

心理导航

减少坏消息的影响

周颖

人到晚年,不可避免地接触更多意料之中、意料之外的坏消息。老人身体状态本就有所下降,承受能力也在变差,坏消息很容易增加老人高血压、心脏病等疾病发作风险。人到晚年,应对坏消息是门必修课。

老人接触到的坏消息往往跟以下几方面的事件有关——

得知自身患病。罹患疾病,尤其是慢性病,处理不当会给生活带来极大改变,生活质量大幅下降,这使得很多老人对患病有着莫名的恐惧。

亲朋好友的死亡。中国人比较忌讳死亡,人到老年尤其如此。突然得知噩耗,脑海中曾经鲜活的面庞再也不能出现在眼前,实在难以接受。然而,对老人来说,随着年龄增大,身边人逐渐离去却不可避免,这无疑会给人带来难以言喻的悲伤,甚至有些老人会联想到自己,产生担忧和害怕。

老伴得病。“少年夫妻老来伴”,老伴得病或去世对另一半是比较致命的打击。丧偶后3个月内心脏病发作或中风的几率比其他人高1/3,这个风险要在丧偶一年后才能降到正常值。

子女生病或生活遇挫。子女始终是父母最大的惦记。若子女生病、生活遭遇挫折,老人难免担心、难过,奔走操劳。

经济损失。老年人经济来源有限,手里有钱,心里不慌,无论是担心生病、攒钱养老,经济保障对老人都十分重要,一旦上当受骗或经历其他财产损失,会对老年人产生较大打击。

不幸遇到坏消息,老人难免出现焦虑、抑郁等负面情绪,甚至会导致睡眠质量下降、身体不适。要尽可能



减少这些负面影响,可尝试以下方法——

少看负面新闻。研究表明,即使不亲身经历地震、疫情等创伤性事件,但长时间听、看或接触创伤性事件,也会带来一些负面影响。对老人来说,死亡、猝死、意外等负面新闻也会耳濡目染地对心理产生影响。因此,老人应主动减少自己对负面新闻的关注,多看一些积极、阳光的信息。

找个适合的放松方式。每个人喜好不一样,可根据自己爱好、兴趣选择适合自己的放松活动。例如,喜欢静的老人可以练习打坐、太极拳、练毛笔字等;喜欢热闹的老人可以下棋、参加社区活动等。此外,深呼吸放松训练也是平静心情、提高专注力的好方法。

别总窝在家,多出门走走。老年人总窝在家,一是对身体不好,二是社交活动减少会使人产生无价值感、孤独感。建议老人多参加社交活动,如唱歌、跳舞、下棋、打牌等,或者参加社区活动、串门、走亲访友,能够使生活丰富起来,有利于心理健康。如果想要独处,走出家门去,散步、慢跑、打太极拳等也是不错的选择。

多与亲朋聊天。一是要耐下性子和老伴、儿孙聊聊天。因为对彼此过于熟悉,一些关心的话反而很难“亲切”地说出口,试着从老伴、儿孙的角度与他们聊天,或许能收获不一样的感悟。二是老年人应建立自己的生活圈子,朋友、同学都可以是日常聊天交流的对象,不应仅局限于家人。

完成一件一直想做的事。一些年轻时想做却没来得及做的事,比如学折纸、缝纫、绘画、弹琴、做菜……也许不起眼,却能让人重新充满活力。“有事做”可以让老人发挥余热、充实生活,还能增强他们的价值感、认同感,减轻空虚感,从而促进身心健康。

教你一招

“老寒腿”的运动疗法

聂勇

“老寒腿”是一种慢性病,患者以中老年人为多。寒冬时节,不少人“老寒腿”复发,出现关节僵硬、疼痛、畏寒等症状。适度的体育锻炼可促进关节软骨吸收营养,保持关节活动范围,防止下肢关节僵直、粘连、畸形及肌肉萎缩,增强腿部肌肉的力量,缓解腿部不适。下面几种简便的运动疗法,患者不妨一试。

