



心理导航

坦然面对老去

黄洁媚

“最美不过夕阳红”，当真的开始体会变老，不少老年人却不知所措。退休、患病、丧偶是老年普遍面临的三个“心理坎”，哪一个没处理好都可能带来不小的情绪阴霾。

退休是人生一大转折。老人失去了原有施展能力的平台，离开了多年的工作伙伴，社会交流减少，价值感、荣誉感、使命感等需求无从实现，易使人产生“老而无用”的失落感，导致抑郁情绪，易陷入空虚、苦闷中。

从职场回归家庭，老人内心的价值感、被需要感无法被满足，一时难以适应是正常的，老人与家人都不必过于心急。大多数老人需要一点时间，正视那些涌现出的负面情绪，如无力感、空虚感。当发现退休并不意味着社会、家庭、子女不需要他们，只是需要的方式变了，老人就能坦然面对，慢慢接受、适应新的生活节奏，摸索新的生活习惯，给自己的新生活设定新目标，转向新的领域，做一些力所能及的事。

“多病共患”是老年疾病的一大特征。多数慢性病病因复杂，病程长且难完全治愈，一旦确诊，老人常陷入无力感，从而产生烦躁、焦虑等负性情绪。

患病并不代表生活能力丧失。健康不是没有疾病，而是身心处于功能良好的状态。良好的情绪状态可以使生理功能处于最佳状态，反之则会降低或破坏某种功能，引起或加重疾病。衰老是生命的必

然趋势，接纳而非抗拒，能让人心态更加平和。比如，出现“老花眼”，不与年轻时比较，而是需要配一副合适的老花镜。

人到晚年，配偶是最亲密的人生伴侣。一旦遭遇伴侣亡故这样的生活事件，便不易重新建立心理平衡，持续下去，容易引发抑郁症等精神疾患，加重原有的躯体疾病，甚至导致死亡。丧偶初期，老人应尽量少呆在家里，减少对往事的回忆，坦然接受亲人的离去，逐渐将感情转移到子女孙辈，或者生活中的兴趣爱好等，找到情感抒发口。

老年人应尽可能保持学习，把自身与社会的距离缩小到最低限度，比如学习手机等新技术、微信等新型沟通手段，充实生活。

通过新的社会参与、新的角色，可以改善老人因社会角色变化而引发的情绪低落，实现对自我的重新认识，保持其生命的活力。家庭成员可根据不同情况，为老年人安排一些力所能及的工作或家务，让他们意识到自己对社会及家庭有价值。

不知道该做什么时，就做能让自己开心起来的事。喜欢与他人交流，就多和小区内的其他老人交朋友，多跟老朋友交流；喜欢安静地做事，就培养兴趣爱好，如书法、摄影、烹饪、花艺、手工等。

让自己动起来，既有益身心，提高生活质量，又能为自己建立良好的社会支持系统，更好地应对压力事件。

温馨提示

走路没劲查查血管

郭旭光

生活中有的老年人走路没劲了或腿痛了，就休息一会儿，感觉好点了再走路。很多人都以为这是正常的现象，毕竟人老了，腿脚不方便。还有人会选择去看骨科或神经科，可是均没效果。其实，当老人出现间歇性跛行或走路常没劲儿，可能是血管堵塞了，应该考虑看外周血管科。

供应四肢血液的血管称为外周血管。在老年人中，由外周血管堵塞引起的四肢不适很常见。据统计患病率约15%。很多患者把外周血管病引起的腿部症状当成是老年慢性病，得慢慢地治疗，结果在错误的路上越走越远，最终延误诊治良机。在临幊上，有的患者发现趾端发黑或者腿部发紫才来就诊，但此时缺血严重处已经发生了细胞损伤和死亡，有些

甚至到了截肢的地步。

关节病和神经病变引起的腿痛和外周血管病引起的腿痛是可以区分开的。前者引起的腿痛是持续性的，而后者是间歇性跛行和疼痛，如行走几分钟后出现小腿、臀部、髋部或足弓疼痛、发紧、僵硬或沉重，但休息几分钟后又能恢复行走，反反复复。

