

特别关注

张欢欢

从细微处发现老人的需求

很多老人不爱表达自己的需求,但总会有或大或小的事情需要家人帮助。

曾经爱干净的老人不爱洗澡、刮胡子、刷牙了,可能是他们需要帮助的信号;他们觉得洗澡很困难或忘了洗澡。出现这种迹象,家人需定期帮他们洗澡、洗衣、刮胡子。有的老人不喜欢儿女帮忙洗漱,反而对其他人态度更好,此时若条件允许,可以请保姆帮忙。

即使有些老人不喜欢与人交际,也应有正常的社交生活,比如偶尔和老朋友叙旧、参加老朋友孩子的婚礼等。如果他们不再与外界交流,可能是听力减退、认知障碍等问题,导致他们害怕与他人交往,应及时就医,避免长此以往产生抑郁、焦虑情绪。

老年人普遍存在财务滥用现象。比如,看到乞丐者总会施舍、对待上门推销不会拒绝、给一些不明真假的机构捐款等。如果老人正在经历类似的财务问题,应耐心劝阻,并教会他们如何辨别,必要时可向警方寻求帮助。

老年人反应能力会出现一定的衰退。慢性疾病如白内障、关节炎等,还会影响视力和踏板的能力,老痴患者无法在行驶时做出及时、准确的判断。家人可通过行车记录仪等定期评估其开车能力。

老人变瘦一定要警惕。对很多老人来说,做饭费时又费力,他们可能无法自己做饭,也无法靠其他食物维持生活;不合适的假牙或牙齿缺失会使老人

不愿吃固体食物,但偏软的食物热量和营养往往较低;一些老痴患者会忘记吃饭;患有抑郁症的老年人食欲会慢慢减少……因此,当老人变瘦,首先要保证他们每天的饮食。

某些药物服用不当会导致神志失常、心悸等严重症状。当老人吃药变得不规律,家人需帮助他整理药盒,规定、记录并监督每天服药量。

对老年人来说,跌倒不仅会导致髌骨骨折,更有可能成为人生“最后一摔”。预防老人意外跌倒,需要给家里做一定的适老改造,独居老人可以佩戴警报器或GPS追踪器;若老人行动不便,随时会有跌倒风险,则需要24小时随行陪护。

保健有方

大雪节气说保健

如标

大雪节气前后,寒潮来袭时,我国北方开始出现大幅度降温降雪天气。咳嗽、感冒的人比平时增多,这些疾病的发生与不注意随节气变化而加强保暖有很大关系。中医认为,人体的头、胸、脚这三个部位最容易受寒邪侵袭,因此这三个部位的保暖尤为重要。老年人因为天冷怕寒,对这三个部位的保暖尤应加强。

我已是耄耋之年了,我的做法是要戴帽子,冬季更要戴厚一点的帽子,甚至皮帽子,回家后再脱掉帽子。为了胸部保暖,我在冬季穿一件棉坎肩,甚至夜晚起夜时也要穿上它。入冬后我就要穿一双厚袜子,甚至穿两层袜子和保暖鞋,由于双脚保暖,还可以防止脚跟皸裂。由于头、胸、脚三个部位注意了保暖,所以多年以来我冬季基本上不感冒、咳嗽。

冬季来临,老年人更要防止跌倒造成伤害,以手腕、股骨等处骨折最为常见,造成卧床起不来,对身体造成极大的伤害,所以从预防的角度来看,老年人在雪天或极寒天气应减少户外活动,要提高预防跌倒的意识,主动调整日常行为习惯,注意穿合身的衣

裤,穿低跟、防滑、合脚的鞋,主动使用手杖,进行家居环境的适老化改造,减少环境中造成跌倒的危险因素,注意防患于未然。

从中医养生学的角度看,大雪节气已到了“进补”的大好时节了。体虚乏力、贫血、神经衰弱、糖尿病患者可以吃些枸杞炒肉丝;久病体虚、衰老瘦弱者可食火腿烧海参;高血压患者可吃蒜泥炒茼蒿。对普通老年人来说,我认为胡萝卜是冬季的大路菜、粗菜,可以多吃一些。胡萝卜是营养丰富有益健康的蔬菜,它含有糖类、钙、铁等矿物质,尤其胡萝卜素含量更高,在各种蔬菜中名列前茅。胡萝卜素经人体吸收后可转变成维生素A,对于促进机体生长发育,保持视觉功能等有重要功效。近年来还发现胡萝卜具有突出的防癌抗癌作用,因此经常吃些胡萝卜对人体的营养和保健大有好处。

俗话说:“大雪以后重保健,来年身体无病痛。”说明冬季保暖、预防跌倒、进补营养,对来年春季抵御疾病和保持身体健康都十分有利,老年朋友应予以足够重视。



误区警示

老年人习武要量力而行

梁建军

清晨,公园、体育场等场所都有老年人练习武术的身影,他们也是时下群众武术活动的主力军。这些老年人有的从小就是武术爱好者,有的是退休以后才开始练习武术的,他们目的大多是锻炼身体。

每个武术活动队伍都有一些“学科带头人”,这些带头人武术基础好,无论是拳术还是器械,都能来两下,是武术锻炼中的骨干,大多还充当教练角色。他们教授认真,演示起来不厌其烦,每天温故知新,循序渐进,对武术锻炼发挥着引领作用。但有的武术老师对习练者期望过高,对老年人也是马步弓步严格到位,金鸡独立不能含糊,还要求一天要学会几个动作,以至于有的六七十岁的习练者望而却步,半途而废。

