

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。



保健有方

捶背叫醒免疫力

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，是因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。

误区警示

避免伤血管的行为

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

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。

2. 吸烟伤血管，十年难修复

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。

3. 吃多盐和糖，血管壁变脆

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？

经验之谈

下山有技巧

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动之感。但你

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。

郭华悦

新文

当人吃了过甜过咸的食物后，血管壁细胞变得皱巴巴的。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

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。

5. 不运动，垃圾囤积在血管

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”。

6. 口腔细菌也伤血管

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。

郭建荣

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，双膝向外侧微微弯曲，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。



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。

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。