

心理导航

尽责的老人更长寿

张欢欢

影响寿命长短的因素很多,尤以生活习惯方面的居多。心理因素如尽责性、控制感、主观幸福感等与长寿有关,其中,尽责性是影响最大的人格特质,即尽责的老人更长寿。

人格特质大致分为五类,包括尽责性、宜人性、外向性、开放性和情绪性。尽责性通俗讲就是责任心。尽责性的定义特点是有组织性、做事彻底、有责任感、有能力、有秩序、能自律、深思熟虑,生活中常表现为有明确目标、擅长做规划、做事井井有条、值得信赖、能兑现承诺按时完成任务,且个人物品整洁干净等。

有尽责性特质的老人主要表现在三个方面:对自己负责,他们更注重自己的饮食起居和身心健康情况,也更容易养成良好的生活态度,积极面对老化;对家庭负责,他们对身边人特别是家人关怀备至,会在力所能及的范围内,主动张罗家人的一日三餐、帮忙照顾孙辈等;对社会负责,仍有余力的老人会选择做志愿者,为更多人服务以回馈社会,一些专业技术型老人更倾向于返聘上岗,做到老有所为。

尽责老人长寿的可能性更高。这主要是因为“尽责”特性能给老人身心带来多重好处。

对自己负责的老人大多有着更自律的生活习惯,比如,坚持规律运动、主动控制饮食、保证充足睡眠、参与社会活动等。具有尽责性的人做事倾向于降低风险,因此很少冒险,吸烟、嗜酒、暴饮暴食、开车不系安全带等都会避免。他们更乐于听从有益身心健康的建议,在配合医生方面依从性高,会严格遵医嘱等。

尽责性高的人考虑事情更全面,并会提前做好

好应对意外的准备,有助减缓心理压力;为家庭和社会所做的付出,能满足老人对爱和归属感的基本需求,使他们获得被需要、被满足、被尊重等更高层次的情感,从而提高心理健康水平。能在专业领域为社会做贡献的老人,心理成就感和自我实现感更加强烈。

尽责的老人善于反思,他们会思考,怎样才能让生活过得更好、怎样可以从困境中走出来等,从而让自己更好地生活下去。相反,尽责性低的人情绪调节能力差,会面临各种适应性难题,以致生活变得更不稳定、充满压力。

性格外向的老人社会联络较多,如果他们在社交中渐渐形成关心他人的习惯,就可能生出更强的责任感,并将其发挥在家庭事务中;曾经从事的工作也会在一定程度上影响老人的尽责性,比如,曾在工会工作的老人就会比其他老人有着更强的责任感。相对来说,工作的专业性越强,年老后的尽责性也就越高。

老年人可以先从自己比较擅长或感兴趣的领域入手,比如,重视家庭的老人主动帮子女承担一些责任,多投入一些精力;喜欢参加社会活动的老人主动去承担一些社会责任,争取在志愿者岗位上获得自我成就感。

要把握好“尽责”的度,首先是摆正出发点。健康的第一责任人永远都是自己,所以应先对自己尽责,之后才能谈到对他人、对社会尽责。若老人承担部分责任后,明显感觉精力不济、睡眠不足、负面情绪增多,就应适当放手一些事或改做难度较小的事,尽可能多腾出时间休息,以维护或改善个人身心健康,而非全身心照顾他人。

温馨提示

有“老人味”怎么办

周颖

88岁的郑老先生有一个困惑:这些年来,自己身上的“老人味”越来越浓,很难闻,家人怕伤他自尊,一直没提这事儿,但近期他感到孙子也不愿挨着自己了。

为什么许多老年人的身上会有难闻的味道,有没有办法消除呢?

“老人味”主要指中老年人中可能出现的气味,类似特殊的体味。其实,体味年轻人也有,只是在中老年人中出现更多,才统称为“老人味”。

“老人味”的来源与代谢变化等相关,当人年龄大了,活动能力减退,代谢后的角质垃圾逐渐累积,细菌分解时会产生壬烯醛类化合物,其中较高浓度的2-壬烯醛的气味,是长者体味不好闻的来源。还有的老人合并一些慢性疾病,如口腔咀嚼功能、消化功能减弱,口中会散发臭味;患有哮喘、肺气肿等呼吸道疾病的老人,可能有痰臭味。

