

心理导航

坦然面对 解烦忧

张春芳

退休后,我开始出现睡眠障碍。每到夕阳西下时,就会惆怅无比,想到失眠及其带来的心理负荷,那种煎熬实在是无以复加。

最初失眠算不上太严重,凌晨三点醒来,胡思乱想个把钟头,也会带着睡意入梦。但我却开始紧张,赶紧上百度搜索:“失眠能引起多种疾病,如脱发、肥胖、免疫力减退甚至抑郁症……”这不查不要紧,一查,造成大面积心理阴影。于是躺在床上,思绪越发天马行空,想到网上说到的后果就不寒而栗,此后等待我的更是煎熬的漫漫长夜。和大多数人一样,我尝试着数绵羊,数到自己都变成牧羊人了,墙上时钟的“滴答”声还清晰可辨。

“这头痛欲裂的,明天怎么起床?这两个熊猫眼明天如何见人?这后果怎么得了?是不是抑郁症……”长夜漫漫,就这样越睡不着越焦虑,越焦虑越睡不着。

去医院求医,医生开了酸枣仁,说只是辅助治疗,这种问题关键是心理调节。服了几天酸枣仁不见效,于是更加焦躁起来,手忙脚乱地买回一堆香蕉、牛奶、小米,总之只要是网上说有益睡眠的东西全搬回来。

尽管如此,还是收效甚微。每天晚上比闹钟还准时,凌晨三点,我便成了世界上“最清醒的人”!无奈,只能再次数羊,数了不知几百只羊,不行;拿起床头早已备好的不感兴趣的书来看,奇怪的是它也像故意跟我作对一样成了清醒剂;不行再换手机,塞上耳机听平时一听就能去见周公的新闻。邪门的是听着听着,时间、地点、人物、事件样样印象深刻。急促的不行,换舒缓的“睡眠诱导”:听平淡而有节奏的火车运行声、蟋蟀的叫声、滴答的水流声、淅沥的春雨声……常常是如此这般地折腾到天亮。

一段时间后,我实在是精疲力尽,无力再折腾了,于是啥都不干啥都不想了,随它去吧。奇迹发生了——那天晚上居然“闹钟”失灵,一醒来已是日上三竿了!

有过那一夜的经历后,我得出结论:一定是疲劳超过人的极限而启动了人体自动调节机制。有了这个结论,当失眠的妖孽再次袭来时,我已不再害怕。还能怎样?大不了等折腾够了、累了,总是会睡的。

有怎样的心理暗示就有怎样的结局。果然,久而久之,这位不速之客自然就来得少了。经历过才会懂,面对了才坦然。现在,每每凌晨三点醒来,我有的不是惊慌焦虑,而是心平气和地陪它玩一下,反正咱退休了有的是时间,你爱咋咋地。玩着玩着,就进入了甜美的梦乡……

人到中老年,身体出现这样那样的问题,是岁月在我们勤劳人生里刻下的痕迹,也是身体对我们该纠错的善意提醒,是自然规律,我们大可不必过于忌惮,除了该治疗的交给医生外,我们要做的就是心态平和地坦然面对,接受自己的不完美,与它和平相处,顺其自然,“让该来的来,让该去的去。”甚至带着感恩之心,说不定问题就解决了,使身体趋于完美,从而乐享余生。

