

心理导航

国宏

如何走出丧偶之痛

俗话说:少年夫妻老来伴。风雨同舟几十年的老年伴侣,一方突然去世,注定会给另一方心理上带来创伤,使之产生忧郁、痛苦、焦虑和情绪压抑,医学上将这种现象称为“居丧综合征”。

“居丧综合征”不仅使老年人产生沉默寡言、神情淡漠、注意力不集中、对周围事物不感兴趣等心理障碍,而且还会直接导致丧偶的老年人食欲不振、夜不能眠、面黄肌瘦、反应迟钝,甚至产生厌世心理而自杀。同时,“居丧综合征”长期不愈,还会诱发高血压、冠心病、糖尿病、溃疡病等多种身心疾病,严重的还会诱发癌症。

那么,该如何帮助丧偶的老年人走出阴影,全面治愈“居丧综合征”呢?

正视现实法 心病还需心上治。丧偶的老年人首先要正视丧偶的现状:生老病死乃人生之常态,是不可抗拒的自然规律,一如花开花谢、草枯草荣,所以,悲伤过后,还须面对现实、接受现实,看得开,想得开,开启全新的生活。其次,子女和亲友要通过心理疏导,帮助丧偶老人从痛苦中走出来。有时,别人的劝慰和疏导,要比老年人自己心理疗伤显效得多。再次,要想方设法让丧偶老人明白:老伴虽然去世了,但她(他)一定不希望活着的另一方在思念、痛苦中度过余生,所以从“完成老伴心愿”的角度出发,活着的一方也应该调整心态,好好地活下去,以安慰逝者。

转换空间法 为使丧偶的老年人尽快走出丧偶阴影,在条件允许的情况下,不妨给老人换个生活环境,

免得老人沉浸在思念中不能自拔。如果条件不允许,至少要将丧偶老人的居住房间重新整理一番,将逝者的遗物移走或暂时收藏起来,免得丧偶老人睹物思人,整日沉湎于追思之中,加重精神上的痛苦和感情上的煎熬。

亲情抚慰法 丧偶老年人最需要亲人的体贴和关心。作为子女和亲人,要多陪伴丧偶老人,聊天、探望、小聚、进餐、出游……这种“亲情疗法”既包括物质赡养,亦包括精神抚慰。如果可能,最好能与丧偶老人一起居住,让老人在享受天伦之乐中,转移情绪,从而拥有轻松、开心的心境,尽快摆脱丧偶的阴影。

友情填补法 老人丧偶后,应主动“走出去”,常与老友走动、往来,从而转移情绪,调整心境。作为丧偶老年人的朋友,此时也应多与丧偶老人联系,不



要让他们误认自己是“孤家寡人”“没人搭理”。如果条件允许,丧偶老人可适当参加一些诸如“同学会”“战友会”等活动,在加深友情中释放和冲淡心中的悲痛。

投身社会法 在身体健康、经济条件允许的情况下,丧偶老年人要积极参与社会交往和社会活动,如到街道、社区、村里兼职,参加老年大学、老年志愿者协会等团体、部门组织的各项活动。在参与活动中走出小天地,走进新天地,心情自然也就随之变得晴朗起来。

扩大爱好法 丧偶老人可以在栽花种草、养宠练画、打球唱歌、弹琴扭秧歌等兴趣爱好中,实现情绪和心态的回归。如果有可能,还可以在亲人的陪同下,畅游名山大川,在“走四方”中调整心境。

温馨提示



多吃土豆健脾调中

郭旭光

土豆又称马铃薯,为茄科植物土豆的块茎,是人们喜爱的大众化蔬菜之一。由于它原产南美高原地区,故性喜凉凉,怕霜冻,不耐热,茎叶生长适宜温度为20℃左右。17世纪初传入我国,最早在西北地区种植,现主要在东北、华北、西北、内蒙古及南方冷凉地区种植,与水稻、小麦、玉米、高粱一起被称为全球五大农作物。

