

心理导航

## 学会转变角色

黄绍祝

退休后,很多人感觉失去了“身份”,生活节奏、周围环境、人际交往、社会地位、工资待遇等一系列变化,很容易让人情绪低落、心情郁闷,进而产生空虚感,甚至怀疑自己的价值。

退休前后生活节奏的改变,尤其是心理落差,会让人变得很敏感,有些人甚至长期精神紧张,引发焦虑、抑郁、幻觉等心理问题,进而影响身体健康。再加上退休前后是身体的“多事之秋”,认知能力、体力、反应速度等身体功能开始明显减退,心脑血管、内分泌系统等慢慢出现各种毛病,一旦退休过渡不顺畅,对身心健康影响极大。

我们经常可以看到,有的人在工作岗位上生龙活虎、精气神十足,才退休几个月就像变了一个人,萎靡不振仿佛苍老了好几年。

对于临近退休的人来说,做到几个改变,才能从容退休,享受美好的晚年生活。

找到新的自我认同。应及早了解自己除了工作外还有什么专长与价值。建立自我认同十分重要。工作时虽然有压力,但也有升职、加薪、奖金以及同事的认可,精神和物质方面都可以获得满足

感。但退休后容易无所事事找不到价值感,此时可利用自己的知识、经验或兴趣爱好建立新的自我认同。

利用退休前的10年时间积极学习。许多过来人认为,若能在此期间坚持学习,人生下半场可能会过得截然不同。

培养一个兴趣爱好。很多人年轻时没有真正的兴趣爱好,过了60岁后,体力难免会下滑,很难有动力从头培养一些积极的兴趣,会觉得电视、手机这种不太费力的事物比较有趣,进而加重无所事事感。退休前5年,要主动了解自己还缺少哪些晚年生活能力,如营养及用药知识,通过学习补齐短板。

及早规划退休后的财富和生活蓝图。可以通过对其他老年人退休生活的观察,以及对自己退休生活的模拟来规划未来生活。经济保障和人际关系也是规划的重点内容。政府和社会亟需为中老年人提供生活、心理等方面的专业辅导。

身心健康是幸福晚年的基本需求。50岁后,身体可能会发生较大变化,因此要定期做健康检查,保持规律运动的习惯,重视心理健康,提升积极的人生态度,可学习正念、冥想等,正确看待疾病,学会与之和平共处。

退休后不能懒在家养老。从退休前10年开始,逐渐增加社会事务参与度,如参与社会公益、社区志愿活动等,培养社交能力。退休后,尽量利用人生经验,和家人、朋友、邻居、社区一起创造和谐的生活圈。

维持爱的能力、保持高质量友谊。爱自己、爱家庭、保持良好的友谊是丰富老年生活的源泉,也是增进幸福感的关键。

温暖亲近的人际关系是良好人生的关键。快乐自在的退休生活,不只依靠足够的财富,还要依靠家人和朋友的支持。



误区警示

## 小满养生“三不吃”

晓新

小满开始,天气越来越热,同时雨水增多,而且早晚温差仍较大,可谓暑热加水湿,对人体健康的影响很大。

尤其对中老年人来说,多变的天气让人易感到烦躁不安,引发高血压、脑血管意外等心脑血管病。很多人都知道要排湿利尿,但是这个常识往往会让不懂中医的人产生一种错觉:要利尿,吃冰棍喝冰水下去既解热又利尿;要排湿,吃上辣椒出点汗就行了。

其实这两种想法都是不对的。小满养生做到“三不吃”,才能真正地排湿、利尿。

## 1. 不吃生冷,秋季少痰症

很多人以为,吃生冷只是会导致当下拉肚子而已,其实不然。《内经》说:夏伤于暑,秋必痃疟。意思是,夏季吃生冷,害了暑热的病,秋天就容易得经久不愈的疾病。因为人的消化系统宜暖而不宜寒,而市场上大量的冷饮、生菜、水果是非常“寒”的食物。

瓜果类的生冷食物是天然的,大家可以等伏天之后再吃,适量吃挺好的还能利尿。但是雪糕、冰水这种人工的生冷食物建议最好整个夏天都不要吃,特别是中老年人。

## 2. 不吃燥热,慢病少复发

患慢性病患者食用燥热食物,会导致病情加重。燥热的食物一方面是食材本身是热性的,比如羊肉、榴莲、胡椒、姜片等,另一方面是烹饪方法是热性的,如煎、炸、烤。

夏季本身气温高,还食用这些热性食物,会使人体燥不能忍,还会引起消化道和泌尿道一些病症。

对一些慢性病人,还会引起便秘、痔疮、肠胀气、尿少等,吃太多还会引起口角炎、咽炎、结膜炎、痱子等。所以夏季要远离这些燥热的东西。

如果想出汗,应该通过运动出汗,而不应该通过辛辣食物出汗。

## 3. 不吃油腻,远离淤堵和肿瘤

中医的肥甘厚腻之品,属于甜味、油腻性食物。从临床研究来看,甘味食物即淀粉类、糖类食物,摄入过量易导致胃癌;肥肉、油脂等高脂肪食物摄入过多,能诱发乳腺癌、结肠癌、直肠癌和胰腺癌。

