

关注「网瘾」老人心理健康

杨剑兰



最近公布的数据显示,我国60岁及以上群体的网络普及率为38.6%,其中有超过10万老人日均在线时间超过10个小时。在各项措施防止青少年沉迷网络的同时,我们也应该注意老年人沉迷网络的现象,从心理学角度分析并帮助老年人戒掉“网瘾”。

“网瘾”成因

斯坦福大学心理学家欧文·亚隆提出,每一个人都要面临四大存在困境:死亡、孤独、虚无和有限性。相对于年轻人来说,这四大存在困境离老年人更近。沉迷网络,是老年人克服存在困境最快、最直接的方式。

首先,上网可在一定程度上缓解死亡焦虑。看短视频、阅读网络小说等转移注意力;通过了解各种新奇事件,感受生命新鲜多彩的气息,进而缓解焦虑。

其次,上网可缓解内心孤独。大部分老年人都害怕孤独和寂寞,希望自己归属于某个群体,获得爱、联结和安全感。网络提供的虚拟社交空间,可以让老年人暂时逃离孤独。

再次,上网可排解虚无感。老年人无所事事容易带来虚无感。网络上的新奇刺激,能给老年人带来新的认知,让他们感到有事可做、有事可想。

最后,上网可缓解有限性带来的存在焦虑。网络世界向老年人打开了了解世界的大门,这些网络体验,极大地拓展了老年人的认知边界,让他们感觉自己是有进步的、有价值的。

危害大

老年人沉迷网络的危害非常多。首先是影响身心健康。据了解,长期看手机容易带来眼部疾病、引发神经衰弱、高血压、脑出血等疾病,严重的甚至可能诱发猝死。长期沉迷网络,脱离现实生活,还会让老人出现生活适应困难、社交功能下降、冷漠疏离抑郁等心理问题。其次是容易上当受骗。老年人有一定的积蓄和退休金,防范意识不强,很容易被骗子盯上,继而造成财产损失。

多关注

关注“网瘾”老人心理健康刻不容缓,我们要积极行动。一是应引导老年人做好退休生活安排。鼓励老年人培养多种兴趣爱好,多与他人社交,让老年人在现实生活中找到乐趣,减少对互联网的依赖。二是应引导老年人每天规律作息,设置固定上网的时间和时长。三是应教老年人学会识别有害信息,学会如何防范网络诈骗。四是心理学研究表明,宠物疗法可以帮助老年人舒缓情绪压力。如有条件,可鼓励老年人饲养宠物,有效替代对互联网的情感依赖。



漫谈

预防秋燥 健康度秋

郭爱民

秋燥是人在秋季感受燥邪而发生的疾病。立秋之后,暑湿渐渐减少,随之而来的就是“秋燥”,空气中缺少水分,人体同样缺少水分,由此津亏液少而易伤阴,引发秋燥。

秋燥分两种

秋燥分为温燥和凉燥,前者见于初秋天气尚热或久晴无雨的时候;后者则开始于深秋天气转凉之时。

温燥症状为头痛、身热、口渴、微恶风寒、于咳、痰黏量少等。白露已过,现在的秋燥属于凉燥,临床上表现为初起头痛身热、干咳无痰,咳痰多稀而黏、气逆而喘、咽喉干痛、鼻干唇燥、胸闷肋痛、心烦口渴、舌苔白薄而燥、舌边尖俱红等症,是肺受温燥之邪,肺津受灼而出现的燥热症状。

秋燥的症状

1.秋咳

秋燥中,咳嗽最常见。症状较轻的会出现声音嘶哑,喉咙疼痛以及口腔溃瘍等症状;有些人会咳嗽,声哑气喘不停,特别容易于夜晚发作,无法安心入睡;还有些体质差的人会将这种秋咳一路持续入冬,或转变为慢性支气管炎等严重症状。

秋燥咳嗽分两种类型:

外燥证:分为温燥、凉燥。

初秋时天气经常出现高温,容易感到温燥;进入深秋后天气渐凉,容易感到凉燥。

内燥证:与外燥有密切联系,但多半由于出汗过多,或泄泻太多,或因高热或时间较长的发热而引起身体水分的缺少。

主要症状有口干咽燥,皮肤干涩粗糙,毛发干枯不荣,大便燥结不行,小便短少等。

2.鼻敏感

中医认为,鼻乃肺之窍。鼻敏感多为肺虚所致,秋天大部分人都会不同程度患上鼻敏感。

鼻黏膜在秋天特别容易干燥,干燥时用手指去抠,会导致鼻黏膜附着的毛细血管破裂,导致鼻子出血。还有些人的表现就是不停地流鼻涕打喷嚏。室内摆放加湿器,食用白色果蔬润肺,按摩迎香穴可缓解症状。

3.皮肤干燥瘙痒

皮肤在干燥的环境下特别容易干燥、瘙痒甚至皲裂。如果经常性挠皮肤、抓痒甚至舔舐嘴唇,说明肌肤已经丧失水分了。这时要赶紧补水,多喝白开水或缓解秋燥的汤水。

4.便秘

秋天体内水分过度蒸发,加上肠胃功能变弱,不少人都会出现大便干结的情况。蜂蜜有很好的润肠通便功能。下面这个茶对缓解便秘有显著效果。

润肠通便茶:南杏仁15克、北杏仁15克、桃仁12克、金银花15克、玄参10克。适应症:大肠受燥、大便干结、口腔干燥。

5.眼睛干涩

秋季干燥,燥伤阴津,所以有些人会明显感觉眼睛干涩。中医里有一句话就是说肝和眼睛的关系,也就是说肝提供的血液和阴津是可以滋养眼睛的。

适当喝一些菊花、枸杞代茶补阴养肝,按摩睛明穴生泪。

如何预防秋燥

1.要注意防止热能过剩,在秋季饮食中要注意适量,不

能放纵食欲,大吃大喝。

2.少吃辛辣、燥热食品,如尖辣椒、胡椒等,多吃蔬菜,如冬瓜、萝卜、西葫芦、茄子、绿叶菜等。

另外,避免各种湿热之气积蓄,多吃一些具有散发功用的辛香气味食物,如芹菜。

3.由夏到秋,气温下降,人体为了适应这种变化,生理代谢也发生变化,饮食过于生冷,会造成消化不良,易生各种消化道疾患。所以饮食上要有“秋宜温”的主张,也就是说秋天应当避免吃凉和性寒的食物,多吃一些温性食物。

防秋燥的食物

1.百合。中医认为,百合性微寒平,具有清火、润肺、安神的功效,适合秋季食用。

2.山药。山药味甘,性凉润,入肺、脾、肾经,有健脾胃、益肺肾之功效。

3.蜂蜜。蜂蜜是一种天然的滋养食品,有滋阴润燥、美白养颜、润肠通便等功效,养肺润肺功效最好的蜂蜜为冬蜜、柑桔蜜、枇杷蜜、枸杞蜜。

4.银耳。银耳有“菌中之冠”的美称,是名贵的营养滋补佳品,味甘、淡、性平、无毒,既有补脾开胃的功效,又有益气清肺的作用,还可以滋阴润肺。

5.山楂。性味酸、甘、微温,有散瘀、消积、化痰、解毒、活血、提神、清胃、醒脑、防暑、增进食欲等功效,对高血压、冠心病、糖尿病等十多种疾病都有显著疗效。

6.苹果。苹果具有生津、润肺、除烦、开胃、醒酒等功用,对消化不良、气塞不通者,可榨汁服之。苹果中的钾能与体内过剩的钠结合,并将其排出体外。

放声高歌可养肺



传统养生学认为,秋季是养肺护肺的最佳时间,养肺护肺,除了注意饮食、作息外,还可以放声歌唱。唱歌可以锻炼肺活量、愉悦身心、扩大社交圈。因为我市龙潭公园内正在放声歌唱的人们。 方芳 摄

俗话说“秋冬萝卜赛人参”,眼下正是“小人参”上市的季节。萝卜具有消积滞、化痰热、下气宽中、解毒等功效,而且萝卜中含有的多种微量元素可以增强机体免疫力。

萝卜的功效

白萝卜可化痰

白萝卜含水量90%以上,可促进胃肠蠕动,促进大便排出。中医认为萝卜性凉,可化痰清热。应提醒的是,白萝卜最好生吃或凉拌,而且萝卜皮中矿物质和维生素的含量也较高,食用时最好不要丢弃。