缓步行走:开始时,腿要缓抬轻放,避免膝关节骨面撞击。步速宜控制在每分钟60步以内,每天步行30分钟左右,也可根据自身条件适当变换。速度不能太慢,使平时活动不到的关节肌肉尽可能得到锻炼。

干洗双腿:端坐在硬板床上,两腿伸直,双手由大腿根部挤压,按摩至足踝部后,再反向挤压,按摩回至大腿根部。每天数十次,可以有效促进血液循环,减轻疼痛和僵硬感。

甩腿蹬腿:一手扶着墙壁或树干,抬起一腿前后踢动,左右摆动。也可以仰卧在硬板床上,两腿做蹬车动作,都能使下肢关节肌肉得到锻炼。

扭动双膝:取站势,双腿并拢,屈膝微下蹲,双手放

在双侧膝盖上;顺时针方向揉动15下,再反时针方向揉动15下,反复交替揉动,能有效缓解下肢乏力、膝关节疼痛。

仰卧抬腿:适度仰卧在床上,腿微曲,抬离床面约15度,刚开始保持1~3分钟即可。一段时间后,争取达到可以保持10分钟左右;每天进行2~3次,便可充分锻炼膝关节。

直身跪坐:跪坐时,腰杆直立,挺胸、挺腰、挺腹,两手向后伸,臀部尽量向后坐,最好能接触到脚后部。可以锻炼腿部肌肉,促进血液循环。一般可选在晨起后、晚睡前,两膝跪在床上练习。

转呼啦圈:双腿稍分开,站立,双手在头后交叉,身体如同旋转一个呼啦圈,左右扭转,使腰部肌肉、肌腱、关节得到伸展和牵拉。熟练后20个为1组,每天3组。

摆动双腿:坐在感觉舒适的椅子上,双脚往上抬起,根据自己承受的弧度,来回摆动膝关节。每次两组,每组30次左右。

保健有方

踢毽子好处多

郭旭光

踢毽子是我国传统运动项目之一。踢毽子不仅有健身功能,还有很好的娱乐性,适宜男女老少练习。很多中老年人觉得踢毽子不适合自己,事实上,踢毽子对中老年人的健康是非常有好处的。

踢毽子时,抬腿、跳跃、屈体、转身等运动,使脚、腿、眼、躯干、手等身体的各部分都能得到很好的锻炼,可有效训练机体的协调性,提高关节柔韧性和身体灵活性,延缓大脑的衰老,使人耳聪目明。

踢毽子时运动幅度最大的就是摆腿运动,这主要是靠骨盆支撑和腰部拧转来完成的。较长时间的弹跳踢腿动作的锻炼,反作用于腰肌和盆带肌,增强了这些部位的支撑力量和动作能力,对骨盆有益。

踢毽子时由于肌肉不停地收缩运动,使心跳加快、呼吸加深,扩大肺活量,增强心肌力量,使心脏跳动有力,增强血液循环和新陈代谢,增加血液中的高密度脂蛋白,进而保护心肺功能。

经常踢毽子的人能通过此运动使胃肠蠕动加快,改善胃口,增加饭量,保证营养摄入量。同时,踢毽子能使腿部肌肉结实有力,走起路来虎虎有生气,步态稳健,增加生活的自信,并缓解心理压抑。

专家提醒,踢毽子对身体灵活性、协调性要求很高,经常进行踢毽子锻炼,能较大幅度地提高大脑中枢神经的判断控制能力,有抗衰老的作用。踢毽子的趣味性和娱乐性还能有益于中老年人的心理调适,防止抑郁。但踢毽子属于运动比较激烈的项目,患有心脏病、高血压病等严重疾患的人,要慎重参与,妥善掌握好尺度。就是身体健康者,也要按循序渐进的原则,在活动时间、方式上合理安排,运动量要从小到大逐渐增加,运动方式宜从简单到复杂慢慢升级。同时,最好能了解一定的人体生理和骨关节方面的知识,掌握好踢毽子的基本技巧,不能盲目蛮踢,以免造成崴脚、伤筋、摔伤、骨折或其他更严重的伤害。