土豆营养丰富,含有蛋白质、淀粉、脂肪、纤维素、多种维生素和钙、磷、铁、钾、镁等微量元素。欧美营养专家认为,土豆营养较为全面,人每餐只吃全脂奶和土豆即可满足机体的需要,享有“第二面包”的称号。土豆富含粗纤维,有促进胃肠道蠕动和加速胆固醇在肠道内的代谢功效,因而有通便和防止胆固醇增高的作用。有关医学研究表明,土豆对消化不良和小便不利有特效,也是胃病、糖尿病及心血管病患者的优质保健佳蔬。

中医认为,土豆味甘、性平,具有益气健脾、和胃调中、强身益肾、活血消肿、解毒等功效,对治疗食欲不振、神疲乏力、胃溃疡、筋骨损伤、习惯性便秘、热咳及皮肤湿疹等病有一定的作用。

土豆的吃法很多,既可煎、炒、蒸、烤、煮、炖、焖,当作主食或蘸糖吃当作甜点,也可烹制出荤素菜肴佐餐下饭。但土豆不易长期保存,如发现腐烂、发芽应予禁食,以免食物中毒。

误区警示

养身不如养心

杨眉官

现在有好多人人都讲究养生之道,希望通过养生能把自己的身体养好了,不给家里人增添麻烦,也能让自己的生活变得快乐。

有这种想法当然是好的,应该给予肯定和支持。问题是怎样来养生,这是一个应该思考的问题。有好多人经常会跑到养生馆里听课,要么是到药店里购买保健品。还有些人听信推销人员的介绍,购买一些理疗产品进行理疗。

我认为,光依靠这些来养生,效果不一定会好。因为人的身体是一种整体的平衡。也就是说,只有保持身体的整体平衡了,才会减少疾病。《黄帝内经》中说:阴盛则阳病,阳盛则阴病;阳盛则热,阴盛则寒;阴虚则阳亢,阳虚则阴盛。这就是说,只有保持身体的阴阳平衡,才能促进身体的健康。

要保持身体的平衡,还是要依靠自身的调养。只有自身调养好了,才能起到平衡的作用,才能促进身体的健康。自身调养的关键当然是养心了。也就是把心养好,能放平自己的心态,遇事不斤斤计较,坦然地去面对,才不会造成

保健有方

立冬后养精蓄锐

如标

立冬节气意味着冬季的来临。“冬不藏精,春必病瘟”,即要在立冬后注意养精蓄锐,以防春季生病。

首先,我国传统医学理论十分重视阳光对人体的作用,认为经常晒太阳能助人体的阳气,特别是立冬以后,由于大自然处于“阴盛阳衰”的状态,而人要顺应自然,所以要经常晒太阳,这是立冬后人体保健的第一要务。

其次是饮食调养,要注意加强营养,增加身体热量。立冬以后可以有意的放矢地食用一些热量较高的膳食为宜。羊肉、牛肉等是老年人滋补佳品,还有鸡肉、蹄筋、牛奶、豆浆等,均可以增加热量。可以适当提高糖类和脂肪的摄入量,但对老年人来说,糖类、脂肪类摄入量不能过多,以免诱发其它疾病,但是必须摄入充足的蛋白质,而且以优质蛋白质为主,如瘦肉、鸡蛋、鱼类、乳类、豆类及其制品。冬季蔬菜数量减少,品种也比较单调,这使得老年人易发生口腔溃疡、牙齿肿胀出血和大便干燥、便秘等,因此老年人此时要适当多吃些薯类,如红薯、马铃薯,尤其多吃长山药,民间把它誉为“大棒人参”。蔬菜除以大白菜为主外,还应多吃些圆白菜、胡萝卜、豆芽菜等,这些蔬菜中维生素含量较丰富。在水果中多吃些苹果、桔子、梨、香蕉等,也可补充维生素。还应注意吃些富含无机盐、钙质的食物,如虾米、虾皮、猪肝、芝麻酱等。

