

度过节后“寂寞期”

国宏

春节是中国人最隆重、最高兴的节日,但春节过后,一些老年人却不同程度地患上了“年后空巢征”——节日期间,亲友、子女像燕子归巢一样从四面八方聚到老人身边,老人们尽享天伦之乐;节后,他们又像燕子外出觅食一样,纷纷从父母身边飞走。喜庆、热闹、团圆、宽松的家庭氛围突然消失,一些老年人在情绪和心理上一时还适应不了这种巨大的落差,于是便出现了情绪低落、疲惫无力、食欲不振、失眠烦躁等症状,即所谓的“年后空巢征”。

现实生活中,患上“年后空巢征”的老年人还真不在少数。那么,如何才能使老年人尽快摆脱“年后空巢征”呢?俗话说:心病尚需心药医,我们不妨从六个方面开出“药方”——

“作息淡化丸”。春节是中国人大大团圆的日子,老年人在节前就要有“节后人散”的心理准备。过完春节,节日期间热闹、欢快的场面和气氛散去后,老年人要马上回归到以前“二人世界”或“一人世

界”的生活状态,按照以往的作息规律有条不紊、按部就班地安排自己的日常生活。作息规律的回归,可使老年人迅速平稳心绪,走出“空巢”的阴影。

“感情替换膏”。少是夫妻老来伴。节后,家里只剩下老两口,此时,老人更应关心自己的配偶,通过“话聊”进一步密切夫妻间的感情;而且还要更加关注配偶的生活细节,饮食起居要相互照顾好,家里家外最好能做到“对进对出”、“形影不离”。尤为重要的是,当一方外出活动时,要尽量带上老伴,避免一方外出活动一方在家留守,使留守方产生“孤雁难支”的感觉。

“爱好转移散”。平日里,老年人喜欢在闲暇时钓鱼、画画、棋牌、养花、养鱼、打太极拳等,在春节因为享受和亲友欢聚的时光而中断了这些爱好,节后可尽快地拾起来,以转移子女走后家里空寂的孤独感。一些平时生活单调的老年人,宜根据个人的兴趣培养一些新的爱好。有了爱好,就不会觉得日子空虚无

聊,进而达到延年益寿的目的。

“出游放松贴”。约上几位知心的老友,或者与老伴携手,一同踏上旅程,在游山玩水、饱览风光古迹中,稀释节后产生的失落、寂寞感。旅游会使老年人进入另一种生活环境,心境也随着生活环境的改变而全新。

“社交填充丹”。节后,老年人要积极参加社会交往,在社交中冲淡节后的孤独寂寞。可外出探望一些老朋友,参加社区联谊会、乡村秧歌队等社会活动,用丰富有趣的生活内容来填充节后的寂寞和孤独。

“节后释念剂”。节后,守着“空巢”的老年人,也可以通过微信、视频、电话等多渠道、多形式回访一下子女和亲友,询问和了解一下他们在节后的工作、学习和生活情况,进一步沟通感情。尤其是远在外地工作和生活的子女,老年人可以通过适时回访,做到及时掌握孩子们的情况。当然,这种回访必须是“适时”的,不能打扰和影响子女们的工作节奏。

温馨提示

初春防“流脑”

提起“流脑”(学名“流行性脑脊髓膜炎”),人们常常把它与“儿童传染病”联系到一块。临床实践证明,“流脑”病人主要是15岁以下的少年儿童;但临床实践也证明,从出生几天的新生儿到年逾古稀的老年人,都可能遭受“流脑”的感染。

冬末春初是“流脑”发生的最高时段,这可能与初春特定的气候有关。这个时段,冷暖空气常常处于“你来我往”的状态,阴晴冷暖多变,几日之间的温度变化幅度很大,人体(尤其是老年人)的鼻咽部抵抗力较弱,病菌容易侵入呼吸道,加上天寒地冻,人们在室内活动多,病菌借助咳嗽飞沫传播,更增加了传染机会。

