

心理导航

周军

放下思想包袱

随着年龄增长,保持健康积极的心态格外重要。

不宜觉得“一切以孩子为重”。临床发现有近一半老人过度担心子女、儿孙,还认为自己的身体状况会成为小辈的负担。建议老人要有自我独立性,放下时刻担忧的心,“儿孙自有儿孙福”,轻松一些,双方可能都更自在。

不宜觉得“这对我来说太晚了”。有些老人的心态比实际年龄更苍老,对新事物有抵触,导致不同程度跟社会脱节。当然,有些事情对年轻人来说很简单,但老人尝试起来显得很难,年轻人不能表现出嫌弃,这样会让老人更觉恐慌。虽然手指会颤抖,记忆有减退,但老年朋友请勇敢尝试新事物,每一点进步都是一种奖励。

不宜觉得“过去才是美好的”。老人往往爱回忆过去,认为从前比现在美好,这种现象称为“回归心理”,是在寻找慰藉。儿女切不可盲目说父母“过时”“老掉牙”,这是一种伤害,正确做法是多陪父母出门走走,看看世界和新事物。现在的就是最好的,老年朋友要谨

特别关注

健康老人的特征

获得全面、充足的营养是健康长寿的前提,然而,随着年龄增加,老人营养不良风险也在上升。营养缺乏或不平衡会加速人体衰老,严重影响健康及生活质量。合理、充足的营养可调节新陈代谢速率,延缓衰老进程。

长寿并健康的人,从营养角度看常常有以下几个特征——

牙齿好,咀嚼力正常。牙齿数量和咀嚼力是健康长寿的重要指标。所谓“牙好,胃口就好,吃嘛嘛香”,只有牙齿数量足够,牙龈、牙周、颞颌关节健康,咀嚼肌力量充足,才能保证摄入充足的食物。

吞咽功能好,不呛食呛水。吃固体食物不感到吞咽困难。高龄老人由于身体机能衰退,神经反射迟缓,容易发生呛咳和噎食,不是“别着急”“慢点喝”就能完全解决的。一般有脑外伤和脑卒中的老人,易发生吞咽功能障碍。数据显示,有吞咽障碍的老人常常无法获取足够的食物和水,导致营养不良,还可能导致食物



温馨提示

脚是健康的“放大镜”

“腿勤人长寿,脚健人身壮”,中医理论认为,只有双腿健康,经络传导才会畅通,气血才能顺利地送往各个器官。

脚是人体保健养生的一个重点区域,更是全身健康的“放大镜”,其细微变化可能折射出多种潜在疾病。一旦脚出现一些异常的表现,很可能是我们的健康敲响了“警钟”。

经常抽筋

脚抽筋几乎每个人都经历过,但如果经常发生,就要警惕了。

1.运动过度、脱水:运动时脚突然抽筋,或是肌肉的猛然收缩,可能是由锻炼或脱水引发的短暂情况,运动前更要注重热身。

2.缺钙:缺钙会让神经肌肉的应激性增加、兴奋度提高,引起肌肉痉挛。

3.血管性疾病:三高、中老年人群经常抽筋,且补钙没有改善时,要特别警惕动脉粥样硬化、血栓、静脉曲张等血管性疾病,它可导致血液循环不畅,下肢缺血,从而引起腿酸疼痛、脚抽筋。

脚麻

一般情况,脚麻可能是蹲久了、受压等原因所致,在几分钟内会自动缓解,但如果不明原因的脚麻,或者经常出现,持续时间很长,则要当心:

1.腰椎间盘突出、椎管狭窄,会因神经受压迫,引起麻木。这种麻木会从臀部沿大腿的外侧放射到小腿前内侧,最后到足趾,同时伴有腰痛。

记“活在当下”。

不宜觉得“我承受不了损失”。如果老人有这种想法,就会变得越来越沉默。年纪大了,学习力、记忆力、思维逻辑等方面是会有所下降,但岁月沉淀的经验和智慧更是一种值得分享的财富。不妨放下担忧,大胆表达,不仅能锻炼思维和口齿,还能让自己心情舒畅,变得开朗、随和,更受欢迎。

