



心理导航

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“年后空巢症”——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“年后空巢症”。

现实生活中，患上“年后空巢症”的老年人还真不在少数。那么，如何才能使老年人尽快摆脱“年后空巢症”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、欢快的场面和气氛淡去后，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”

霍寿喜

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、老年斑及血管瘤的干扰，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。

误区警示

饭后不能立刻“百步走”

郭旭光

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

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有利于健康的。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。

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，延缓了我和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。

特别关注

预防语言能力衰退

张欢欢

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。

语调变得低沉，警惕抑郁。平时喜欢聊天的老人，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、交际圈缩小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

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茨海默病病理特征，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。