老年人和婴幼儿一般体质弱,免疫力不足,滞留在鼻咽部的病菌,容易进入血液,最后达到脑膜。但老年人旧病较多,加之“流脑”症状不如儿童典型,常常在诊断时被忽略。例如,“流脑”早期诊断的最重要体征是出血点和瘀斑,但老年人患流脑时,出血点和瘀斑相对较少,较小,且一般分布在躯干、臀部或下肢等部位,加上皮肤老化、老年斑及血管痣的干扰,典型症状就变得不明显了。老年人患“流脑”,也很容易与初春发病率极高的“上感”和心脑血管病相混淆。此外,少数老年人患“流脑”时,发热症状不明显,也容易延误诊断。

所以,初春时节,老年人若出现高热、寒战、皮

肤血点、手足冰冷、脉搏增快、剧烈头痛、频频呕吐、脖子发硬,甚至出现皮肤大片出血性紫癜、休克、抽搐、昏迷等,首先要警惕是否患了“流脑”。此时,病人和家属也不必紧张,因为随着医学的发展,“流脑”的治愈率也相当高,只要诊断准确,抢救及时,精心治疗,一般都会康复的。

“流脑”也是可以预防的。老年人可以从以下几方面入手:

(1)预防“流脑”要有长远眼光,要建立科学的生活方式,按时作息,保证睡眠,经常参加一些力所能及的体育锻炼,增强体质,提高机体的抗病能力。

(2)要注意环境卫生和精神卫生,要经常开窗,把室内空气中可能存在的病菌驱除室外;也要勤晒衣被,阳光中的紫外线有杀菌消毒作用,脑膜炎球菌在阳光下的活动性极弱。此外,也要保持情绪的稳定,避免不良刺激。

(3)饮食上注意营养,常吃些富含维生素的蔬菜水果。每顿进餐时,可吃上几瓣生大蒜,这样可以杀死口腔中的病菌;饭后盐水漱口,也有利于预防“流脑”。

(4)初春时节,尽量不串门,少去或不去公共场所。注意收看天气预报节目,根据天气变化,随时增减衣服,避免感冒。同时要积极治疗自身存在的慢性病,保持抵抗力的健康状态。

霍寿喜

误区警示

饭后不能立刻“百步走”

俗话说:“饭后百步走,活到九十九”,讲的是饭后运动对人体的好处,但是一些专家对此提出质疑。

从人的消化生理功能上来看,饭后胃处于相对充盈的状态,胃需要分泌更多的消化酶与食物充分混合,进行初步消化,这时就必须保证胃肠道有充足的血液供应。因此,饭后立刻百步走对健康是有一定危害的。饭后应适当休息一下,从而使胃内食物得以充分消化。

所谓饭后百步走,其实只是一个笼统的概念,并不是说要立刻就走。那么,吃饭后多长时间开始

郭旭光

走合适呢?从健康的角度分析,饭后大约20~30分钟以后再开始散步是最利于健康的。另外,“饭后百步走”非常适合于平时活动较少,尤其是长时间伏案工作的人,还适合形体较胖或胃酸过多的人。饭后散步20分钟,有助于减少脂肪堆积和胃酸的分泌,有利于身体健康。

专家提醒,体质较差尤其是患有胃下垂等病的老年人饭后不宜散步,就连一般的走动也应减少,而应在饭后平卧10分钟。因为饭后胃内食物充盈,此时再进行直立活动,就会增加胃的震动,加重胃的负担,引起或加重胃下垂。

特别关注

预防语言能力衰退

语言能力表现在听、说、读、写4个维度,会随年龄增长出现一定退化,甚至因疾病外伤产生障碍。

语言特征、语言运用能力等是评估老年人精神状态、感知能力等的重要依据,因此当老年人语言表达或理解能力出现异常时,说明身心健康可能出了问题。

话到嘴边想不起,可能是认知障碍。阿尔茨海默病不同阶段的语言障碍表现不同。初期最常见的表现是高频性“舌尖现象”,即话到嘴边又想不起;难以理解较为复杂的话;在话语衔接、话题维系和整体连贯等方面表现较差,存在说话冗长和话题骤转等现象。中后期患者会出现与失语症类似的语言退化症状,包括语言空洞、高频出现话语重复、语法错误现象显著增加等。

