



心理导航

周军

从艺术活动中找乐子

晚年常常是另一段人生的开始。但当我们慢慢步入老年,离开工作岗位、身体一点点变差、身边老友一个个离去……种种事件不停敲打我们的内心,无力、焦虑、紧张等负面情绪常常来訪。如何缓解这些情绪问题?

艺术制作活动会激活大脑,提升解决问题的能力;同时,操作过程中,老人还要构思、观察、思考、动手,接触不同材质的物品,还能带来不一样的心理感受。最重要的是,老人不需要有经验,只要留出一点时间、动起手来,无论结果如何,都会带来更积极的心态。

“艺术治疗”是心理治疗的流派之一,是采用艺术形式帮助人们调整身心健康的一种方法。老年人空闲时间多,经历负面事件的情形也较多,通过这种方法,可以缓解负面情绪,打造积极心态。

拼贴是把现有材料切割、撕开甚至撕碎,然后进行再创造的一种手工方式,可通过一系列的操作,改变一个现有形象,或者拼凑出一个全新的东西。拼贴创作不需要从零开始,门槛更低,便于人们发挥创意,并在动手过程中释放自己内心的想法与感受。很多老人在回归家庭后,会觉得对很多事情没了“话语权”,很多想法没办法实施,不妨试试拼贴。

涂鸦已被证明能使大脑中那些分散注意力的部分安静下来,从而使注意力更加集中。人到

晚年,遇到情绪低落的事情时,可以尝试用两三分鐘,写下你最想听到的信息,还可以用图案、线条、插图来修饰它。它会像一个“咒语”,让你感觉更轻松、心态更积极。

做一件简单的事情,比如画一条线,不管是曲线或直线,并在它周围着色,可以帮助你记下自己的想法和感受。循环往复的观察、勾勒、涂色可以使人暂时从生活的琐碎中解脱出来,缓解焦虑、抑郁等负面情绪。

编织需要不停地重复手部动作,精力集中于手上,需要聚精会神地选材、立意、构思、配色等,编织过程中要专心致志,可排除杂念和消除不良因素的刺激。因此,这一过程中,人们可以获得更加平静的思绪,产生平和、愉悦的心情。

创造一个立体的对象,在一定程度上可以说是重新建立自我的过程。所以,不管是黏土、冰块还是胡萝卜,任意材料经过雕琢,都能帮我们实现自己意识中的“自我”,让我们感觉自己更有主见、能力更强,从而更容易处理生活抛给我们的负面情绪事件。

无论是绘画、拼贴、编织还是雕刻,这些东西本身就是生活中的一部分,在我们认真做事的过程中,也能体验到生活的美和乐趣。艺术治疗的形式是多样的,除了上述几个方法,唱歌、刺绣、书法等也是值得推荐的形式。

保健有方

健康始于足

郭华悦

上病取下,百病治足。足,堪称是人体的第二心脏。一些生活中的小毛病,的确可以从足部来调节。

转脚腕。有高血压的人,一般有踝部发硬的症狀,转动踝部,可以促进血液循环,有助于抗衰老、降血压。每天早晚各做1次,一般每次左右各转100下。脚部发热,对身体好。

晒脚心。脱掉鞋袜,将两脚心朝向太阳晒20~30分钟,做脚心日光浴。阳光中的紫外线直射脚心,可促进全身代谢,加快血液循环,提升内脏器官的活力,使其功能得到充分发挥,对鼻炎、贫血、低血压等疾病有较好的疗效。

搓脚舒筋。脱掉鞋,把一个网球大小的球状物顶在脚心,来回滚动一两分钟,这样能够帮助你防止足弓抽筋或者过度疲劳。

捶脚健身。用一根棒捶轻轻捶击脚心,每次50~100下,使之产生酸、麻、热、胀的感觉,左右脚各做一遍。通过捶击来刺激脚底神经末梢,促进血液循环,可收到健身防病之效。

敲击脚底。晚上临睡前用拳头敲击脚底,可以消除一天的疲劳。通过敲击脚底给脚底以恰当的刺激,增进了全身的血液循环,可使内脏功效得以加强,尽快恢复精神。准确的敲击法是以脚掌中心为基本点,有节奏地向四周放射进行,以稍有疼痛感为度。每只脚分别敲100~200次左右,不可用力过度。

搓脚心。坐在床上,左、右手交叉,用掌心搓脚心,或者用手心拍打脚心。这样做有助于改善睡眠,对有高血压的病人也非常有好处。冬季最好先用热水泡脚,泡完脚后把双脚擦干,再用掌心搓脚心,或者用手心拍打脚心。

双脚晃动。仰卧在床,先让双脚在空中晃动,然后像踏自行车一样让双脚旋转,只要连续5~6分钟,全身血液循环就会得到改善,此法还可以使腿肚和膝盖内侧的肌肉得到伸展,彻底打消腿部疲劳。