温馨提示

立秋后饮食宜与忌

新文

从中医五色论来看,白色入肺,对滋养肺部有益。所以,立秋养肺可以多吃白色的食物。

1. 银耳:中医认为银耳性温润、性平、味甘,有补脾开胃、滋阴润肺、益气清肠的功效。可以加入莲子、枸杞子等熬制银耳汤食用。

2. 百合:对人的情绪有很好的安定作用,对神经衰弱、失眠多梦、精神恍惚等都非常有益。百合还能滋阴润肺,对阴虚燥咳也非常有效。

3. 雪梨:梨性凉,微寒,有润肺清燥、止咳化痰、养血生肌的功效,秋季是呼吸系统疾病高发期,所以特别适合吃雪梨。雪梨可生吃,也可以蒸食,还可以做成汤羹。

4. 蜂蜜:蜂蜜被誉为“大自然中最完美的营养食品”,有滋养、润燥、解毒之功效。将蜂蜜配以温开水饮用,不仅能润肺还能养颜排毒。

立秋后应少吃以下三种食物——

1. 生姜

立秋后天气干燥,又因暑热还在,所以这个时节最容易燥热,此时的“秋燥”属于“温燥”。

生姜性温味辛,归脾、肺、胃经,有解表发汗、温中止吐、活血驱寒、增加食欲等功效。秋燥本就易伤肺,如果再多进食辛温的生姜,则会耗伤津液,加剧秋燥对身体的危害。

2. 西瓜

炎热的夏天,吃上一口冰镇西瓜别提多爽快了!但是到了立秋后,西瓜就要少吃。

这是因为西瓜性寒,立秋后,随着气温慢慢降低,胃肠道对寒凉食物的适应力会下降,过多食用西瓜就会刺激人体肠道,容易引起腹泻,特别是脾胃虚寒的人,更建议立秋后少吃或不吃。

3. 辛辣食物

古人认为“秋天宜收不宜散”,饮食方面“秋不食辛辣”,应尽量少吃一些辛辣的食物,例如,我们常见的辣椒、火锅、花椒、烧烤、酒等等。

以上这些都属于热性食物,在加工烹饪的过程中很容易水分散失,食用之后会引起上火、口干舌燥等现象。

养生之道

周军

书法绘画是良药

书画爱好者多长寿,且身体健康。

史实证明,历代书画家寿命远远高于普通人。比如,书法家孙墨佛高寿106岁,画家何香凝高寿95岁,书法家许慎寿命为90岁。统计数据显,先秦至今600余位历代书画家与普通人寿命比较,前者多高寿。

当然,古代书画家的生活水平、家庭社会经济地位远远超出同时代老百姓的平均水平,而古代战乱不断,人口登记制度不完善,基本生活保障相对缺乏,此结论尚须进一步验证。

但即便在近现代,传统中国书画已成为专门职业,普通知识分子多不会、不习,且大家社会经济地位差不多,这种差异仍然存在。因此,我们可以确认,书法绘画能促进长寿。

首先,练习书画时需要放松站立、左手扶案成弧形,眼向下微睁,嘴角微闭,舌舐上腭,脚与肩平行,重心在中,收腹,身体略向前倾,在创作中要使用全身的力与气,与气功和太极颇为相似,有利身体健康。

其次,优秀的书画艺术品能让人移情忘忧,陶冶性情。《黄帝内经·素问》中讲到“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来”,即如果能坚持心灵平静和谐,就能益寿延年。这和书画创作需要的“静”态正好一致,故能修身养性。

不仅创作,欣赏好的书画作品也可以改善身心。据史籍记载,隋炀帝病魔缠身无人能医。民间一位名医进宫治病,送来《京都无处不染雪》和《熟梅季节满园春》两幅画。隋炀帝看后觉得



心脾凉透,积热消退,满口生津,口舌干燥症状消退,最后竟慢慢好起来了。

唐代大书法家欧阳询将书法总结为“澄神静虑,端已正容;秉笔思生,临池志逸”,这说明,好的书画艺术作品是在形神一体的情况下完成的。怪不得陆游也说“一笑玩笔砚,病体方知轻”。书画创作过程中,人如同进入气功的人静状态,此时,大脑和人体各个系统的功能状态都得到很好调节。

除了书画本身,书画家的个人生活和行为习惯有很多共性,如良好的生活习惯、和谐的社会关系等。

书画家由于兴趣所致,比较专注于书画创作,经常喜欢郊游,在欣赏美景的同时,还锻炼了身体,颐养了情绪,所以身心都能保持一个健康的状态。同时,由于爱好书画是非对抗性的,大家都能同时在书画创作中得到满足,所以书画家的社会交往是和谐的、融洽的。