语调变低沉,警惕抑郁。平时喜欢聊天的老年人,突然变得不爱说话,对身边事物都不感兴趣时,

就要警惕抑郁症等心理疾病。对未来的恐惧、交际圈缩减以及长期服药都可能诱发情绪低落。抑郁症老人通常会感觉“脑子转不动了”,不愿意说话,即使说话也会语调低、语速慢。

语言能力衰退可能是多种疾病的共同表现,不能单凭某一表现就认定为某种疾病。如果家里老人出现语言能力突然衰退或沟通突然不畅的情况,要高度警惕,及时到医院和专业机构就诊,从脑部、躯体、心理等方面进行全方位检查。

联合国提出的健康老人标准中,语言能力强、擅长与人交流是其中之一。在人口老龄化加剧的今天,积极改善老年人的语言能力,对他们的晚年生活有积极影响。

上了年纪后,听说读写不能停。研究表明,老年人普遍在75岁以后才会有显著的认知退化表现,但不少老年人的语言能力并不会随年龄而削弱,加强

养生之道

选对食材好养生

陈玉霞

在膳食养生方面,我的经验是:选对食材很重要。

比如买山药,我专挑那些掂量重、根须多、形状滚圆的买,因为这样的山药密度高,又新鲜,营养价值高。

挑选果酱时,我注重的是配料表越简单越好,尽量只有水果和糖,并且水果含量最好高于白砂糖含量,添加剂中存在果胶和柠檬酸也是可以的,如果还有香精、色素等,我会尽量少买的。只有富含花青素、类黄酮和矿物质的水果制作的果酱营养价值最好。

我之所以喜欢买长有黑点儿的“芝麻蕉”,是因为这种香蕉成熟度达到了高峰,既好吃,又便宜。可是对于长了黑点儿的红薯,我是绝对不会买的,因为这种黑斑不仅在表皮,也侵入薯肉,甚至产生有毒物质甘薯酮和甘薯酮醇,会对肝肺造成危害。

在选购土豆时,我会挑选那些外形肥大而匀称的买,因为这样的土豆肉质细腻,口感好,还比较好削皮。尽管土豆被称为“十全十美的食物”,可我绝不会把它当饭吃,更不会用土豆代替别的菜。偶尔多吃了时,我也会少吃同样比重的主食。吃土豆时,我还爱配点醋,这样可以通过降低胃排空的速度来降低血糖反应,延缓了我与老伴摄入土豆后的餐后血糖和胰岛素上升速度。

吃杂粮时,我会刻意多喝些水,因为杂粮富含膳食纤维,可以促进肠道蠕动,但需要靠水分的帮助。如果喝水少了,不但不能缓解便秘,反而会使便秘更严重。所以在烹饪杂粮之前,我会先浸泡,然后把杂粮打成五谷豆浆或米糊吃。这种吃法不仅口感好,而且容易消化。

张欢欢

训练甚至能得到很好的发展。大脑就像肌肉,需要勤加锻炼才能保持良好的状态。即使老了,也要继续听、说、读、写。

退休后积极参加社会活动,加强与他人的互动;听广播节目并向他人复述;关注自身听力健康,必要时戴助听器;经常给晚辈讲故事,包括连环画故事、儿童小说或自己的亲身经历等;即使身边没有可以说话唠嗑的老伴、老友,常常和自己对话也有一定好处。

主动阅读书籍或报刊,遇到新兴词汇或不懂的事物,多问多查;晚年也可以学一门外语或方言。有研究发现,即使大脑有明显的阿尔兹海默病病理特征,也能保持较好的认知能力,除了受不抽烟喝酒、饮食作息规律、适度运动等良好的生活方式影响外,还得益于丰富的阅读量和终身学习的习惯。