养生之道

暗诵静思可健脑

郭华悦

随着年纪的增长,记忆力会开始下滑。

往常,总觉得健忘挺不可思议的。可如今,当自己也面临这一难题后,才发觉很多事如非亲历,根本无法体会个中的感受。和身边的人一说,发现不少人也有同样的烦恼。有时,明明不断提醒自己,不要忘了某事,可一转眼,却又忘了个一干二净。

邻居老李年过七旬了,可记性比年轻人还好。有一回,和老李聊着天,说起他的记忆力,我们都啧啧称奇。老李却告诉我们,好记性不是天生的,多数情况下,得靠后天的锻炼。

原来,老李好记性的秘诀,就在于每天坚持暗诵静思。

暗诵静思的方式,首先是选择一个适合的坐姿,可以坐在椅子上,也可以打坐,以舒适为准。然后闭目,对呼吸进行调节,在腹部呼吸的同时,慢慢降低呼吸的频率和节奏。同时,在脑中默念呼吸的次数,通过数次数,排除杂念,安定情绪。

这个准备的阶段大概要两分钟。然后,是另外两分钟的暗诵过程。在脑中默背诵自己喜欢的片段,可以是诗词、小说或者散文等。选择暗诵的内容,一是自己喜欢的,二来在风格上,以较为平稳、对情绪有安定作用的篇章为主。

暗诵后,是一分钟的静思时间。在这一分钟里,什么都不想,脑子处于冥想的状态。结束静思后,慢慢睁开眼睛,整个人顿时觉得神清气爽起来。

老李告诉我们,这个暗诵静思法,他已坚持了数十年了。年轻时,工作忙,压力大,记忆力不断下降。后来,老李从专家处学来这个方法。几十年坚持下来,别说和同龄人相比,就是比起年轻人,老李的记忆力也令人惊叹。

暗诵静思,能消除疲劳,集中注意力,而且长期坚持下来,能有效提高记忆力,是一种简单易行的健脑方法。而且,这个方法没有条件和环境的限制。不管是工作时间,还是业余时间,甚至起床后或临睡前,都可以做一遍,简单而易行。



经验之谈

揉搓面部防感冒

韩长绵

揉搓面部防感冒,是母亲从小就教我们的保健养生方法。记得小时候,我与哥哥姐姐们无论是去上学还是去玩耍,只要是想出家门了,母亲都要再三叮嘱我们要学学猫的“干洗脸”,即用双手反复揉搓面部,直到把两个脸蛋揉搓得通红发热,才准许我们离开家门。她经常对我们说,你们看猫没事的时候,总是用两只前爪在干洗脸,这就是它们的自我保护。

后来我们长大了,略微知道些卫生健康知识了,懂得了这是符合科学的保健养生方法,因为人的脸上有着很多的经络穴位,揉搓就是按摩,当然就能起到预防感冒的作用了。揉搓面部对身体健康有好处,而且又能随时做得到,也好坚持,不受时间、空间等条件的限制,我们从小到大很少患感冒,可以说亲身感受到了它的益处。于是,这“干洗脸”不但我们自己身体力行,天天坚持,也教给我们的孩子们继续做下去,让这良好的习惯在我们家代代相传。

为了让这种好的习惯、好的养生方法,更能发扬光大,直至变为更多人的自觉行动,我还专门写了这方面的科普文章加以介绍,并编写了一首儿歌:“小猫爱干净,脸儿洗不停;不用一滴水,香皂也节省。奶奶说,这是干洗脸,预防感冒不得病。”希望更多的小朋友也能养成“干洗脸”的好习惯。

