

聚焦

银龄岁月,从“心”拥抱晚年

本报记者 魏 濠

您是否注意到,身边的长辈们最近情绪低落、不爱出门?是否发现他们睡眠质量变差,常常感到身体不适却查不出原因?这些可能是老年心理健康出现问题的信号。

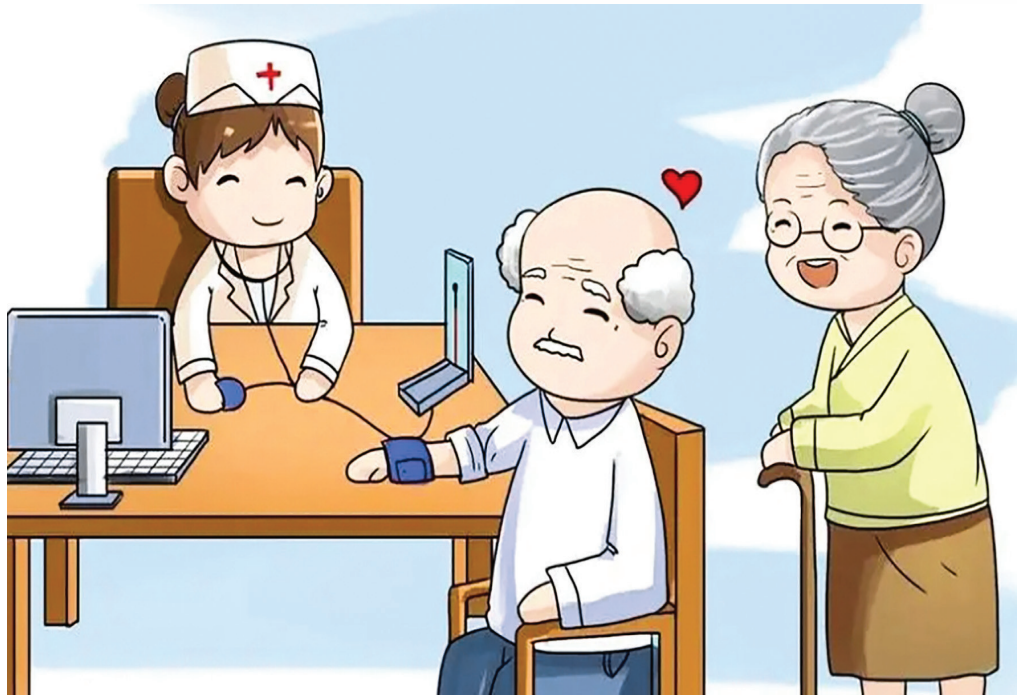
在老龄化程度不断加深的当下,老年群体的身心健康至关重要。良好的身心状态,是老年人维持清晰认知、感受生活乐趣、体面生活的基础。

6月23日至29日是全国老年健康宣传周,“银龄健康,从心启航”是今年的宣传主题,旨在号召全社会协力为“夕阳红”织起心灵守护网。随着岁月增长,多脏器功能逐渐衰退,各种慢性疾病发病率在老年期也逐渐增高。其实,在老年期如果重视生活保健、增强健康理念、注意改良生活方式,不仅可以延缓各种慢性病的发生和发展,预防各种并发症和 risk 意外发生,降低医疗费用和减少护理负担,而且能让每位老人拥有长寿且高品质的晚年生活。那么,老年人如何科学、有效地管理自己的健康呢?市人民医院老年病科主任郑广智,从多方面、多角度详细介绍了老年人拥有健康身心生活的要点和做法,提高老年人健康素养水平,使他们拥有更加健康、美好的晚年生活。

“身心共管”健康快乐

“观念变、心态变,在改变中我的晚年生活丰富了!精彩了!”家住中心城区凤凰小区的胥先生说,刚退休时,不能适应从忙碌的工作到整天无所事事的改变,生活毫无规律可言,仿佛置身于一个混乱无序的世界,从早到晚窝在沙发上刷短视频成了他的生活常态。不出门、不交友、不锻炼,日子在无节制地看手机、刷视频中悄然流逝。由于光吃不动,他的体重也直线上升,血压、血脂也纷纷亮起红灯。一天,突然眼前一黑,他晕倒在地,被紧急送医。住院期间单位退休干部支部慰问、开导和医生的告诫,胥先生心里有了变化,决心彻底改变自己的生活方式。他规律作息,适当运动,还参加了老年人合唱团,整个人焕然一新。

