



心理导航

张欢欢

## 学会自我开心

自言自语 有助减压

现代心理学家认为,老人自言自语是一种行之有效的缓解精神压力的方法,起码有三大好处:

截断负面情绪。当我们做错一件事或遇到麻烦时,通过自言自语,可以阻止更多负面情绪漫延。例如,当你把一件小事看成天大的事时,就对自己说:“这件事并不重要,也不复杂,不用老惦记着它。”

调整头脑中的紊乱思绪。研究表明,自言自语可以帮助老年人对不合逻辑的思想保持自觉。同时,身体也投入“劳动”,一方面起到“一吐为快”的效果;另一方面造成体力消耗,减少对精神刺激的反应。

宣泄情感。自言自语其实是老人调节感情和情绪的一种方式,可以宣泄怀念、相思、追忆之情,或排解孤独之闷、寂寞之苦,或缓解不安之心、焦躁之虑。

自作多情 保持快乐

自作多情常被看作贬义词,但有时能起到积极效果,是改善老年心理压抑综合征的有效方法之一。所谓的“自作多情”,就是老年人多多发现和感受自身的情绪,多多自我表现,主动释放自己的情感。多一点“自作多情”,不但会营造欢乐温馨的生活环境,还能延年益寿。

保持快乐心情。对人际恩怨、家长里短,只要不是原则是非问题,就不要时时事事争个高低。随时保持一种自作多情的“自恋”心态,真正做到心胸豁达大度,自我陶醉。如此,可以赢得别人的欣赏,增加乐趣,做到“人老心不老”。

改善人际关系。与其在家“守老营”,不如广交朋友,经常聚聚,别人唱歌时,自己也随声附和,与人交往中,巧借别人的话题幽默一二。在晚辈面前,也可时不时地露一手年轻时代的特长。

自我嘲笑 排解难堪

人一旦遇到尴尬、窘迫,或他人对自己不尊敬甚至嘲笑、讥讽、挖苦的情况,常常难以忍受,久久不能释怀。此时应学会自嘲,自我减压。

消除尴尬。如果过分掩饰自己的失态,反而会弄巧成拙,使自己越发尴尬,而以漫不经心、自嘲的口吻说几句取悦于人的话,却可活跃气氛、消除尴尬。

宽慰自己。人们有些时候因某些事不尽如人意而烦恼和苦闷,运用自嘲既可宽慰自己又能让人刮目相看,一举两得。

小偏方

### 两药混合治口疮

韩长绵

朋友由于儿子的高考成绩不理想,自己气火攻心,一夜之间便起了满嘴燎泡,俗称口疮。那天一大早,他的爱人就急匆匆地来敲我家的门,听罢她的叙述,我明白了,原来我与朋友闲聊时,曾说过我有一个偏方,是专治口舌生疮的,并绘声绘色地讲了那年老伴起口疮的情况,经过一位老中医的调治,只两三天时间就痊愈了,那真叫功效神奇啊。

看来,朋友是想起了这事儿,所以才赶快派他的媳妇前来取偏方。我一分一秒也不敢耽搁地找出偏方抄给她,她麻利地到药店买齐药品,然后就马不停蹄地跑回家,给朋友用上了配好的药。那天傍晚时分,朋友的爱人就有了反馈,说朋友的口疮经过几次涂抹药物,效果明显,创面已经开始收敛,更主要的是疼痛感大大减轻,也能进餐了,还说些感谢的话,我说感谢就不必了,把这个方子保存好,说不定还能发挥更大的作用呢。

其实这个偏方很简单,就是从药店买来华素片与碳酸氢钠注射液两样成品药与一盒棉签即可,将两片华素片研磨成粉末状,用一管碳酸氢钠注射液与其混合在一个有盖的容器里,搅拌均匀待用。给病人敷药时,用一只棉签在容器里沾上准备好的糊状药物,轻轻涂抹在口腔里的患处,之后每隔15分钟涂抹一次,敷上药物,病人的疼痛感立马就会减轻,涂抹几次后就会大见功效。