除了腿部症状，上肢也会发生动脉阻塞，出现患肢无力、发凉、无脉或脉弱。如果上肢的上游供血动脉严重狭窄，还会通过一定的机制，发生“窃血现象”，就是说患肢活动时，本来供给大脑的部分血液被缺血的动脉“偷走”，以供给缺血的患肢，结果导致头晕，甚至脑卒中。

误区警示

适度锻炼 科学饮食

周颖

坚持锻炼可保持身体活力，但有时稍不留意、运动过量，效果可能就会适得其反。比如，有些老人动辄日行几万步、没事跑个马拉松，或者不管身体状况如何、天气如何，都“持之以恒”晨练，这样不顾及身体状况一味锻炼，非常容易因过度运动引发损伤，降低免疫力，甚至诱发猝死。

老人运动应强度小、持续时间适宜，且每次运动都要根据身体状况来定，不能勉强。运动量适当，锻炼后有微汗、轻松愉快、食欲和睡眠良好，可能稍感疲劳、肌肉酸痛，但休息后消失，次日觉得体力充沛，有运动欲望。日常可通过主观感受来决定运动时间，以“稍感费力”为度。

健走、跳广场舞等有氧运动可锻炼心肺功能，但老年人锻炼不能只限于此。人到老年，肌肉力量下降，不仅会让人感到“没劲”，还容易引发跌倒等意外损伤。因此，老年人应适当增加一些增强肌肉力量、改善柔韧性和平衡能力的训练，使步态稳定、行动灵活、反应能力提高，降低跌倒风险。

我们倡导少油、少盐的健康饮食方式，但“少油”不意味着“滴油不沾”。一些老人本就不爱吃肉，还常常吃水煮菜，反而造成脂肪摄入不足，导致维生素缺乏、代谢能力降低，甚至引发相关疾病，比如必需脂肪酸减少会引起湿疹、皮肤粗糙等皮肤疾病。

随着破壁机、榨汁机的推广，很多老年人认为喝果汁和吃水果的作用一样，甚至比吃水果更方便，就在日常生活中完全用果汁代替水果。事实上，虽然果汁是水果做的，但在榨汁过程中，维生素、矿物质，还有很大一部分的膳食纤维会流失。如果长期喝果汁，不但不能帮助消化，还会引起便秘。

如果牙齿没有问题、咀嚼功能完好，尽量吃完完整的水果；若是摄入完整的水果有困难，可以吃些质地比较软的水果，如去籽或无籽的葡萄、香蕉、橘子、猕猴桃、西瓜等；还可以用小勺刮果泥吃，或将水果切块、蒸熟后再吃。

不少老人发现，即便饮食、运动量与年轻时一样，也很容易“发福”，因此会选择节食，比如不吃某些食物、三餐改两餐等，以控制体重。

其实，片面节食减肥并不科学。年纪偏大的老人，如果只是轻度肥胖，且没有明显心血管疾病，不一定减肥，因为这样的老人遭遇疾病或意外时机体抗打击能力更强。

有不少老人虽然体重超标，但蛋白质摄入不够，还可能缺乏一些维生素和矿物质，如果再节食，会导致营养摄入不足。而且，减重过多、过快还会导致骨骼密度下降，增加骨折风险。如果肥胖伴有其他慢性病，可适当减重，但应在保障基本营养的前提下，做到“增肌减脂”。

保健有方

老李的防衰老秘诀

汪小弟

人的衰老是不可避免的，但和我相处了几十年的老李有他独特的防衰老的秘诀。

前些年老李退休后，我发现他没事总喜欢扭着身子晃来晃去，我好笑地说他：“你神经病吧，没事乱扭啥呢？”

一次，我去老李家，进门见他正站在客厅来回扭动着，我笑着问他：“你这是干啥呢，是锻炼身体还是……”老李停下来说：“算是锻炼吧，但确切地说我这是做防衰老操。”

