

特别关注

周颖

给失智老人更多关爱

老年人患上失智症,常常会出现记忆力衰退、语言障碍、判断力和思考力衰退等症状,丧失日常活动和自我照顾能力,性格及情绪也会发生改变。

和失智老人沟通,首先要确定老人听觉、视觉是否正常,必要时可进行一次全面的检查。尽量减少家庭环境中容易让老人分心的因素,如噪声、混乱的陈设、太多人的环境等。

与他们交流时,要面对面、保持目光接触,可以直接称呼名字,但讲话要慢、吐字要清楚,一次只问一个问题,要避免使用复杂的长句子,着重讨论一些具体的事情,而非抽象的想法。交谈过程中,不要打断他们讲话,除非患者有听力问题,不必大声讲话;不要去纠正错误或与之争论、质疑、下命令。

学会运用非语言交流。当失智老人丧失语言沟通能力时,通常会藉



由一些非语言的方式来表达想法,因此,应像观察婴儿的需求那样,从患者的身体语言、含糊不清的语言甚至是叫喊声中体会患者的意图与需求。

辅助记忆方法。把失智老人自己的照片及其和亲属的合照等放大,摆在显眼位置,可以经常提醒他们记住亲人。在不同房间的房门上做不一样的标记或漆上醒目的颜色,也可以帮助他们记忆。

引导规律作息,建立“睡前仪式”。尽量在固定时间引导失智老人起床、就寝、用餐,养成规律生活模式,并留意不要在白天过久睡眠。若失智老人日夜颠倒情形严重,建议渐进式调整,每一天将规定动作提早 10~20 分钟,直到失智老人回到正常作息。

白天多户外活动、增加日照时间。适量日照有助于生理时钟的正常运作,如果不方便带失智老人外出晒太阳,也应注意家中采光,让失智老人能够规律地接收光照。增加白天的活动量,还可消耗老人体力,以便晚上较好入睡。

对于行动能力尚可的失智老人,照顾者可尝试将其带至日间照护中心或社区活动中心,参与中心安排的各种活动,引导失智老人动脑并活动身体;若失智老人参与团体活动的意愿不高,则可根据其喜好安排活动。

营造熟悉的环境,降低不安感。配合老人的喜好,将家中布置成他们习惯、感到舒服的环境,也可播放音乐、保持室内光亮,减少患者的不安。晚上睡觉时留盏小夜灯,则能避免失智老人半夜醒来时感到害怕,或因光线不佳而摔倒。



温馨提示

小雪节气防抑郁

如标

小雪节气来临,表示降雪开始的时间和程度。今年的降雪,有点“捷足先登”,立冬节气,我市就下了今冬的第一场雪,赶在了小雪节气的前面。

小雪节气前后,随着日照时间减少,天气时常阴冷潮湿,人们心绪不佳,特别容易引发抑郁症。抑郁症是如今最常见的一种心理疾病。轻度抑郁症表现为情绪低落、不合群、躯体不适、食欲不振及睡眠障碍等。为避免冬季给抑郁症患者带来的诸多不利因素,就需要调节自己的心态,保持乐观,节制怒气,经常参加一些户外活动以增强体质,多晒太阳进行日光浴,多听音乐,让美妙的旋律增添自己的生活乐趣。一位清代医学家说过:“七情之病,看花解闷,听曲消愁,有胜于服药者也。”所以应多外出活动,多接触大自然,多阅读书籍,陶冶性情,多锻炼身体,多晒太阳更能起到壮人阳气、温通经脉的作用。我和老伴每天都安排一定时间聆听经典音乐,或跟着歌唱家唱上一些熟悉的老歌和经典歌曲。老伴有时到附近的和平公园与老友相聚,一边晒太阳一边聊天、唱歌、跳舞、扭秧歌。我也坚持每天在社区内活动,每天散步 40 分钟左右,与老友聊天,到菜市场或超市采购。小雪节气来临了,我们更要加倍注意起居,御寒保暖,防止感冒,特别注意不要摔跤。

除此之外,饮食调养也要注意。最适宜的食品,水果首选香蕉,其次是苹果、桔子、梨等;蔬菜有大白菜、芹菜、土豆等。这个节气宜多吃温补性食物,如羊肉、牛肉、鸡肉等;益肾性食物,如腰果、芡实、长山药、核桃、板栗等;多吃黑色食物,如黑木耳、黑芝麻、黑豆等。

保健有方

捶背叫醒免疫力

郭华悦

上次休假,我回了乡下老家一趟。

回去前,想起之前看到老父亲常常捶背,似乎有点腰酸背痛的样子。于是,我到药店里买了点缓解腰酸背痛的膏药带了回去。

哪知,到了家里,父亲一看那些膏药,就笑着说,这我可用不着!

我问父亲,那上次怎么看您一个劲儿地捶背?父亲听了,才知道我买那些膏药,是以为他有腰酸背痛的毛病。父亲解释说,他捶背不是因为腰酸背痛,而是一种养生的方法,是用来唤醒背部的免疫细胞。

经过父亲的详细解释,我才知道,这是父亲从医生那儿学来的。人的背部皮下,有大量免疫功能很强的免疫细胞。但平日里,因为背部的运动少,肌肉处于较少活动的状态,所以那些免疫细胞多数时间里都是处于“沉睡”的状态。

正因如此,就得经常活动背部的肌肉以激活背部皮下的免疫细胞,这样才有了捶背的养生法。每天捶背半个小时,力度适中,以不感到疼痛为准。这么一来,就能“叫醒”背部皮下的免疫细胞,让其加入身体的免疫大军。

