善血液循環，防止血栓的形成。
- 2.香蕉：香蕉含有豐富的鉀，可降低血壓。此外，香蕉也能增強血管壁的彈性，進而防治高血壓病引起的腦出血和中風。
- 3.蘋果：蘋果中含有大量的鉀，除了降血壓，也可改善血管硬化，有益於冠心病患者及攝鹽過多的高血壓病患者。

4.葡萄：葡萄可以補氣血，強化血管。葡萄皮有擴張血管的作用，對高血壓患者極有好處。

【穩定血壓 4 穴位】

1.百會穴

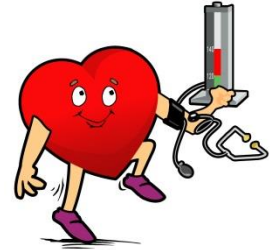
穴道位置：頭頂正中央。

按壓方法：往正下方按壓，連續敲打。

按壓頻率：每秒敲 1 次，連續敲 5 次。

2.人迎穴

穴道位置：喉結的左右兩側。



按壓方法：用中指輕輕單點按壓，有助改善高血壓。

按壓頻率：每秒按 1 次，連續按 5 次。

3.降壓溝

穴道位置：位於耳廓背面。將耳朵往前翻折，觸摸可感覺從內上方斜向下方行走時有一明顯的點狀凹陷處，即為降壓溝。

按壓方法：摩擦至耳朵發熱為止，有助血壓安定。

按壓頻率：約 1 分鐘。

4.風池穴

穴道位置：雙手掌心貼住耳朵，十指自然

張開抱頭，拇指往上推，在脖子與髮際的交接線各有一凹處。

按壓方法：按壓兩穴，可調理氣血和調節血壓。

按壓頻率：每秒按 1 次，連續按 5 次



老年人的飲食調查：

老人的營養亮紅燈

幾年前，在我管理的單位住院病人中，常發現有貧血，但是卻沒有得到應有的注意與治療。我關心這個問題，也辦過幾次演講，希望從社區開始預防，因為大多數貧血者肇因營養攝食不足，只有少數人因為失血、血液疾病或遺傳性疾病而貧血。

針對老年人的飲食調查結果發現，**1/3** 至 **1/2** 的社區老年人健康問題也多源自於營養攝取不足，尤其是維生素 **B6**、**B12**、**C** 和 **E**、鎂、錳、鐵、銅。將近 **40%** 的老年人熱量攝取低於衛福部建議量的 **2/3**。超過 **40%** 的老年人，維生素 **A**、**E**、鈣、鋅的攝取量也低於衛福部建議量的 **2/3**。

最近榮總對全國尿碘排放量研究顯示，唯有老年人平均值稍不足，我判斷這也屬於熱量與營養素都不足的徵兆，老年人吃得太少，造成碘的總攝食量不足。因此老年人照顧上應多注意份量和營養素密度，來改善營養不良。

許多時候我們醫師看著講義，千篇一律對著老人家說：老人吃少一點，吃壞一點。其實我們應說：老大人！您吃飽了沒？因為台中市某大學社區的研究顯現接近 **1/4** 的老人已有貧血，老人常見營養不良的因素有：

1. 食欲減退：年邁後新陳代謝速率降低，減少食欲。
2. 長期用藥：再加上長期使用多種藥物，藥物的作用與副作用加總抑制食欲。

- 3.清貧問題：貧窮及孤立等社會基礎建設不足等，殘障、失能及依賴，導致食物不足。
- 4.口腔及牙齒問題：許多質地較結實的就被剔除了，吃的多是含水分多與加料食物。
- 5.加工食品：吃多了加工食品，提高熱量密度，卻減少了營養密度。
- 6.治療飲食的桎梏：通常慢性病在傳統上用禁制的方式，而未針對個人做客製化，所以造成許多文化上，個人的習慣沒有得到尊重。有一些醫療人員的衛教又停留在1980年以前，給了一些沒有實證醫學的限制，造成更大的紊亂，例如有關節痛，就不吃豆類，結果吃下更多調味食品，尤其對素食者甚至連必須胺基酸都不足，其實均衡營養就可以防治痛風與高尿酸血症。