我一头雾水地问：“你这扭来扭去的，能防衰老？”老李哈哈笑着说：“这是我退休后看了《动物世界》自创的，跟企鹅走路一样来回扭动晃来晃去，我起名叫它‘企鹅晃’。”

老李抹了抹脑门上的汗，之后解释说：“我们随着年龄增长，血管弹性降低，常常会导致高血压等疾病。没事学企鹅走路的样子，可以通过晃动来缓解高血压。做法很简单：站直，全身放松，双脚分开与肩同宽，然后将身体的重心从左移到右、再从右移到左，像企鹅那样晃动身体。晃的时候，有意识地将头部往上顶，两脚往下用力，可以引导气血下沉，从而改善高血压，对缓解颈椎和腰椎的疼痛也颇有助益。”边说他边做着示范。

做完“企鹅晃”示范，老李又说：“其实防衰老的运动有多种，比如旋转手臂。闲暇时，用手臂反复做旋转运动。手臂在旋转过程中，手掌和手指的穴位得到刺激，然后反馈给大脑，从而达到抑制脑萎缩的效果。除了旋转手臂，一些运动量较小的健身操比如伸伸手、弯弯腰等，也有一定的效果。当然饮食上也要注意，多吃碱性高的食物，多吃点儿豆制品，以促进脑细胞的代谢。”

听了老李的话我才明白，原来他是个很有心的人。



经验之谈

健康美食玉米饭

牛润科

童年，每到嫩玉米穗饱满时，我就像是一条馋鱼儿，猴急地等着娘从锅里拿出一穗冒着热气、飘着香味的金黄金黄的嫩玉米给我，还没等稍凉点就狼吞虎咽地啃起来。

嫩玉米穗啃过瘾后，娘又用擦子把嫩玉米穗擦碎，放进烧开了水的锅里熬玉米粥，不久，屋子里就有玉米的清香弥漫开来。品上一口，那种黏稠喷香的沾嘴感觉，胜似奶香。

进厂工作后，我们食堂有两位很会粗粮细做的阿姨，当她俩把玉米窝头改做成焦黄的摊饼后，就变成了美味。可我们最爱吃的还是用蒸汽压面机压出来的玉米面钢丝面。我每天中午买上1斤钢丝面，花上1毛钱让两位阿姨青菜炝锅炒一下，出锅后端着碗吃上一口，那个越嚼越香越想吃的口感呀，现在都回味在我的舌尖上。后来两位阿姨又把玉米面钢丝面做成炝锅面，在金黄的汤面里，把绿油油的香菜一撒，我们下班后哧溜哧溜地吃得那个香呀，直夸阿姨手艺高。尤其是在工厂里开展大会战时，两位阿姨就拿白菜、黄豆芽、红萝卜和玉米面钢丝面，给我们做焖面和素汤面吃。每到吃饭的时候，大伙一看那五颜六色香喷喷的焖面和滑溜溜的素汤面，吃了一碗又一碗。

如今老了，当我全心全意养生保健时，馋了一辈子玉米饭的我，才从一些养生保健杂志上了解到，原来玉米所含脂肪中50%以上是亚油酸，还含有谷固醇、卵磷脂、维生素E及丰富的维生素B1、B2、B6等，故玉米油能降低血清胆固醇，预防高血压和冠心病的发生。玉米中含有大量的纤维素比大米、面粉高6~8倍，因而具有刺激胃肠蠕动、加速粪便排泄的特性，可防治便秘、肠炎、肠癌等。玉米中还含有多种人体必需的氨基酸，能促进人的大脑细胞正常代谢，有利于排除脑组织中的氨。玉米的胚芽和花粉里含有大量维生素E，可增强人的体力和耐力，中老年人常吃玉米面和花粉食品可延缓衰老。玉米须还有利尿、降压、促进胆汁分泌、增加血中凝血酶和加速血液凝固等作用。将玉米须在授粉前割下阴干存放，煎水代茶，对肾炎、膀胱炎、胆囊炎、风湿痛、高血压和肥胖病均有一定疗效。我这才意识到，能让我健康一生的，原来是我最爱吃的玉米饭呀。