父亲还告诉我,他的老伙伴老林年轻时身体就不好,如今年纪大了,毛病更是一大堆。后来,老林每天坚持捶背半个小时。如今,身体比以前好了许多。父亲看到这个活生生的事例,便开始每天捶背。

确实,如今的父亲脸色红润,说话的声音比以前洪亮,就连精神头儿也颇为充足。父亲感觉到,自从每天坚持捶背,大半年来,自己的身体确实慢慢好了起来,抵抗力好了许多。

想不到,捶背这个小小的动作竟然也有着养生的大作用呢。

误区警示

避免伤血管的行为

新文

要健康长寿,首要任务是让动脉血管保持畅通。以下行为最伤血管,应该避免——

- 1.大油大肉,血管容易堵
- 2.吸烟伤血管,十年难修复
- 3.吃多盐和糖,血管壁变皱

人摄入过多营养,多余的脂质和养分等难以排出体外,聚集在血管里。一方面容易沉积在血管壁上堵塞血管,另一方面还会增加血液黏稠度引发血栓。

医学研究表明,即使吸烟不多,10 年后就会出现明显的动脉粥样硬化。即使戒烟后,要过 10 年才能完全修复血管内皮的损伤。

正常的血管就像装了清水的玻璃杯,是很清亮的,但是如果我们在里面装满蜂蜜呢?再加点盐呢?这水是不是就又稠又黏了?

当人吃了过甜过咸的食物后,血管壁细胞变得皱皱巴巴的。不光滑的血管壁更容易发展成高血压、心脑血管疾病。

- 4.熬夜,激素伤血管
- 5.不运动,垃圾囤积在血管
- 6.口腔细菌也伤血管

熬夜时,人长期处于应激状态,不断分泌肾上腺素等激素,会造成血管收缩异常,血液流速变慢,血管表示“压力”很大。

如果缺乏运动,血液中的废物排不出去,多余的脂肪、胆固醇、糖分等就会囤积在血液里,使血液变得浓稠肮脏,在血管中形成粥样硬化斑块等“不定时炸弹”。

口腔细菌产生的毒素可进入全身血液循环,损伤血管内皮。因此,大家千万别以为刷牙事小,早晚刷牙,饭后漱口,每年洗牙,样样都不能少。

经验之谈

下山有技巧

郭建荣

我曾经看过一部电视连续剧,对其中的一个镜头印象深刻——角色饰演者范伟在跑着下山,只见他一边跑,全身的肉都在跟着双脚跑步的节奏哆嗦着,双臂与手自然摊向两侧,双腿自然弯曲向外舒展,样子非常滑稽。以后我每次外出旅游爬山时,也会情不自禁模仿范伟下山的动作,细细体会下山的技巧。

人常说,上山容易下山难,下山最易伤膝关节、踝关节,所以人们下山时格外小心。许多人下山时神情紧张,肌肉僵直,爬山回家后,往往几天腿部肌肉酸痛。更有甚者,膝关节肿痛或脚腕扭伤。当我学着范伟的动作下山时,突然体会到,原来山里人下山的方法是如此的轻松。虽然表面看着不雅,却是山里人常年上山下山不伤身的标准动作。范伟演绎的山里人的下山动作,胳膊自然下垂,随着步伐晃着膀子而不僵硬、情绪松弛、自然释放下山时的劳累感,双腿双膝自然略微翻向外侧,膝关节自然弯曲,跑起来似乎有一左一右晃荡之感。但你

会感觉到,脚底与地面碰撞的力,会顺着腿部力量传导到髋关节及全身,而不是完全冲击膝关节。看似不美的姿势,却深藏下山的奥妙。

我外出旅游走在山里时,也常认真观察山里人下山时的步伐。看!一个男人正在下山来,山的坡度至少有 15 度,他上身微微下坐,双膝向外侧微微弯屈,双脚的每一步,都是脚尖高高抬起,脚后跟先着地,然后脚面才轻轻地落下。我体会到,山里人常年住在山里,常年与山路打交道而不伤膝盖的奥秘就在于下山时腿一定要打弯儿,全身放松,力道分散,膝关节就不会被伤了。

有一次从电视节目上看到,一个女长跑冠军的 10 个脚趾都变形了,疼得不能走路,原因是教练没有科学训练,他们下山的时候,山的坡度大,训练强度也大,全凭 10 个脚趾向前触,致使孩子们的脚趾全部变形。所以,下山的时候,最好有个登山杖撑着,尽量全脚掌落地,才能更好地预防腿脚受伤。

教你一招

外用疗法 缓解感冒症状

郭旭光

感冒一年四季均可发生,冬季气候寒冷更易多见。下面介绍感冒的三种外用速效疗法,读者朋友不妨一试。

外敷疗法:用葵花籽油浸过的敷布贴敷在咽喉部,外用纱布包裹,可迅速消除感冒引起的咽喉部肿痛和炎症。或把新鲜的白菜叶贴在咽喉处,外面用热毛巾裹上,每 2 小时换 1 次菜叶。如果感冒发热,可用带皮生土豆 2 个捣烂,加上 1 勺醋拌匀,用干净纱布包好敷在额头上,对退烧非常有效。

涂擦疗法:有感冒症状,特别是咳嗽严重时,可取鹅油和葱汁混合,涂擦胸口;也可取半杯白萝卜汁加上 1 勺盐和 1 勺蜂蜜,调匀,涂擦胸口。每天重复数次。

洗浴疗法:通常是在感冒初期,症状不太明显时采用。浴水中可加入甘菊、嫩松叶、薄荷等浸泡,然后滤去,进行洗浴,水温宜控制在 35℃~37℃。洗浴时间最好是在饭前 1 小时或者睡觉前,持续时间不超过 15 分钟,洗完后迅速上床休息,并用厚棉被盖至出汗。