胡萝卜能长个

胡萝卜中含有丰富的β胡萝卜素,能有效改善眼睛疲劳和眼睛干涩的问题。此外,这种物质还是骨骼正常生长的必需物质,对促进婴幼儿的发育具有重要意义。

青萝卜可利尿

青萝卜上部甘甜少辣味,至尾部辣味渐增,极耐贮藏。它性微凉、味甘,顺气利尿的效果很好,是典型的生食品种,也称“水果萝卜”。

红萝卜能减肥

这种萝卜所含热量较少,纤维素较多,吃后易产生饱腹感,有助于减肥。

萝卜不可乱吃

胡萝卜、白萝卜不要一起食用

胡萝卜、白萝卜一起食用会让两者营养都降低。白萝卜中维生素C的含量很高,而胡萝卜中则含有一种对维生素C的分解酶,可破坏白萝卜中的维生素C。两者相遇,使白萝卜中的维生素C损失惨重,其营养价值自然也就大打折扣。

不宜与党参、黄芪一同食用

萝卜有“下气”和“消滞”的作用,因此与补气类药物(如人参、党参等)同食会影响药效。

不宜与酸性水果同吃

萝卜会产生一种抗甲状腺的物质硫氰酸,如果同时食用大量的橘子、苹果、葡萄等水果,水果中的类黄酮物质在肠道经细菌分解后就会转化为抑制甲状腺作用的硫氰酸,进而诱发甲状腺肿大。所以,在吃了萝卜之后就不要吃水果。

体虚者不宜多食

萝卜性质偏凉,本身体质较弱的话,吃偏凉的食物肯定会加重病情。

不宜与中药同吃

在吃中药的期间不要吃萝卜。此外在服用中成药的时候也一定要忌食萝卜,否则会影响药效。

脂肪肝患者的饮食误区

佚名

脂肪肝是一种常见的肝脏病理改变,可表现为乏力、恶心、呕吐或右上腹不适等。纯脂肪肝是由于人体摄入或自身合成了过多脂肪,聚集到了肝细胞中,让肝细胞变“胖”了。

其实,一部分脂肪肝患者可通过饮食、运动逆转的。除了避免长期饮酒等伤肝行为,脂肪肝患者要坚持控糖,不长期节食、吃素,慎吃保健品,避免走入饮食误区,加重病情。

脂肪肝患者日常饮食要控制糖分的摄入,糖和脂质在体内是可以互相转化的。脂肪肝患者如果仅是少吃含油脂高的食物,而不注意限糖,一样会加重脂肪肝;要多吃膳食纤维、多运动,不要长期节食、吃素。如果靠节食或长期严格吃素减肥,会导致营养不良,并且体内载脂蛋白减少,反而会促进脂肪堆积在肝脏。

此外,要避免乱吃药和保健品。如今,许多人对健康越来越重视,于是把期望寄托在了保健药品身上。长期乱吃药和保健品会给肝脏带来巨大的负担,进而可能导致药物性肝损伤。

做“米字操”需谨慎

方 谭

35岁的李先生是一名IT从业者,他从网上了解到做“米字操”可以有效缓解颈椎不适的症状,于是,他在工作间隙勤加练习“米字操”。一段时间后,他发现自己颈部确实没有那么酸痛了,然而手脚却慢慢出现了抽搐、放电的感觉,有时走着走着,就感觉到自己的腿脚没有了力气,走不动路,并且这样的情况越来越严重。李先生来到医院,经X线片、MR检查和医生诊断后发现,他存在发育性颈椎管狭窄的情况,且已经出现颈部脊髓的损伤,必须马上停止做“米字操”并进行治疗。

“米字操”应因人而异

“米字操”包含颈椎的屈伸、侧屈和旋转等动作,涵盖了我们的颈部活动的最大范围,而且包含几个不同动作的复合动作,稍有不慎,就容易造成颈椎的损伤。

颈椎健康的人群,如青少年、青壮年,无明显的椎间盘突出和骨质增生退变,练习“米字操”无妨,但要注意不能过快和过度地屈伸旋转,一般以练习后感觉头、颈、肩轻快、舒适为度,否则会增大椎间盘的异常应力,损伤椎间盘和关节软骨,拉伤肌肉。