这个小偏方,简单易行还不需多少花费,而且经过实践证明,对于因上火而起的口疮,可以说是方到病除。

温馨提示

### 细嚼慢咽好处多

周军

老年人多病共存现象十分普遍,我国一项调查显示,老年人群所患疾病中,排在首位的便是消化系统疾病,这不仅与“吃什么”密切相关,还与“吃得过快”的饮食方式有关。为此,我国膳食指南指出,老年人吃饭更应细嚼慢咽,并介绍了细嚼慢咽的诸多好处。

人到老年,唾液、胃液、胰液和胆汁等消化液的分泌减少,加上牙齿不好,容易发生食欲下降、消化不良等情况。通过牙齿细细咀嚼,可以将食物嚼细磨碎,使食物有很大面积与唾液充分接触,促进食物更好消化,减轻胃肠负担,使营养物质吸收更好。

充分细嚼可以促进唾液分泌,充分发挥唾液内溶菌酶的杀菌作用,起到局部的清洁和免疫保护功能。

防止因咀嚼吞咽过快,使食物误入气管,造成呛咳或吸入性肺炎甚至窒息。尤其对于有吞咽障碍的老年人,进食时更要细嚼慢咽。此类老人可将食物切小切碎、延长烹调时间,如将坚果、杂粮等坚硬食物碾碎成粉末或细小

颗粒,将质地较硬的水果或蔬菜榨汁等方式,使食物更好下咽。

老年人味觉敏感性显著下降,细嚼慢咽可以帮助老年人味觉器官充分发挥作用,提高味觉感受,更好地品味食品,也更有食欲。

慢慢吃饭可以让咀嚼肌得到更多锻炼,不仅有助于刺激胃肠道消化液的分泌,还可维护全身健康。有研究显示,老年人常见的脑白质病变,表现为认知功能障碍、情感障碍等各种神经功能性障碍,其最主要影响因素是脑组织慢性缺血,而咀嚼运动可以增加脑组织氧合作用并增加区域脑血流量,对维护脑功能及全身健康有积极意义。

相反,研究显示,吃饭过快会增加癌症的发生率,其原因是:粗硬、过烫的食物造成消化道黏膜的机械损伤;还易导致进食过量,带来肥胖这一健康杀手。

与吃饭时细嚼慢咽的人相比,狼吞虎咽的人患Ⅱ型糖尿病风险将增加2.5倍。

保健有方

### 走猫步促健康

郭华悦

说起走猫步,很多人都会觉得这是离自己挺遥远的事儿。其实,很多人不知道的是,走猫步不仅仅是时尚,同时也是一项健康的运动。

很多上了年纪的人不常运动,饮食也不太规律。久而久之,身体难免会出现一些问题。在这种情况下,不妨试试利用闲暇的时间,进行猫走,以促进身体健康。

每天抽出一定时间,或者在家中,或者到附近的公园里猫走。所谓的“猫走”,就是走猫步。模特儿在台上表演时,走的就是猫步。走路时,沿着两脚的中线走,两脚轮流踩着中间线走动。长期坚持猫走,不仅是一项有益身心的运动,而且在走猫步的过程中,腰部需要有较大幅度的扭动,就能在不知不觉中对会阴部起到按摩的作用,有利于男性防治前列腺炎,

同时对肾脏颇有裨益。

若是觉得走猫步太过单调,或者运动量太大,不妨将散步与走猫步相结合。比如,若是打算散步半小时,不妨将其中三分之一的时间用来走猫步。这么一来,既能坚持猫走,又有散步作为缓冲,对体力不会造成过大的负荷。

对于我这样长期坐办公室的人,或者上了年纪的人,猫走的效果还是挺明显的。猫走消耗的热量,比走斜坡还多,因此对于控制体重也有不错效果。当然,猫走也有需要注意的事项。尽管猫走不容易受伤,但消耗的能量大,容易感到疲累。所以,不同年龄段的人,应根据自己的身体情况,一个是选择适合自己的猫走速度,二是控制猫走的时间。