不宜觉得“我不中用了”。老人身体虚弱,有些慢性病不是一朝一夕就能治好的,切不可因为身体不争气,就责怪自己给儿女添麻烦,充满愧疚,这样不利于身心健康,也不是儿女想要的。老人要学会接受现实,放下心理包袱,坦然从容地面对年龄和境况。“家有一老,如有一宝”,老人不妨把自己当个“宝”。

张欢欢

误吸,引发吸入性肺炎,重者危及生命。有吞咽障碍的老人,应根据呛咳程度,采用不同应对方法。比如,轻度呛咳的老人喝水时可改用吸管、勺子以减慢速度,严重一些的可采用医学食品增稠剂,减慢液体流速,以减少呛咳概率。

不挑食,营养能跟上。通过食物频率法了解老年人的饮食习惯。将食物分成粮食、肉、蛋、奶、蔬菜、水果和营养补充剂几大类,了解一周或一个月中,它们各自的食用频率和食用量。在日常饮食中荤素搭配、粗细搭配、干稀搭配,更容易获得全面营养。

骨骼肌是人体最大的组织,作为人体运动系统的主要组成部分,是糖、脂代谢的重要场所。此前的研究初步证实,肌肉强壮的男性死亡率比肌肉不强壮的低20%~35%。然而,随着年龄增加,人体的骨骼肌、内脏平滑肌等肌肉逐渐丢失,因此健康长寿的标准应包括肌肉力量。

手有劲,走路较快。握力在一定程度上反映了一个人的生活能力,穿脱衣服、洗澡、吃饭都要求有一定的握力,比如握力在18公斤,意味着可以提起5公斤的重物,小于7公斤则说明碗都拿不住。

身高、体重、腰围是衡量体重是否适宜的指标,老人应摒弃“有钱难买老来瘦”的观点,将体重保持在一个合理的范围。对于90岁以上的长寿老人,体重正常或偏胖更好,不必刻意减重。

睡得好,食欲健康。夜间睡眠时间和午睡时间累加应超过8小时。睡眠质量会影响营养摄入。90岁以上长寿老人和幼儿一样需要更多睡眠,一般睡眠时间应超过8个小时。有些老人由于恐惧黑暗,夜间睡眠时间短,午休时间应当适当延长,满足身体需求。

新文

2.脑血管病:脑梗、痛风、一过性脑出血等,因为血管的堵塞等,使得大脑处理触觉的部位受损,导致麻木。且不止手脚,躯干、脸部也可能出现麻木的感觉。一旦出现,一定要及时就医,以免引发更大危机。

3.末梢神经炎:感染、过敏、营养不良、糖尿病等都可能引起末梢神经炎。常表现为手指、脚趾的对称麻木,还可伴有触觉减退的症状,就像戴了手套、穿了袜子一样,感觉不灵敏。

脚凉

脚凉可能是气虚、阳虚等体质问题,同样也可能是疾病所致:

1.贫血的人、心脏衰弱的人,因为血液循环动力不足,无法使血液供应到身体末梢部位,从而导致手脚冰凉。另外,贫血人群脚趾甲会稍微下陷,有类似于勺子形状的压痕。

2.甲状腺功能减退,甲状腺素分泌不足时,会导致新陈代谢和体温调节出现异常,致使手脚冰凉。此类人群还常伴有食欲不佳、记忆力减退、身体发胖等症状。

3.糖尿病长期血糖控制不佳,会导致血管病变,引起四肢末梢循环动脉供血不足,出现手脚冰凉、肢体畏寒的症状。高血糖人群一定要提高警惕,以免引发更多的并发症。

4.动脉硬化闭塞症。如果脚凉和间歇性跛行同时出现,可能是下肢动脉出了问题,有可能是动脉硬化闭塞症,会影响下肢的血液供应,如果不及时救治会出现疼痛,可能发展为溃疡、坏疽,甚至面临截肢。