老年健康是全过程、全生命周期健康管



理的重要环节,老年人的心理健康是老年健康的重要组成部分。近年来,我市卫健委围绕老年人心理健康防治深入开展老年心理关爱专项行动,按照国家卫生健康委工作部署,连续多年对老年人开展心理健康服务能力调查,社区老年人认知与心理健康状况调查和评估,根据评估结果,开展了认知异常与心理健康问题分类干预,各地因地制宜开展丰富多样的专项行动。广泛开展老年心理健康科普宣教,围绕老年心理关爱、老年痴呆防治等专项行动,组织专家录制并向社会发布了“老年期抑郁障碍”“阿尔茨海默症预防”“老年睡眠障碍”“老年焦虑障碍”等多期老年健康科普视频,努力提高老年人心理健康知识知晓率。

“社区对我们老年人太照顾了!”日前五洲观澜社区携手医疗机构为辖区内老年人进行免费健康义诊。义诊内容针对老年健康需求,包括血压、血糖等常规检查,同时还对老年人进行心理健康辅导。70高龄的李奶奶由衷赞叹:“家门口常常有免费健康检查,还对我们老年人心里不顺的事也开导哩!”

“身心共管”很重要。郑广智说,躯体健康和心理健康密切相关,身体上的疾病会给老年人带来消极情绪,而心理健康也会反过来影响血压、血糖等指标,一些焦虑症、抑郁症患者还

会出现各种“躯体症状”。老年人一方面要保持健康的生活方式,积极配合治疗,管理好慢性基础疾病;另一方面也要关注心理健康状态,才能保持心情舒畅,享受健康、快乐的晚年生活。

心理困扰的“幕后推手”

根据国家卫生健康委《中国健康老年人标准》,一个老年人的健康水平可从躯体健康、心理健康、社会健康三个维度来评估,其中心理健康占比三分之一。

调查显示,我国26.4%的老年人存在不同程度的抑郁症状,其中6.2%的老年人有中重度抑郁症状。“老年人的心理健康问题往往隐匿性强,焦虑、抑郁导致的头疼、心慌有时会被误认为躯体疾病。”郑广智说,生活中困扰老年人心理问题体现在以下方面:

生理“小叛逆”。岁月悠悠,老年人的大脑与身体仿佛也开始了“叛逆期”。记忆力减退、反应迟缓,如同老旧的机器,运转不再如昔。这种变化让他们时常感到力不从心,心中难免涌起一丝失落。

社交“断舍离”。退休后的生活,如同一次“大扫除”,曾经的工作圈子逐渐远去,子女也各自忙碌。老年人的社交圈仿佛被“断舍离”,交际减少,内心自然感到空落落的。

“被抛弃”感。面对日新月异的世界,老年人承受着被时代抛弃的压力。随着科技进步和网络世界快速发展,新事物、新观念如同雨后春笋般涌现,与车马邮件都慢的旧时代形成鲜明对比,老年人已经习惯了过去的节奏,容易感到难以融入。

孤独“小怪兽”。孤独感如同一只潜伏在老年人心中的“小怪兽”,不时探出头来“捣乱”。他们可能感到无人问津、无人理解,心中充满孤寂。

抑郁“小黑云”。抑郁情绪如同一片笼罩在老年人心头的“小黑云”,遮挡了阳光与温暖。他们可能因为身体机能退化、记忆力减退等原因感到自卑,更容易陷入悲伤、消极的情绪中,对生活失去热情与兴趣。

焦虑“小闹钟”。焦虑情绪如同一个在老年人心中不断滴答作响的“小闹钟”。他们可能因健康问题、担忧子女幸福等而思绪不宁,内心难以平静。

“早期识别老年抑郁,能助力老人及时获得干预与治疗,显著提升生活质量。”郑广智说,家人的关注和悉心观察,是发现老年抑郁的关键



怎样用空调健康又省钱

尽量缩小温差 大汗淋漓时不要直接对着空调吹,出着汗走进空调房时,不妨先用毛巾把汗擦干。

进出空调房时,可在门口稍作停留,给身体一个适应缓冲时间。平时建议空调的温度调整到26℃,室内外温差不要超过7℃。

除湿模式别超两小时 相关数据显示,气温20℃—30℃时,除湿模式比制冷模式省电。不同品牌、不同类型的空调,其运作模式不同,不能说除湿功能就比制冷模式更省电。

此外,长时间开启除湿模式,会造成房间内湿度过低,让人感到干燥,甚至出现流鼻血、嘴唇开裂的情况,长期下去会损害呼吸道黏膜。

一般来说,建议使用空调除湿模式不要超过2小时,更不要彻夜开启,以免因空气过度干燥而危害健康。

注意定期清洗空调 想要呼吸干净的空气,建议每年清洗空调2次—3次,在空调使用前、使用过程中及不再使用空调时各清洗

一次。

中央空调进风口应选在环境和空气干净的地方,同时定期清理风道和冷却塔,保证冷却水的清洁。

每隔两小时开次窗 窗户紧闭,室内的空气会越来越污浊,含氧量也会下降,易让人疲倦、头疼。开空调两三个小时,可以开窗透气半小时,或者给窗户开条小缝,让室内保持新鲜空气。