- 7.以訛傳訛：訛傳禁忌五花八門，多數糖尿病人誤以為只要不吃糖就可以，結果吃下過多的鹹餅，造成膽固醇與血糖飆高；或是只要加代糖，所有食物就不必管它熱量，或是乾脆不吃飯，結果脫離稱重／份量的糖尿病飲食，血糖永遠在高低之間起伏，有如雲霄飛車，不利心血管病防治。





6 lưu ý giữ gìn sức khỏe ngày Tết

Tết là khoảng thời gian nhiều người ăn quá mức cần thiết hoặc mải mê với không khí sum vầy mà không ăn uống đủ chất... Những gợi ý sau sẽ giúp chúng ta vừa giữ sức khỏe mà vẫn tận hưởng đầy đủ niềm vui ngày Tết cổ truyền.

1. Chú ý bổ sung chất xơ

Các món ăn ngày Tết thường nhiều đạm và tinh bột nhưng thiếu rau xanh. Rau xanh là nguồn cung cấp chất xơ quan trọng và dồi dào nhất, giúp hệ tiêu hóa hoạt động khỏe mạnh và bổ sung vitamin cho cơ thể.

2. Uống đủ nước

Uống nước giúp tăng cường trao đổi chất, thanh thải độc cho cơ thể và duy trì sức sống của làn da. Với lịch trình bận rộn của những ngày Tết, rất nhiều người dễ quên việc uống nước đầy đủ. Tuy nhiên việc uống đủ nước mỗi ngày là việc rất quan trọng để giúp cơ thể duy trì sự sống vì vậy cần phải được duy trì thường xuyên.

3. Hạn chế đồ uống có cồn

Niềm vui ngày Tết khó có thể thiếu ly rượu ly bia. Tuy vậy đây là những đồ uống có hại cho một loạt các hệ cơ quan trong cơ thể như não, dạ dày, gan, tim mạch, xương khớp, sinh sản. Vì vậy cần phải biết từ chối, hạn chế các nguy cơ về sức khỏe cho chính mình.

4. Giảm thiểu đồ ngọt

Các loại bánh mứt kẹo vốn rất dồi dào trong ngày Tết và luôn được mang ra mời khách đến chơi nhà. Tuy nhiên trong các loại đồ ăn này chứa rất nhiều đường, thủ phạm chính thúc đẩy nhanh quá trình lão hóa, làm tăng nguy cơ mắc các bệnh béo phì, tiểu đường và tim mạch. Do đó chúng ta cũng nên hạn chế khi có thể.

5. Không tự ý mua thuốc nếu có vấn đề về sức khỏe

Tâm lý nhiều người thường ngại đi khám bác sĩ mà thích tự ra hiệu thuốc hỏi mua, đặc biệt càng không muốn đi khám trong ngày Tết. Đây là thói quen cực kì nguy hiểm vì các lí do: người bệnh chưa được chẩn đoán đầy đủ dễ dẫn đến mua nhầm thuốc do triệu chứng bệnh dễ nhầm lẫn, không những không khỏi bệnh lại có nguy cơ gây hại thêm cho sức khỏe;

Nhiều người lại thích uống kháng sinh ngay cả khi mắc bệnh không gây ra bởi vi khuẩn (sốt virus, đau răng...), dẫn đến tình trạng kháng kháng sinh, sau này nếu mắc bệnh thật sự gây ra bởi vi khuẩn sẽ khó khăn trong điều trị.

6. Lựa chọn thuốc thảo dược khi có thể

Dựa trên cơ sở điều hòa kinh mạch, khí huyết, giúp cơ thể cân bằng được những chuyển hóa, thuốc thảo dược dùng trong Đông y không chỉ chữa bệnh mà còn có tác dụng toàn thân - không chỉ chữa bệnh mà chữa người bệnh, chữa một bệnh mà khỏi luôn một số bệnh kèm theo. Ngoài sở trường chữa bệnh mạn tính, một số thuốc y học cổ truyền cũng chữa được bệnh cấp tính, bệnh nan y có hiệu quả cao. Vì vậy đây cũng là phương pháp chăm sóc sức khỏe và ngăn ngừa bệnh tật lành tính, hiệu quả lâu dài.