再次,立冬后要坚持适当户外锻炼。要注意选择适合的时间和环境,不宜起得过早,要选择没有雾霾的天气进行锻炼,但不要剧烈运动,要采用太极拳、气功、走步等锻炼项目,一般以半小时为宜,不要空腹锻炼,要注意保暖。不能外出锻炼的老年人也可在室内锻炼,努力创造一个健康舒适的室内锻炼环境。室内温度在16摄氏度至22摄氏度之间。可在暖气旁边放上一盆水,以增加室内的相对湿度,还要定时开窗通风,保持室内空气新鲜。我因患双膝退行性病变,腿脚不利索,就每天在室内走步半小时到40分钟,但要注意不要绊倒摔跤。

最后,立冬以后要特别注意生活规律,按时作息,保持心情愉悦,睡眠充足,从而增强免疫力。

身体机能的紊乱。

说到这里,我想起了身边的事例。有一位邻居,他因为患有腰腿疼痛,经常到养生馆里听课。养生馆里的工作人员告诉他,只有用他们的产品来理疗,才能彻底治疗好他的腰腿疼痛。于是,他花了上万元钱购买回一张理疗床,然后每天躺在上面进行理疗。

结果过了好长一段时间,他的腰腿疼痛不仅没有治疗好,反而更加严重了。原来是由于他听信了他们的话,停服了药物。通过这件事情,他认识到了自己的不理智。后来,他不再睡那张理疗床了,而是继续服药。每天清早,他还跟着小区里的人一起参加活动。

由于坚持锻炼,还服用了药物,他的腰腿渐渐不那么疼了,心情也就舒畅了,有时候还参加一些社会活动,与人们经常交流。

我们知道,人的身体是一个综合性的整体。只有调节好了整体,身体才会好。养身不如养心,我就是从这个道理来说的。如果想要养好了身,首先应该从养心开始,养好了心,身体自然就会好了。

特别提醒

口腔问题影响健康

张欢欢

牙齿的状况不仅决定个人形象,还深刻影响着全身健康,对老年人而言更是如此。

口腔健康状况恶化是老年口腔问题中最常见的,多是因为缺少良好的清洁护理口腔习惯,出现口腔问题后不及时治疗,或年轻时就存在口腔问题(如牙齿排列不整齐、残根、龋齿等),一直没当回事,上了年纪后愈发严重,导致牙周疾病、牙齿脱落等问题,导致其无法顺利进食,或不得不吃容易咀嚼的软性食物,以致营养不良、营养障碍,尤其蛋白质和纤维素摄入不足,是老年人身体衰弱的重要原因。

此外,牙齿排列不整齐等口腔结构问题也会造成口腔运动功能异常,出现咬合和咀嚼问题,不仅影响进食,导致衰弱,还会加速大脑衰老。

这是由于咀嚼运动可以刺激颈动脉,促进大脑供血供氧,一旦停止咀嚼,对大脑的刺激也会减少,长期咀嚼障碍可使大脑功能衰弱,增加认知障碍风险。目前已经有研究证实,咀嚼功能是影响老年痴呆症的因素之一。

对老年人而言,健康的口腔至少应该符合两点基本要素。首先,口腔结构和功能要完整,其次要保证口腔清洁。具体来说,排列不齐的牙齿要修正,缺牙要及时修复,残根要拔掉,有牙结石要清理,一定要坚持早晚刷牙、饭后漱口,养成定期洁牙洗牙的习惯。

有些老年人刷牙方式不科学,甚至出现牙周炎、牙结石等口腔问题也不自知,建议学会正确的口腔护理方法。由于老年人的口腔黏膜比较薄,最好选小刷头的牙刷,刷毛要软且有弹性。刷牙时不能只刷咀嚼面,里里外外都要刷到,注意应该顺着齿缝纵向清理,同时轻微颤动牙刷,更有利于清除齿缝中的污垢。此外,餐后还应使用牙线来补充清洁牙缝中的残垢。