夏天最适合吃的就是益气健脾的食品,比如小米、山药、苦菜、西洋参等。

另外,热茶能起到良好的利尿作用,使体内多余热量随尿液排出体外,可以达到散热的效果。

教你一招

## 颈椎问题看眉毛

郭旭光

颈椎病又称颈椎综合征,是颈椎骨关节炎、增生性颈椎炎、颈神经根综合征、颈椎间盘脱出症的总称,是一种以退行性病理改变为基础的疾患。通过观察眉毛,可以了解颈椎的健康状况。

两条眉毛出现一高一低,是由于颈椎屈度的异常,在外观上,出现眉毛高低不平,鼻梁歪斜,眼睛比例不对称,鼻孔大小不均,嘴角高低不平等现象。

眉心疼痛常常是伴随着颈椎疼痛出现的,其原因是由于颈椎骨质增生压迫三叉神经造成的。

眉毛异常脱落主要是因为颈椎偏位。由于偏位的颈椎压迫了神经根,引起大脑神经系统、血液供养系统不足,使身体毛发的营养受到阻碍,产生眉毛脱落现象。同时也可伴有脱发现象。

眉毛下垂多是颈椎内外平衡失调而造成的面部神经麻痹。颈椎内外平衡失调可造成软组织炎症、充血、水肿,供血不足,从而因耳面神经血液循环障碍而导致神经麻痹。

眉毛长痘痘多是因为坐姿不当造成颈椎过于疲劳。由于坐姿不正确或长时间保持同一姿势,使颈椎处于向前屈的状态,颈后肌处于强直状态,违背了颈椎正常生理曲线,就很容易造成颈椎病。

温馨提示

## 调整饮食习惯

周颖

随着年龄的增长,人体的各个器官会出现不同程度的衰退,生活、饮食等各方面也要随之作出调整。

科学家为年过五旬的人提出了饮食方面的调整建议。

第一,常吃粗粮,补足膳食纤维,预防便秘。中老年人肠胃蠕动减慢,活动量减少,导致便秘的几率大大升高。富含膳食纤维的食物有助促进肠道蠕动,预防便秘。糙米、燕麦、红豆、绿豆、红薯、土豆、山药等全谷物、杂豆和薯类均富含膳食纤维,建议中老年人每天摄入谷薯类食物250~400克,其中全谷物和杂豆类50~150克,薯类50~100克。

第二,常吃肉蛋豆,补足优质蛋白质,减缓肌肉流失。流行病学研究发现,骨骼肌的衰老开始于40岁以后,且骨骼肌数量和质量以平均每年8%的速度在减少。蛋白质是骨骼肌的重要组成部分,摄入不足可引起肌肉蛋白合成减少,导致骨骼肌质量下降。建议中老年人每天摄入100~150克畜禽肉类或水产品,1个鸡蛋、15~25克大豆或相当量的豆制品。

保健有方

## 跪坐防腰痛

郭华悦

如今,很多人都曾经或者正在遭遇腰痛的困扰。腰痛的原因很多,但归结起来,最常见的不外乎以下几种。

原因之一是脊椎不正,这最常见于久坐而疏于运动的人。有些办公族,或者沉迷于网络的人,坐的时间久,且姿势不对,往往会有脊椎不正的问题。不管站或者坐,若脊椎未保持自然的S型曲线,会给脊椎周围的肌肉带来负担,使肌肉疲劳,因而容易发炎,引起腰痛。长期下来,还会造成椎间盘突出。

造成腰痛还有另一个原因,就是用脚方式。脚和手一样,也有“惯用脚”。但和手不同,两只脚可分为惯用脚、轴心脚,例如无意识站三七步时,承受较多体重的那只脚就是你的轴心脚。若站立、走路时,惯用脚和轴心脚的差异过大,就容易引起腰痛。为了改善腰痛,必须对两脚施以同等力量,减少两脚之间的差异。

另外,坐办公室时如果突然腰痛,可以折一条毛巾垫在轴心脚的臀部底下,让惯用脚、轴心脚的血液循环能够平

衡。会想要翘脚,也是因为左右脚血液循环不均造成的,若左右血液循环平衡,就不会想翘脚,也能减轻腰部疼痛。

要改善腰痛,除了注意平日里的生活习惯,还可以通过跪坐的方式,改善腰痛。跪坐时,可以直接坐在榻榻米或地毯上,若是木地板或磁砖地板,可以垫一层瑜伽垫。但是不可坐在床上或坐垫上,太过柔软的垫子会让骨盆无法收拢至正确位置,效果因而减半。若觉得自己脚踝或脚趾过硬,可以先做准备运动,膝盖跪地,左右脚跟并拢,脚尖撑着地板。接着,臀部慢慢往脚跟落下,让骨盆底肌落在脚跟跟上。保持这个姿势,慢慢将体重放在脚跟和脚趾上。

做完准备动作,便开始跪坐。左右膝盖尽量贴紧,膝盖跪地。左右脚跟并拢。膝盖、小腿、脚跟尽可能贴紧,这样才会更有效。臀部慢慢往下,此时脚跟容易分开,注意贴紧脚跟。想像股沟贴近脚跟。背脊自然伸直,让它呈漂亮的S形曲线。保持这个姿势,停30秒。

要起身的时候,先立起上半身呈膝盖跪地姿势,再站起一只脚,然后再慢慢站起来。只要每天早上跪坐30秒,一个月左右腰痛就会明显改善。