Chuyện ngày Tết

Những phong tục ngày Tết: Ngày Tết, dân tộc ta có nhiều phong tục hay như khai bút, khai canh, hái lộc, chúc Tết, du xuân, mừng thọ.... Từ già đến trẻ ai cũng biết, ngày tết trong nhà ít nhất cũng phải có cành hoa, bánh chưng, chai rượu...

Cuối năm quét dọn sạch sẽ nhà cửa, cùng hàng xóm vệ sinh nhà thờ, đường xóm, tắm giặt, mua sắm quần áo mới và mọi thứ thức ăn, vận dụng trong ngày tết...

Nhiều gia đình nhắc nhở, dặn dò con cháu từ phút giao thừa trở đi, không cãi cọ nhau, không vứt rác bừa bãi, không nghịch ngợm, trách phạt nhau.... Đối với hàng xóm láng giềng, trong năm cũ có điều gì không hay không phải đều xuy xoa

hết, tất cả mọi người dù lạ dù quen, sau phút giao thừa đều niềm nở, vui vẻ và chúc nhau những điều tốt lành.

1. Hái lộc, xông nhà, chúc tết, mừng tuổi

Ai cũng hy vọng một năm mới tài lộc dồi dào, làm ăn thịnh vượng, mạnh khỏe tiến bộ, thành đạt hơn năm cũ. Lộc tự nhiên đến càng sớm càng tốt, nhưng nhiều nhà chủ tự đi hái lộc (chỉ là một cành non ở đình chùa, ở chốn nghiêm trang về nhà), tự mình xông nhà hoặc dặn trước người “nhẹ vía” mà mình thích đến xông nhà.

Đáng lẽ sáng mùng một đông vui lại hoá ra ít khách, không ai dám đi đến nhà khác sớm, sợ trong năm mới gia đình người ta xảy ra chuyện gì không hay lại đổ tại mình “nhẹ vía”, vì tục xông nhà chỉ tính người

đầu tiên đến nhà, từ người thứ hai trở đi không tính.

Sau giao thừa có tục mừng tuổi chúc tết. Trước hết con cháu mừng tuổi ông bà, cha mẹ. Ông bà, cha mẹ cũng chuẩn bị một ít tiền để mừng tuổi cho con cháu trong nhà và con cháu hàng xóm làng giềng, bạn bè thân thích, đồng thời chúc nhau những lời chúc tốt đẹp. Người nào thích điều gì thì chúc điều đó, chúc sức khoẻ là phổ biến nhất, luôn hướng tới sự tốt lành và kiêng nói tới những điều rủi ro hoặc xấu xa.

Quanh năm làm ăn vất vả, ít có điều kiện qua lại hỏi thăm nhau, nhân ngày lễ tết đến chúc mừng nhau, gắn bó tình cảm. Nhiều nhà, hễ đến chúc tết nhau nhất thiết phải nâng ly rượu, ném vài món thức

ăn gì đó chủ mới vui lòng, năm mới từ chối sợ bị “giông” cả năm.

2. Quà tết, lễ tết

Việc biếu quà tết có ý nghĩa tỏ ân nghĩa tình cảm, con rể tết bố mẹ vợ, học trò tết thầy giáo, bệnh nhân tết thầy thuốc... Quà biếu, quà tết đó không đánh giá theo giá trị thị trường, nhưng cũng đừng nên gò bó, câu nệ sẽ hạn chế tình cảm: không có quà ngại không dám đến.

3. Lễ mừng thọ

Ở các nước Tây Âu thường mừng thọ vào dịp kỷ niệm ngày sinh, ở nước ta ngày xưa ít ai nhớ chính xác ngày sinh tháng để nên vào dịp đầu xuân thường tổ chức mừng thọ lục tuần, thất tuần, bát tuần, cửu tuần.... tính theo tuổi mẹ. Ngày tết,

ngày xuân cũng là dịp mọi người đang rảnh rỗi, con cháu tụ tập đông vui.

Cũng vào dịp đầu xuân, người có chức tước khai ấn, học trò sẽ khai bút, nhà nông khai canh, thợ thủ công khai công, người buôn bán mở cửa hàng lấy ngày. Sau ngày mùng Một, tất cả “Tứ dân bách nghệ” đều chọn ngày “khai nghề”, nếu mùng Một là ngày tốt thì chiều mùng một đã bắt đầu, riêng khai bút thì giao thừa xong chọn giờ hoàng đạo thì bắt đầu.