养生之道

### 保健佳品鲜玉米

郭旭光

眼下又到了新鲜玉米上市的旺季。新鲜玉米的营养非常丰富,口味香浓,易于咀嚼,是中老年人补充营养、防病保健的佳品。

首先,新鲜玉米含有丰富的蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质等营养物质,这些营养物质很容易被人体消化吸收。新鲜玉米的胚尖中,含有大量的维生素E和不饱和脂肪酸。维生素E被称为“不老素”,不饱和脂肪酸又称“美容酸”,这两种物质能增强人体的新陈代谢能力,调整神经系统的功能,延缓衰老,降低血清胆固醇,增强人体抗氧化能力,还能减轻动脉硬化和脑功能衰退出现的症状。同时可使皮下组织丰满,皮肤细腻光滑、皱纹变浅。不饱和脂肪酸还能调整胆固醇的代谢,软化血管,预防高血压、动脉硬化、高血脂、冠心病等,有利于中老年人的健康长寿。

其次,新鲜玉米含有大量的类胡萝卜素。类胡萝卜素具有抗癌、抗氧化、降低血清胆固醇和调节免疫功能的作用。玉米含有的类胡萝卜素如黄体素、玉米黄质,还可以预防中老年人眼睛老化。另外,类胡萝卜素可在体内转变成维生素A,对防治中老年常见的干眼症、气管炎、皮肤干燥以及神经麻痹等都有一定的辅助疗效。

第三,中医认为,玉米能让中老年人“固中开胃,降脂通络”。玉米中的纤维素含量很高,纤维素能使胆盐和胆固醇保持正常比例,减少胆固醇在胆管系统中沉积,防止胆结石的形成和发生;纤维素还能与肠道内的胆汁酸结合,形成一种不能被吸收的复合物,加速胆汁酸的排泄,促进胆固醇在肝内降解,从而降低血中胆固醇的浓度,避免因血中胆固醇浓度较高而不断沉积在血管壁上,出现粥样硬化,进而引发高血压、脑梗塞和冠心病等心脑血管疾病。玉米中丰富的纤维素还能扩张肠壁血管,增加肠壁蠕动,提高胆汁分泌,促使肠道中的有毒有害物质尽早排出体外。因此常吃玉米,可减少便秘、痔疮、直肠癌等疾病的发生。

第四,新鲜玉米含有丰富的亚油酸。多摄入亚油酸可有效预防黑色素瘤、乳腺癌、结肠癌、卵巢癌、前列腺癌等的发生,因为亚油酸可

以清除细胞中的自由基,保护DNA免受损害,防止细胞突变而诱发癌症。此外,新鲜玉米中含有的谷胱甘肽也有抗癌的功效。研究证实,新鲜玉米不仅能抑制肿瘤细胞的生长,还能减轻抗癌药对人体产生的副作用。

第五,新鲜玉米有一定硬度,吃时需要用咀嚼,可使牙齿得到锻炼,并促进唾液分泌和坚固齿龈。吃玉米可以让中老年人的面部肌肉和咀嚼肌得到锻炼,肌肉纤维增粗,体积增大,两腮显得饱满。此外,煮玉米棒时,应连同玉米皮、玉米须一起煮。中医认为,玉米皮、玉米须性味甘、平,有强心、利尿、降压、降血糖、降血脂及利胆作用,能够增强心肾功能,排除身体多余的水分。所以,经常吃新鲜玉米,对中老年人的肾炎、心脏病、糖尿病、浮肿也有一定的治疗作用。

新鲜玉米虽好,但食用时也要注意以下几点:一次不能吃得太多,最好每次只吃一根;玉米很容易发霉变质,要洗涤干净再煮,现买现吃最好,遇到发霉应立即扔掉;新鲜玉米以六七分熟(灌浆期)为好,太嫩水分太多,太老淀粉增加蛋白质减少,口味也欠佳;最好连同玉米须、玉米皮一起煮,这样降压效果更为显著。