保健有方

“微信运动”利于行

李汝骥

2000年我退休后就喜欢上了健步走,每天清晨到汾河景区走上一个小时,再乘公交车回家。到了2015年的一天,我突然感到膝盖疼痛,连上下四层楼都十分困难了。去医院检查拍片,医生确诊说:“你患了骨性关节炎、骨质增生、老年人退行性病变。”于是我的走步运动停了下来,开始贴膏药,涂抹外用药物,内服氨糖,但收效甚微。

走路不方便,外出活动减少,坐下看书写作的时间自然增多,慢慢体重也有所增加,体检时又出现了轻度脂肪肝。这时我看到一篇文章,介绍老年人走步是一种廉价而又方便的运动形式,运动量也适合老年人。它可以增强体质,提升人体免疫力;又可以促进人体下肢静脉回流,起到保护心脏的作用;还可以瘦身减肥,疏通血脉经络;更可以放松心情,锻炼身体的平衡能力和协调作用,有效延缓身体的衰老。从此我又恢复了走步运动并记住了医嘱:“膝盖疼痛缓解后,你不要多走,更不能不走。”这时儿子建议说:“手机上有微信运动,不是恰好解决了运动量的问题吗?”我好奇地打开界面,步行榜上有我家微信群里的16个亲人朋友参与。于是在以后的6年间我坚持参加,喜欢上了“微信运动”。

起初,我每天的步数在2500步左右,名列“步行排行榜”下游。心想:自己已是奔八的老人了,排个榜末也属正常。但不知不觉间在一种竞争机制激发下,每天总要走满5000步,才心满意足。两个儿媳、孙女、孙子经常名列前茅,却不断给我点赞,让我心里美滋滋的。一股不服老的心气也在蠢蠢欲动,有机会一定要把步数再提升一些,才不辜负亲人们的鼓励啊!有一次我去医院体检,心血来潮,硬是提前下了公交车,走了好长一段路去医院,到了医院掏出手机一看微信运动的步数:11099,当时名列榜首。体检时一位骨科医生检查我的腿部膝盖时说:“您患了骨性关节炎,不适合走步太多啊!”我如实讲述了情况,医生对我说:“您上了年纪,一天走5000步就可以了,最多不要超过7500步,千万不能争那个第一了。”从此我遵照医嘱,每晚走上几千步,晚上睡得特别踏实安稳。我一直坚持走步,获益匪浅,至今也还不用拐杖,而能自行行走。

经验之谈

捡豆助眠

郭华悦

有段时间,我睡眠不好,三天两头失眠。好友介绍说,捡豆子这事儿对失眠挺有帮助。好友本来也有失眠的问题,求助了很多专家,也吃了不少药,可收效甚微。后来开始捡豆子后,竟慢慢有了改善。如今,好友每晚都睡得挺香,失眠也一去不复返了。

闻言,我有些心动,跃跃欲试。

后来,在失眠最严重的那段期间,想到了好友的话,于是决心“捡豆子”。所谓的捡豆子,是用左手捏一把黄豆,右手挑出几颗,分几次向前后左右分别撒几粒豆子。而捡的时候,要采用蹲式,将撒出去的豆子都捡回来。

捡豆子的时间,可以在睡前的一两个小时。这么一来,可以缓解压力和焦虑情绪,治疗失眠。而且,因为捡豆子的过程运动量较小,不会对夜晚的睡眠构成影响。而每次运动的时间,以15分钟到半个小时为宜。

有趣的是,有一回正在练习捡豆子,恰巧被一位前来串门的老邻居看见。看到我正蹲着捡豆子,邻居一脸惊讶。隔天,这事儿就传遍了小区。后来,经过解释,小区里的人才知道,我晚上捡豆子,是为了治疗失眠,而非别的原因。

如今,在我的影响下,不仅是家人,就连小区里的人,不少也都加入了捡豆子的大军。不少人的脸上,少了黑眼圈,多了笑容,小区里的氛围也更加其乐融融。

看来,只要利用得宜,小小豆子也能成“大兵”呢!