4. Kiêng không hốt rác đổ đi trong ba ngày Tết

Tục này nguyên từ bên Tàu, trong “Sưu thần kỳ” có chuyện người lái buôn tên là Ân Minh được thủy thần cho một con hầu tên là Như Nguyệt, đem về nhà được vài năm thì giàu lên. Một hôm nhân ngày mùng Một tết, Ân Minh đánh nó, nó chui

vào đồng rác mà biến mất, từ đó nhà Ân Minh lại nghèo đi. Kể từ đó kiêng không hót rác ngày tết, ta bắt chước và đến nay vẫn nhiều người theo tục này.

5. Cúng giao thừa ngoài trời

Dân tộc nào cũng coi phút giao thừa là thiêng liêng. Các cụ ta quan niệm: Mỗi năm Thiên Đình lại thay toàn bộ quan quân trông nom thiên hạ dưới hạ giới, đứng đầu là một ngài có vị trí như quan toàn quyền. Và các cụ hình dung phút giao thừa là lúc bàn giao các quan quân hạ giới hết hạn kéo về trời và quan quân mới được cử thì ào ạt kéo xuống hạ giới tiếp quản thiên hạ.

Những phút ấy, các gia đình đưa xôi gà, bánh trái, hoa quả... ra ngoài trời cúng, với lòng thành tiễn đưa người nhà trời cai quản mình năm cũ và đón người nhà trời

mới xuống làm nhiệm vụ cai quản hạ giới năm tới để mong các quan phù hộ cho một năm mới mọi sự tốt lành.



品味生活_感悟人生_心靈雞湯 哲理小故事

母親的遺像在逝去的霞輝中漸漸模糊了，父親依然憂傷、孤獨、憔悴。父親很辛苦，貧瘠的土地、艱辛的勞作、微薄的收穫、全家生計的重擔壓得父親直不起腰，他也從沒抱怨過什麼。母親能干善良，包攬了一切繁瑣的家務，為父親的勞作提供最可靠的支持和最溫柔的情感。如今，一生相親相愛相守的人走了，父親的魂也跟著去了，人一下老了許多。在我的多次勸說下，父親才依依不捨地告別了深深眷戀的土地，和我們住到了一起。

父親總想為我們分擔些家務，可父親從沒干過家務。他別的干不了，就成天拿著拖把拖地板。當他一次次地把地板抹成大花臉之後，我和妻不約而同地拿走了他手裡的拖把，父親便閑著了。父親不識字，讀不懂我那些厚厚薄薄的書，看不懂那些能讓妻時哭時笑的肥皂劇，也玩不了兒子那些結構複雜的電子玩具。當我們都各得其樂時，父親便獨自回到房間，逐一瀏覽那些懸掛在牆上的他和母親的合影，痴痴地凝視著照片上母親永恆的微笑，默默地向她傾訴……傍晚，父親站在落日的余暉裡，像一棵正在清數自己枯黃葉片的老樹。

不能解除父親的孤寂，我慚愧於自己的無能。想當年，父親曾給我帶來多少的驚喜和快樂——童年時，一只木削的小船、一粒解饞的方糖；少年時，一支好使的鋼筆、一本引人入勝的小人書；大學時，一件體面的衣服、一張讓別人羨慕的彙款單……父母總是心疼兒子。我做父親後，同樣如此，孩子是幼苗，理應受到呵護，得到關心。可兒女對父母的回報呢，卻往往被人們忽視。我疲於工作，忙於心疼兒子，也就冷落了父親。儘管父親無衣食之憂，可看得出來，父親並不快樂。我應該為父親做點什麼呢？

有一次陪父親出去買東西，看到街頭有人賣風箏。父親也曾用紙為我糊過風箏，放飛了我童年一個又一個燦爛的夢。我心裡突然有了主意，儘管秋天不是放風箏的最佳時節，我還是買了一只漂亮的風箏。一路上，風箏吸引了不少人的目光，但沒人知道它是我送給自己老得行動已有些不便的父親的。