刺激脚后跟。长期伏案工作或坐办公室的人容易形成驼背,改正这种姿态最简单的办法就是刺激脚后跟。脊椎两侧的肌肉通过膀胱经与脚后跟相联结,刺激脚后跟可以改正驼背的姿态。办法是用手指强力按压脚后跟,直至感到疼痛时为止。

踮脚登楼。踮着脚尖登楼,有利于调节血压,使人精力充沛。与在平地上行走相比,登楼的活动量更大,可使呼吸体系、循环体系得到锤炼,腰部肌肉和腿部肌肉也得到增强,全身各项功效都有所改良。由于在全部进程中都尽可能踮着脚尖登楼,可使脚的前半部得到锻炼,与之相关联的内脏和大脑功能也可得到一定水平的改善。踮脚登楼时思想要高度集中,小心因迈步不稳而摔倒。

双手叉腰踮双脚。双手叉腰,即大拇指和其余四指分开,紧按在腰间,提起脚跟,踮着脚尖站立一会儿,然后放下脚跟。重复多次。也可双手十指交叉抱后脑踮脚。该法不需要占用多少时间,抽空做即可,例如等车的时候。容易扭脚的人多做这个动作,可防止再次扭脚,还有利于防治心脏病。该法也是治疗双腿静脉曲张的有效方法。

误区警示

戴假牙注意4个字

任万杰

随着年龄增长,不少老人出现掉牙问题,这时假牙就成了老人的好帮手,假牙需要平时精心护理,注意4个字才能保健康。

1.千:很多老人摘下假牙之后,随手就放在桌上,或用纸随便包一下收起来,这样不但不卫生,还容易使假牙“受伤”。假牙受材质的限制,如果长时间被放置在干燥的环境中,就会开裂、变形,而稍微变形就可能使人戴起来不舒服,刺激口腔黏膜。

2.脏:如果假牙清洗不彻底,会带来很多麻烦:口腔异味、影响食物口感、没胃口、肠胃功能下降,还可能由于细菌的滋生引发溃疡或其他疾病,甚至导致蛀牙。所以,老人一定要养成正确清洁假牙的习

惯,在每顿饭后都要用水清洗,去除上面的残渣,以免滋生细菌。

3.烫:有的老人喜欢喝热茶、吃热乎乎的东西,但戴了假牙以后就要注意了。假牙本身不怕冷、不怕热、不怕刺激性食物,但牙龈却受不了这些。戴假牙本身就会刺激牙龈,如果再受到热刺激,牙龈会变得极其敏感,引发口腔不适。

4.硬:用假牙吃过硬或黏性大的食物,容易出现断裂或脱位,甚至还会损伤牙龈。因此,要少吃脆骨、甘蔗、坚果、糯米饭、汤圆等食物。尤其在镶牙初期,要吃软烂的食物,以便复诊时根据初戴情况做相应调整。



柏叶散外治带状疱疹

郭旭光

带状疱疹是由病毒感染引起的一种常见皮肤病。本病多见于老年人及免疫力低下者。中医称之为“缠腰火丹”“蛇串疮”或“蜘蛛疮”。多因情志不遂,饮食失调,以致脾失健运,湿浊内停,郁而化热,湿热搏结,兼感毒邪而发病。患者的典型表现为皮疹,出现群集的丘疹、水疱,粟粒至绿豆大小,疱液清亮,自觉疼痛,剧烈难忍,有时伴有轻度发热、全身不适等症状。治疗以清热利湿凉血、解毒理气止痛为主。这里推荐柏叶散治之,患者不妨一试。

具体方法是:取侧柏叶(炒黄)、黄柏、蚯蚓粪、大黄各15克,雄黄、赤小豆、轻粉各9克。共研为细末,适量香油调膏,一日3~5次擦患处,有泡可将泡局部消毒,再用无菌针刺破后涂抹药膏。

方中侧柏叶味苦、涩,性微寒,可凉血止血、利湿解毒;黄柏味苦,性寒,能清热燥湿、泻火解毒;蚯蚓粪,又称蚯蚓泥、六一泥,味甘、酸,性寒,有泄热、利小便的功效;大黄味苦、性寒,可清火消肿、凉血解毒。现代药理研究表明,大黄具有强大的抗菌、解热、免疫调节作用。雄黄为治疗疮毒之要药,有较强的清热解毒、杀虫、杀菌、消炎作用;赤小豆味甘、酸,性平,可解毒排脓、利水消肿;轻粉味辛、性寒,外用有拔毒生肌、除脓祛腐之效;加香油适量有润肤护皮、促进药性渗透的作用。诸药合用,并直接外用于患处涂抹,具有清热凉血、解毒消肿、抗炎止痛的功效,可使皮疹迅速吸收干燥,缩短疗程,消除或减轻疼痛,疗效显著。需要注意的是,治疗期间患者忌食辛辣及易发之物。