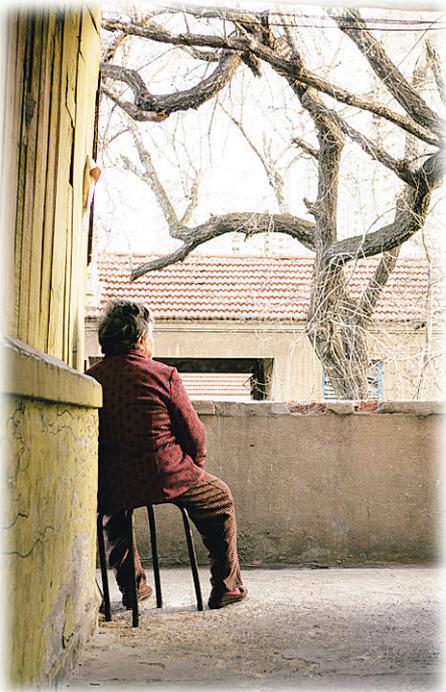
多清洁。异味产生多来自身体容易堆积油脂处,如脸部周围、耳朵后方、脖子、后背部、腋下和胯下部位等处,因此,油脂分泌旺盛的人体味较重。从日常做起,加强上述部位的清洁,或者适当增加洗澡次数。清洗后涂抹润肤露,帮皮肤调整水油分泌。日常衣物、毛巾、床品应勤清洗,勤更换;室内勤通风,避免气味持续残留在空间内。

饮食清淡。日常饮食应少吃大蒜、洋葱、韭菜、辛辣等刺激性食物,控制肉类摄入。过多辛辣、高油脂食物易增加身体油脂分泌,致使体味产生。建议日常饮食多清淡,可多补充富含维生素C、维生素E的蔬果,如甜椒、芥蓝、红苋菜、西红柿,以及杏仁等坚果类,利于身体代谢。

多运动。适度外出运动,如健走、慢跑、骑脚踏车、打太极拳等,有助于提升身体代谢,也能帮助机体排出毒素,对于改善老年异味问题有帮助。

特别提醒 周军

有些情况不宜独居



随着老龄化加剧,老年人,尤其是空巢老人的居家安全,成为了严峻的社会问题。如何判断老人居家是否安全?当老人出现以下“危险信号”,就说明老人不再适合独自生活,需要有人在旁,甚至需要专业医师帮忙。

记不住。随着年龄增长,爱忘事是正常现象。可有一些遗忘是认知障碍的表现,比如频繁忘记带钥匙、记不清早上吃的什么、从常去的公园或超市回家多次迷路等。这些都提示老人近期记忆力减退明显,即有明显的认知功能障碍症状,独居时可能会发生忘记关煤气灶等危险情况,需要请医生判断老人情况。

分不清。有些老人会出现频繁购买保健品、经常被人骗、收集囤积废物、穿着邋遢等情况,甚至有些老人性格发生改变、行为怪异。对此,家属常常认为老人“糊涂”了,其实,这些表现往往提示老人自我照料能力、逻辑思维和判断力等方面出现问题,需要及时就医。

不开心。抑郁是老年人最常见的精神障碍,然而,社会大众对老年人情绪的关注度却很低,老年人抑郁的临床表现也不典型。很多老年人不一定出现典型的情绪低落,可能只表现为“糊涂”“反应慢”“睡不好”或躯体不适反复就医等。研究表明,90%以上老年患者的自杀继发于抑郁症或其他精神疾病。因此,若发现老人有以上问题,不应留老人独处,应持续关注老人情绪变化,帮助老人维持心理健康,必要时及时就医。

没力气。肌少症和衰弱症是危害老年健康的重要因素,老年人跌倒与肌肉减少息息相关,跌倒导致的损伤是65岁以上老人意外死亡的首要原因。很多独居老人因居家跌倒后得不到及时救治,而出现严重并发症甚至危及生命。因此,应避免让行动不便的老人独自在家。

患病多。很多老年人多病共存、多重用药,容易发生漏服,出现不适症状。如高血压未得到控制导致头晕,患糖尿病老人胰岛素或降糖药剂量不准确而诱发低血糖,心脑血管病高危老人可能突发心脏病或睡梦中出现脑梗等情况,身边需要有求助对象。因此,多病共存的高龄老人不适合独自居住。

教你一招

按捏指头激活免疫力

吴新

复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏日前在接受媒体采访时谈到:通过救治研究发现,目前对于新冠最有用的“特效药”还是免疫力。医生做的工作就是,帮助病人在最难过的两个星期“熬过去”。因为生病的前两个星期是很难熬的,可能会遭遇多个功能脏器的衰竭。

对于当前的抗疫,大家都知道,除了戴口罩、勤洗手,提高个人的免疫力也很重要。有一种简单的做法——通过按捏指头指甲就可激活免疫力。

为何揉指头可改善免疫力?