我和父親一起來到了郊外，時至深秋，大自然像一個滄桑的老人，歷經了冬的孕育、春的萌發、夏的繁茂，如今，豐碩的果實離開了枝頭，可仍佝僂著腰，顛顛巍巍地面對著桑榆暮景。秋風拂過陽關道下的樹叢和草坪，梳理著人們心頭金色的回

憶。在秋的背景下，父親的滿頭白發格外醒目。秋色迷人，我卻開始懷念起夏天的綠意，多麼希望父親是田野邊一棵永遠挺拔茂密的常青樹啊！



父親拉扯著風箏線，步履遲緩，磕磕絆絆。當年的父親絕非這等蹣跚，那會是何等矯健有力的腳步！田地裡，父親架起犁耙，吆喝著牛，健步如飛，身後掀起一排排泥浪；懸崖邊，父親騰挪攀越，為體

弱多疾的母親采回起死回生的希望之藥；下雨天，父親腳步沉穩，馱著膽小的我渡過漲潮後的小溪，然後鐵柱一般地立在雨中，目送我走進學校……父親講不出高深的道理，只反復地告誡我們：走正當路、做正當事、做正當人。他一生都在實踐著這句話，其中有辛酸，有苦澀，更有無悔和毅然。父親的為人也深深地影響了我，讓我在物欲橫流的社會避開了種種陷阱，越過了種種坎坷，抵制了種種誘惑。

風不大，風箏一俯一仰地翻著跟頭，父親逐漸加快了腳步。就在這時，父親不自覺地將一只手向我伸了過來，可能擔心自己跑快後穩不住重心。我會意地拉緊父

親的手，跟著他一起跑。父親的確老了，一會兒便氣喘吁吁的，腳步也亂了，但父親童心大發，始終不願停下來。為了平衡他的身體，我只好使勁扶住他。跑了一段路後，風箏終於搖搖擺擺地升空了。仰望著天空中的風箏，很久不見的笑容，重又回到了父親的眼角、眉梢。

風箏越飛越高，越飛越遠。嘯，線斷了，風箏披著夕陽的光輝，慢慢消失在天空的盡頭。我回頭看了看父親，他眼裡卻沒有一點驚異和遺憾，興許，他原本就打算要把這只風箏放飛到天堂，去和久等在那裡的母親相會……



將心比心

母親給我講過這樣一件事：有一次她去商店，走在她前面的年輕婦女推開沉重的大門一直等到她過去後才鬆開手。當母親向她道謝時，那位婦女對母親說：“我的媽媽也和您的年紀差不多，我只是希望她遇到這種時候，也有人為她開門。”聽了母親說的這件小事，我的心溫暖了許久。

一日，我患病去醫院輸液。年輕的小護士為我扎了兩針也沒有扎進血管裡，眼見

針眼泛起了青包。疼痛之時我正想抱怨幾句，卻抬頭看到了小護士額頭上布滿了密密的汗珠，那一刻我突然想起了我的女兒。於是我安撫她說：“不要緊，再來一次！”第三針果然成功了。

小護士終於嘆了口氣，她連聲說：“阿姨，對不起。我真該感謝你讓我扎了三針。我是來實習的，這是我第一次給病人扎針，太緊張了，要不是你的鼓勵，我真不敢給你扎了。”

我告訴她，我也有一個和她差不多大的女兒，正在醫科大學讀書，她也將有她的

第一個患者，我真希望女兒第一次扎針也能得到患者的寬容和鼓勵。

品味生活：如果我們在生活中多點將心比心的感悟，就會對老人生出一份尊重，對孩子懷有一份憐愛，會使人與人之間多一些寬容與理解，少一些計較與猜疑。



犬效豐年家家富、雞鳴盛世處處春；
日新月異雞報曉、歲吉年祥狗看門



雞聲笛韻祥雲燦、犬跡梅花瑞雪飛；
雞為歲歸留竹葉、犬因春到獻梅花



陽洋灑灑迎新年

光輝燦爛喜連連

祝賀狗年好運到

大吉大利慶團圓

家興人和如意笑

新年新願心不老

年年歡樂沒煩惱

快把瑞犬喜訊報

樂迎犬年旺旺來