各种颈椎病患者,在练习“米

字操”时尤其要注意,不能盲目地活动颈部。

颈椎间盘突出症者:活动颈部时,注意不能做尽量低头的动作。

发育性颈椎管狭窄者:颈椎所面临的风险要远高于正常人,在活动颈部时,注意不能做头部过度后仰的动作。

老年神经型颈椎病患者:多数存在神经根管狭窄的情况。在发作期和缓解期,不宜宜做“米字操”,尤其不能做颈部后伸的动作。

脊髓受压者:不管发病还是没发病(没有四肢酸软无力、走路像踩棉花等临床症状),都尽量不要转动和屈伸颈椎,减少颈椎骨的活动。过度的屈伸和旋转动作,尤其是过度的后伸动作,可能会加大对脊髓的刺激和压迫。

老年人:老年人中骨质增生或动脉硬化状况较多,椎动脉或颈内动脉管狭窄变小也很常见,有些老年人的颈部还存在着血管斑块。过度的颈椎转动和屈伸,会增加血管受刺激的机会。轻者出现头晕,重者则增加中风的风险。

颈椎保健这样做

秋天气温逐渐降低,颈椎防寒保暖、放松颈部肌肉的“开肩按摩法”,对于长时间保持一个姿势所引起的颈部酸胀不适十分有效。

首先,搓热双手,然后单手抬起,手掌摸到颈部后方,对颈部、颈肩交界等处地方进行揉搓,使得局部温度升高,可起到祛除风寒的效果。

其次,拇指与另外四个手指分别搭在颈部的两侧,肘关节打开尽量向后背方向舒展。使用指腹轻柔按摩颈部,至颈部疲劳有所缓解。

动作要领:肩膀尽量打开,可左右手交替。



喝“熬夜水”养生不如早睡早起

刘 君

“经常熬夜怎么办?”“来一瓶‘熬夜回血快乐水’啊!”年轻人的养生法总能不断推陈出新。近日,一款以中药药泡萃取而成的“熬夜水”在网络社交平台上火速升温,正成为年轻人的新宠。“熬夜水”是什么?顾名思义,就是适合熬夜人群喝的水。

以市面上的一款“熬夜水”为例,其主要成分为人参、贡菊、罗汉果、葛根、大枣、蜂蜜。细看这张处方,显然费了不少心思。

这张处方中,人参具有大补元气、补脾益肺、生津安神功效;贡菊可平肝明目、清热解毒;葛根生津、升阳;大枣补中益气、养血安神;蜂蜜调补脾胃。全方可补气生津、解毒利咽、清肝明目。对于熬夜引起的气虚火旺证,表现为体虚乏力、口干咽痛、目涩、食少、便秘等有较好的疗效。

以西医理论解释这张处方,可调节人体中枢神经系统,提高人的记忆力,提高工作效率,促进新陈代谢,增强身体免疫力,还有抗衰老、保肾等作用,看上去非常诱人。

不过,“夜猫子”切不可沾沾自喜,以为喝了“熬夜水”便可熬夜不伤身。中医养生颇有讲究,盲目补气,反倒会伤及身体。作息不规律的亚健康患者,其病因、病机是各不相同的,不仅有气虚,还有阴虚、血虚、气滞、瘀血、湿寒等因素,且往往兼夹呈现。因此,建议大家在医师指导下个体化针对性养生。

当然,与其迷信“熬夜水”不如规律作息来得有效实际。“日出而作,日落而息”是传统的作息规律。中医认为,白天属阳,多动可以养阳;夜晚属阴,早睡可以养阴。

博大精深的中华文化中有一个词语“煎熬”,“熬”是反复煎熬之意,长期熬夜会导致阴阳、气虚失调,高血压、肥胖、痔疮、胆囊结石、各种肿瘤以及心理疾病都会“悄悄”找上门。

不做“夜猫子”,早睡早起才能保障健康生活。早睡能保证充足的睡眠,而充足睡眠后的早起,有助于提高大脑的注意力和记忆力,可以帮助我们更好地提高工作效率。