也有的习练者不顾自己的年龄,乃至耄耋之年,过多严格要求自己,做仆步、歇步、起跳一类的动作,盲目追求练功,结果腰腿疼痛,与初衷南辕北辙。有的动作过快,用力过猛,造成了身体不适。

其实,当教练的要因人施教,年龄不同,体质不同,要求也不同。习练者是青少年,体能好,柔韧性好,就要高标准,严要求,在提高技能,在长功夫上下力气。对于老年人,应把武术作为锻炼身体、舒筋活骨的平台,刀枪棍剑都是强身健体的道具,老年人能运动起来,舒筋活骨就有益处。动作难度过大,运动量超强,只能是欲速则不达。一定要尊重自然规律,最好选一些太极拳、五禽戏、八段锦等动作舒缓的锻炼,架势可高可低,随自己身体状况而动。即使练刀枪棍剑等器械,体质好的可练得快一些,体质弱、年龄大的可练得慢一些,因人而异,不必拘泥于章法。

随着年龄的增长,体能衰退是必然的。我省著名武术家、山西大学教授陈盛甫先生一生练武不辍,94岁时仍坚持练习武术,不过动作和年轻时判若两人,但陈老活动自如,还能练拳,已非常人比拟。陈老年迈后尚且如此,老年人练习武术又何必苛求自己。

因而,年长者练习武术一定要量力而行,动作尽量规范,最好选一些太极拳、五禽戏、八段锦等动作舒缓的锻炼,架势可高可低,随自己身体状况而动。即使练刀枪棍剑等器械,体质好的可练得快一些,体质弱、年龄大的可练得慢一些,因人而异,不必拘泥于章法。

经验之谈

“打筋”——古老的医疗方法

郭建荣

前几天去舅舅家,与舅舅舅母聊天,谈到用拍打的方法治愈一些身体不适之事,舅舅回想起了姥爷当年就用拍打的古方治愈腰部肌肉拉伤。

当年姥爷已经八十三四岁了,有了个可爱的小孙子,自然十分欢喜。但舅舅在太原工作,舅母独自带着五六岁的大女儿与几个月大的小儿子,还要在村办小学任教,无奈之下只好让姥爷在家招呼小孙子。一日,爷孙俩在大炕里头坐着,年迈的姥爷一时迷糊打了个盹儿,一睁眼,小孙子已经爬到了炕边,姥爷一着急,立马伸手去拉快要掉下去的小孙子。这一着急,就把腰扭伤了。

舅舅听说后马上从太原赶回去,要送姥爷去医院看看。姥爷不急不慌,执意要去本村一个老家乡去治疗。

到了那里,老乡让姥爷趴下,就用手在腰伤的部位拍打,拍打的手法、力道的大小、技巧全在其中。一会儿,打出了一片黑青,姥爷下地,扭扭腰,当时就好了,没事了。人们把这种古老简便的治疗方法叫作“打筋”。

这个故事引起了我的兴趣。千百年来,民间流传着一些简单实用的治疗方法,它充分体现了劳动人民的生存智慧,是中华民族的瑰宝。



温馨提示

冬季易感冒者如何进补

郭旭光

一到冬季,很多抵抗力弱的人就容易感冒。要想预防感冒,首先要加强健康教育,经常进行体育锻炼,增强体质,提高抗病能力,避免发病诱因,平时注意防寒保暖。除此之外,冬季容易感冒的人还可以通过进补来增强体质,以防止感冒。

中医认为,感冒是由于六淫之邪趁人体抵抗外邪能力下降,袭于肌表而犯肺卫所致。因此,冬季易感冒者应增强体质,补助正气,以提高机体的免疫力。根据病人的情况不同应采取不同的食疗进补方法:

肺气亏虚:患者有自汗、动则气喘、乏力等症状,每遇风寒就容易感冒,这类患者宜选用补益肺气类补品和保健药材,如黄芪、人参、灵芝,并可食用葱姜粥、黄芪白及炖猪肺等药膳。可选用的中成药有金水宝、玉屏风散等。

肾气亏虚:这类患者平时常常怕冷、精神不振、四肢不温、腰酸头昏、夜尿频多,宜选用温补肾气类

补品和保健药材,如羊肉、鹿肉、狗肉、蚕蛹、核桃仁、冬虫夏草、紫河车、蛤蚧、鹿角、巴戟天等,并可食用苁蓉羊肉汤、核桃芡实粥、虫草炖猪腰等药膳。可选用的中成药有金水宝、金匮肾气丸等。

气血不足:患者平素少气懒言、面色苍白、头昏眼花、动则自汗心慌、怕冷易感冒,多见于妇女月经不調、产后及大量失血者,这类患者宜选用补益气血类补品和保健药材,如红枣、桂圆、猪肝、鸡肝、当归、黄芪、熟地黄、阿胶等,并可食用归芪红枣汤、红枣桂圆粥、参芪香菇鳊鱼汤等药膳。可选用的中成药有归脾丸等。

脾气虚弱:患者面色萎黄、语声无力、食欲不振、疲倦乏力、大便溏薄、形体肥胖,这类患者宜选用健脾补气类补品和保健药材,如莲子、山药、栗子、芡实、党参、白术等,并可食用莲子木耳羹、山药芡实粥等药膳。可选用的中成药有四君子丸、健脾膏等。