第一,指头是免疫疗法的启动器

西医认为用力按压手指甲两旁的肌肉,能够直接刺激人体交感神经以及副交感神经,可以更好地锻炼我们身体的调节能力,以达到提高免疫力的效果。

日本免疫学权威专家安保彻与福田稔特别重视指头按摩。他们认为指头是自律神经免疫疗法的启动器。为此还写过多本专著,他们认为指头按摩是家庭版的自律神经免疫疗法,能够调理许多大病。

揉搓指头及指甲,通常只要进行短期的按摩,效果就会逐渐显现出来,就算目前没有任何疾病,也很适合用来预防疾病与提高免疫力。

第二,指尖是神经聚集之处

手指是人类通过触觉感知世界的重要器官,聚集在指尖的神经多而敏锐。而且身体的末梢处,也是血液流动全身时一定会经过并折返的地方,尤其是手脚末梢,聚集有许多神经。

第三,按压手指可增加末梢血液循环

通常来说,人类身体的各个尖端处,血液循环相对较差,例如手指尖的温度,大约只有31~32摄氏度而已,但只要揉搓完指甲后,体温就能提高1摄氏度。

脚趾尖也是一样,平常脚底寒冷,睡觉时都得穿袜子睡的人,在进行过这种揉搓指甲疗法后,都能顺利温热脚趾头,再也不需要穿袜子睡觉。

中医认为,人体的手部有6条经络循行,按揉手部穴位,可以更好地疏通经络,调整脏腑功能,从而达到提高机体抗病能力的作用。

怎么搓揉?

大拇指对应呼吸器官,改善咳嗽、风湿痛等。食指对应消化器官,改善肠炎、胃炎。中指对应耳朵,有效改善耳鸣。无名指刺激交感神经,提高免疫力。小指对应循环器官,心脏、肾脏等,对高血压、糖尿病、眼睛等有效果。

具体方法:用大拇指与食指,抓住另一手手指头上长出指甲的地方两侧,然后开始揉搓,一处约揉搓10秒钟。

可参照手指与身体对应表,有任何不适症状的人,最好揉搓20秒钟。如果力道不够,很难收到效果,最好用力揉搓,觉得有点疼痛就表示有效。一天最好揉搓1~2次,效果更好。

保健有方

做做“胸部保健操”

韩长锦

在我的《卫生与健康》剪报本里,有这样一条保健信息,那是前些年刊登于一份老年报上的文章。文章介绍说,老年人由于胸腺功能的衰退,很容易产生性格上的改变,年轻时的活泼好动争强好胜没有了,代之而来的是沉默寡言闷闷不乐,整天一副老气横秋老态龙钟的模样,活力急速下降,这就等于给你的人生亮起了红灯,宣布你已经进入了晚年衰老的快车道。

为了解决这个加速衰老的问题,文章里给出了明确的答案,依据医学研究成果,胸腺的衰老虽然是随着年纪的增大而加快,但还是有办法控制或延缓它的进程的,这就是自己坚持经常用手掌揉搓胸骨与两侧肋骨之间,每次两手同时转环揉搓100圈,每天可以进行多次,日久天长必见效果。

那时我已经是七十多岁的老耆了,一些性格上的老态比较明显地出现了,自然就有了危机感,于是就按照人家提供的办法自己进行按摩胸部,我的理解就是坚持做“胸部保健操”。到现在十几年过去了,确实受益多多。我已是80多岁的人了,每天依然坚持一个半小时的晨练、打一个小时的乒乓球、参加社区的各种公益活动、读书看报写文章,样样兴趣不减;更主要的是多年来的心律不齐、心慌心悸的老毛病也得到了缓解与改善,无疑是加强了心肺的功能;另外我在实践中还发现,每当心情郁闷时,就多揉搓几次胸部,这样我的心空很快就天开云散,舒缓了情志,快乐了情绪,早将那些郁闷忘在了脑后。

按摩揉搓胸部对于老年人来说,能起到延缓衰老、增强心肺功能、激发活力、舒畅心情的作用,希望我们的老年朋友,都来做做这个简单易行的“胸部保健操”吧。