

心理导航

缪国平

调节情绪有方法

老年人由于生理机能的变化,心理、情绪也随之变化,容易萌发一些消极情绪和悲观心理。消极心理和情绪,最伤人神,催人衰老,是罹患各种疾病的重要根源。怎样调节不良心理和情绪呢?我主要有以下几种做法——

1.心神寄托法 离退休的老年人,心神要有所寄托,要有丰富的生活情趣和广泛的爱好。我每天除读书看报、书法集邮、赋诗弈棋、莳花弄草外,还养成剪集报刊收藏资料的习惯。每月剪集活动都要经过筛选、分类、剪裁、编写要目和粘帖入册等一系列的劳动程序,头脑始终处于既紧张又怡情的境界。每当消极情绪出现时,立即展阅邮册和自编的“百科全书”,顿觉情趣横生,满室生辉,沉浸在艺术的情趣之中。

2.交朋友法 必要的人际交往,对于老年人来说,是不可忽视的社会活动,也是自我调节情绪的有效方法。因为朋友往来,使老年人不感孤寂,有了愁绪伤感,可以及时得到倾诉和安慰。尤其是和年轻人缔结忘年之交,成为互相投合的契友,可以汲取生命活力,使人产生“不知老之已至”的怡悦心理。我通过集邮活动,结识了不少青少年邮友。每年在自家召开两三次



邮品小型展览会,邀请青少年邮友参加,届时交换邮品,同切磋邮学知识,丰富文化生活。

3.克制回避法 老年人要学会用理智调节情绪,做自己情绪的主人,以理智克制消极情绪,避免心理冲突。去年盛夏的一天,因家务琐事,我与老伴争吵不休。僵局之下,我操起鱼竿,一气奔到河边垂钓。但见绿柳苍翠,山花烂漫,百鸟啼鸣,心情顿时开朗起来。我还碰上好运气,猛一收竿,一条活蹦乱跳的鲤鱼跃出水面。斯时,我心花怒放,乐趣盎然,愁云怨气尽皆烟消云散。中午,老伴寻我回家吃饭,我俩见面相对一笑。我把“胜利品”交给她拎着,我扛着鱼竿,一路谈笑风生。

4.知足自慰法 老年人应有清心寡欲、安贫守俭的精神。我退休后,遇到原来的老同事,他们说,你比我们早参加工作,可是我们现在的工资比你的退休金多得多……我笑着说:“你们正当年,为国家出力多贡献大,多取报酬是理所当然的,我已是垂暮之年,在家赋闲,国家还给这么多养老金,我是心满意足了。”

5.学习进取法 根据“用进废退”的规律,老年人要经常读书看报,多动脑子。这对于改善脑血流运行状态、推迟脑细胞萎缩,是大有益处的。报刊是我的精神食粮,当我郁闷、忧烦时,就阅读报刊。它给我一种美的感受、思想的启迪,从而增加了无穷无尽的乐趣。我常常吟诵诗词,撰写文章,练习书法……通过学习和写作,密切了手脑关系,抑制了多愁善感的情绪,使自己处于心旷神怡的境地。



经验之谈

我的养生三字经

王洁夫

我从小身体较弱,上世纪60年代参加工作后,由于独自在外生活,饮食条件十分欠缺,连续七八年的胃溃疡让我消化不良、面黄肌瘦,一度失去生活信心。可喜的是绝境中遇到称心如意的贤内助,她不嫌我穷,不嫌我这个孤弱书生,以深深的爱挽救了我。她自带粮票和我成了家,两个穷教师在乡村任教,租房住,为了一个共同目标互相关心体贴,生儿育女。几十年如一日的关照,使我深深体会到夫妻之爱是生活牢固基础,健康的身体是革命的本钱,两者缺一不可。

我今年已83岁,回顾退休以来20多年的养生经,有如下7句养生“三字经”可与老友们分享。

一是常运动。运动是最廉价的健康方式,常运动可使血脉顺畅,精神旺盛。常言道:人老腿先知,要想腿不老,要经常揉双膝、按腿肚、扳脚趾、搓脚心。每日按时晨练,步行一小时。

二是有目标。人生活要有目标、有奔头,这是生活的动力。我每年开始都要有年计划、月计划、日行动。我爱阅读写作,省市图书馆伴我成长,要紧跟时代步伐不落伍。

三是戒烟酒。我从上师范学校学会抽烟,工作以后30年烟龄,因咳嗽身体不适三次戒烟才最后成功。戒烟后的好处很多,肺部清爽无黏痰,既节约开支又省时间,有百利而无一害。酒可少酌但不可过量。

四是多烹饪。常年在外出生活,我学会了做饭。油盐酱醋茶、烹调煎炒炸,都能来一手,这也是一种健康的生活方式,动脑动手,随心所欲,体会一个中乐趣,亲朋好友聚会也可奉献上一桌美餐。

五是牙齿好。保护牙齿是十分重要的。有广告词“牙好胃口就好,身体倍棒吃嘛嘛香。”多年来我养成每晚睡前刷牙的好习惯,口齿清利,呼吸顺畅。由于保护得好,至今牙齿还全在岗。

六是睡眠香。有规律的睡眠会带来更好的思维敏捷性。我每晚10时入睡,早6时起床,中午饭后还坚持睡一小时午觉,感到全天精力旺盛。

七是勿懒惰。世界是美好的,祖国日新月异的变化激励着我们,要常出去看看,享受大自然的风光。如组团旅游或与老年人交友相伴,天南地北开心地畅聊,千万不可倚老卖老,做无所作为的老人。