特别提醒

听力受损影响身体机能

张欢欢

听力下降其实不只关乎耳朵。与听力正常的老年人相比,听力障碍者的身体机能衰退更明显,下降速度也更快。

与听力正常的人相比,听力受损者在短期内身体机能的衰退速度也更快,主要表现为步行耐力更弱,走路速度更慢,平衡能力更差。

听力和身体机能之间的关联,也与认知减退有关。“听”是人们获取信息的重要途径,如果因听力障碍导致生活空间缩小,出现社会孤立感,就可能间接影响身体机能。

听力受损对认知与心理层面的伤害,更应引起重视。听觉受损者与外界交流的机会减少,很多人的世界是孤独的,仿佛他人的一切都与其无关。这必然会对认知及心理产生不良影响,比如,对各种不如意的事变得异常敏感,产生抵触情绪,当不如意事件被无限放大,可导致抑郁、焦虑等多种心理问题。

听障患者户外活动的受限比例,远高于没有听力损失的人。在自述有听力损失的成年人中,30%以上患有不同程度的抑郁症。

听力受损者在与人交流时,会因为强迫自己

跟上他人的交谈而压力倍增。别人在高谈阔论,自己却无法确认听到的内容是否正确,不敢贸然参与其中,难免会产生孤立感。若远离社交,虽然可以避免这种压力,但也可能因为孤独导致抑郁风险升高。

与没有感官障碍的人相比,有听力和视力障碍的老人,患上痴呆症的风险高出86%。听力越差,患老年痴呆症的风险越高,即使排除了年龄及其他影响因素,那些听力轻度减退的人,发展为老年痴呆症的几率仍为听力正常者的近两倍。中度听力丧失的人,患老年痴呆症的几率高3倍。严重听力丧失者,则会高出5倍。

人的听力会随年龄增长而发生变化。正常情况下,自出生到青少年期,听力敏感度一直处于较高水平,成年后出现缓慢下降,每10年就会下降几个分贝,从高频声音开始。老年后,听力下降速度有所加快,但对日常交谈和生活不会造成明显影响。

老年人如果确诊听力障碍,须在医生指导下配用助听器。听觉器官会“用进废退”,越早使用助听器,越有助减轻其功能退化的损失。



经验之谈

坚持跑步受益大

杨健

我喜欢在每天早上5点半去小区附近的河畔跑上一圈,这是退休多年养成的习惯,因此身体很好,很少有头疼脑热的现象。

晨跑途中,结识了不少和我一样的跑步爱好者。我们一边跑,一边相互打气加油。

后来因为老区拆迁改造,我就搬到了现在的小区。仍然每天雷打不动去跑步,可我发现所在小区里坚持跑步的人不多。

我仍然是小区起床最早的一个,当我跑了几个来回后,才看到小区单元里陆续有人进进出出,他们一见到我,感觉有点惊讶。

记得那一天,社区组织开展“夕阳红大讲堂”,邀请医生开展体检活动,结果一经公布,大家才意识到问题的严重性,医生建议,没事多活动一下,才能让身体好起来,如若不然,后果会比现在的情况严重得多。就这样,大家都表示要和

我一起跑步,锻炼身体。我提出要求,每天5点半准时到小区门口集合,然后到附近河畔跑上一圈。“夕阳红”跑酷群就这样成立了,后来加入的人越来越多。

如今,住在我楼上的刘大哥通过跑步受益颇大,他以前爬个楼梯就气喘吁吁,现在手提两桶5公斤食用油,仍可以轻轻松松上楼。他还现身说法,鼓励大家没事多运动,邻居们也都支持他的观点。

生命在于运动,而运动贵在坚持,坚持才能成功。在当前国家提倡开展全民健身计划的前提下,愿我们都行动起来,让跑步成为一种习惯。