保健有方

动动小拇指

郭华悦

有时候,对一些健康问题,其实只要动动小拇指就能解决。

五指之中,小拇指最容易被忽略。事实上,别看它弱小,其实蕴藏着众多功能。小指关联心肾,主后头痛。若是利用得当,对健康大有帮助。

首先,经常按摩小指可以使人心情愉悦,促使人的心脏分泌丰沛的荷尔蒙,有助于保养心脏及调养好心情。右小指通肾及二阴,左小指通膀胱,而且还通肺、通胃、通肾,因此按摩小拇指还可以强肾。

按摩小拇指既然可以强肾,“肾者,其华在发”。头发的生机源于肾气。肾有无活力最直接的表现就是看头发。头发长得好,说明肾功能不错,肾好头发就乌黑旺盛,因此经常按摩小拇指可以消除白发。

除此之外,动手指还可以助眠。躺在床上,双臂与肩齐平伸直呈180°,双手握拳,然后伸出小指,做一收一放

的动作,其余手指保持紧握状态。每一次收放动作做到位,做到100下,要坚持做完。小拇指上的经络主心,在一定时间内,不断活动小拇指,就相当于拉伸按摩心脉,有养心安神的作用。

同时,利用小指做一些锻炼,也能收到不错的效果。

手指提水。比如,每天早晚用小手指头提吊水壶或小水桶各99次,外出买东西,也可以用小拇指提。用塑料袋买豆浆与早点,以小手指头提吊,并作一松一提动作,以此锻炼。还可以用小指头翻书,或以一手大指与食指捏住另一手小指按压、捻转、揉推。或者用左右手的小手指,像打钩那样牵拉,也有补肾的作用。

总之,经常刺激小拇指可以预防及治疗很多疾病,这是刺激其他几个手指所不能达到的。因此,合理锻炼小拇指,也能收获大健康。

教你一招

老年人腹胀有对策

郭旭光

人到老年,消化系统功能往往减弱或出现紊乱,常会感到腹胀、暖气。遇此情况,采取下列方法可减轻或消除腹胀症状。

适当食用高纤维食物

高纤维食物,例如土豆、地瓜、芋头、藕、面食、豆类以及卷心菜、花菜、洋葱等,都容易在肠胃部制造气体,最后导致腹胀。因此,腹胀患者不妨注意一下每次腹胀前都摄入了什么食物,经过对照比较,很容易发现引起腹胀的“罪魁祸首”。

然而,高纤维食物并非只会导致腹胀,有时适当地进食,反而会有减轻腹胀”效,尤其是在摄入高脂食物后。这是因为,高脂食物难以被人体消化、吸收,因而在胃肠里逗留时间较长,也会引起腹胀。而一旦有纤维加入,消化系统所受到的阻塞很可能会迅速得以疏通。可见,想用高纤维食物消除腹胀,只有找对吃高纤维食物的时间。

饭后不要立即吃水果

很多人都喜欢在饭后吃点水果,认为这样做可以促进肠道蠕动,有利于大便通畅,其实这是一种错误的生活习惯。食物进入人体以后需要1~2小时才能被消化,如果这时吃水果,就会因为未被消化的食物阻挡而致使水果不能正常地消化。时间久了,就会引起腹胀、便秘。

热敷法消除腹胀

取一热水袋,灌入60℃左右的热热水敷小腹部。为防止烫伤,热敷时腹部可垫一毛巾。热水袋摆放的位置为:上遮住神阙穴(肚脐),下边不限。热敷时间为30分钟左右,以腹部皮肤微红发热、额头微汗为佳。热敷后即觉腹中肠蠕动和肠鸣,此后频频放屁,腹胀顿消。

自我按摩消除腹胀不适

应先喝一杯热水以缓解不适;再进行腹部自我按摩,刺激消化。腹部按摩应平仰,用右手按顺时针方向,即肠子的自然走向进行。具体按摩步骤是:右手放于腹部,左手放于胸部。闭上双眼,呼吸数次,感知肚子上右手的温度。呼气时用右手以顺时针方向轻柔广泛近乎覆盖整个腹部旋转按摩。吸气时停止旋转按摩;呼气时重新旋转按摩。旋转按摩宜缓慢平稳,用力达到肚腹深部,并非仅及皮肤。



温馨提示

饮食注意“四度”

任万杰

人到老年,身体机能在退化,因此养生变得尤为关键,饮食是养生的根本,老年人饮食要格外注意“四度”,才能吃嘛嘛香永葆健康。

1.速度。老年人的牙齿较稀,消化功能下降,如果进食过快,食物得不到充分咀嚼,就会影响食物的消化吸收。有的老年人镶有假牙,还易将假牙吞入食道和胃,假牙中的细金属丝也可能划破食道和胃壁,造成消化道出血。所以老年人进食应该慢慢充分咀嚼后再咽下,可以帮助食物充分消化和吸收,避免意外发生。

2.饱度。老年人如吃得过饱,食物不能全部被消化,会在肠道中长时间停留,经细菌发酵后会产生较多的气体,使人感到腹胀和不适,会加重肠胃负担,严重还会引起胃下垂。因此老人不宜吃得过饱,七八分饱为宜。

3.温度。老年人的胃肠道黏膜变薄,腺体和小绒毛逐渐萎缩,对食物的刺激十分敏感,如果进食过烫或过冷的食物,都会对胃肠道产生刺激,影响消化功能。食物的最佳消化吸收过程是在接近体温的温度下进行的,经研究,老年人进食食物的适宜温度应以38℃~40℃为准。

4.硬度。老年人的唾液淀粉酶、胃酸和淀粉酶等消化液的分泌减少,以及肠道蠕动减弱和消化功能较差,如果食用没有煮烂或不易嚼碎的较硬食物,则易引起胃溃疡、胃炎等胃肠道疾病,因此食物要充分煮烂后再给老人食用,可以保护肠胃正常功能。