空调房内空气干燥,容易导致体内水分流失,需多补充水分。成年人一天的饮水量应该在1500毫升—1700毫升,夏天可适量增加。水温在35℃—40℃为宜。

老人吹空调尤应当心 骤冷或骤热都可以诱发老人的心脑血管疾病,空调最好开到28℃左右。老年人吹空调如果出现头晕、意识障碍,要警惕心脑血管疾病症状。

朱晓莉



小贴士➡

夏灸找准三大穴

35岁前灸“肺俞” 年轻人户外活动多,出汗后常不注意保暖,又贪凉喜食冷饮,很容易感冒。因此,保护肺俞非常重要。

肺俞穴是肺脏之气出于背部之所,主宰全身在表之卫气,固护人体正气不受外邪侵犯。其位于人体第三胸椎棘突下,左右旁开1.5寸。

灸法操作:施灸频率不定,感到身体不适,或即将感冒,或进食冷饮后均可施灸,温度以施灸部位有明显灼热感且能够忍受为度。

35岁—60岁灸“足三里” 人到中年思虑过度,运动不足,最易伤脾胃。脾胃损伤,容易生痰湿,致肥胖

化痰浊 中医将高脂血症归为“痰湿”范畴,而生姜含有的姜辣素、姜烯酚等成分,能增强脾胃功能,促进湿浊排泄。相关研究证实,生姜可降低总胆固醇、甘油三酯,升高高密度脂蛋白胆固醇(好胆固醇)。这恰似中医“化痰消脂”的现代诠释,改善痰浊阻滞所致的心脉不畅,降低动脉硬化风险。

通脉络 中医认为“不通则痛”,生姜的辛散之力可温通心脉、活血通络,改善微循环。临床发现,冠心病患者适量食用生姜,可缓解寒凝心脉所致的胸闷、胸痛;对脑血管而言,生姜改善血流动力学的作用,亦有

及并发高脂血症、脂肪肝等。

灸“足三里”能调养消化系统,使之功能旺盛,吸收营养,排除糟粕,对全身各系统都有强壮作用。足三里穴位于小腿前外侧膝眼下3寸,胫骨旁开一横指处。艾灸方法同肺俞穴。

60岁后灸“关元” 步入老年,肾气渐疲,元气渐亏,会出现腰酸背痛、夜尿频多、健忘失眠、不耐疲劳、视力减退、听力衰减、脱发白发等肾虚症状。该穴具有培元固本、补益下焦之功,凡元气亏损均可使用。关元穴位于下腹部、前正中线上,肚脐下3寸处。艾灸方法同肺俞穴,最佳频率为一日1次,贵在坚持。 **高建芸**

多食生姜好处多

助减轻脑动脉硬化引发的头晕、记忆力减退。

调脾胃 生姜可通过提振脾胃功能,将精微物质更好地转化为气血输布全身,促进营养的消化、吸收。夏季贪凉易伤脾胃功能,而生姜入脾经,能健运脾胃、温中下气、燥湿化痰。

平寒热 现代医学中的慢性炎症、氧化应激,与中医“浊毒”“血瘀”理论相通。生姜虽性温,其抗氧化清除自由基的作用,既有助驱散内伏寒湿,又可平衡暑热,使气血调和,让血管壁免受“寒热交攻”的慢性损伤。 **秦芳芳**

选对时间喝对茶

一级健康管理师 王水成

早上9点一杯花茶 建议每人一天喝三杯茶。第一杯是早茶,适合早饭后9点到10点饮用,可以起到提神、排毒、抗疲劳的作用,是三杯茶中最重要的。早茶最宜选花茶,花茶经过二次加工,混合了鲜花浓郁的香气和新茶的清香,芳香醒脑,对一天的精力都有提升作用。但要注意,失眠人群不适合饮用花茶,否则会造成更严重的睡眠障碍。过敏体质的人也不宜喝花茶。花茶适合用盖碗茶杯冲泡,不强调赏茶,而讲究品香。可以用刚开不久的水冲泡,盖上盖闷泡一会,揭开杯盖,可以闻到花茶的沁人芬芳,让人精神振奋。

下午1点一杯绿茶 第二杯是午茶,在午饭或午觉后的1点到3点饮用最好。午茶可以适当浓一些,能够降低血脂,保护血管。绿茶之所以具有抗氧化、清除自由基、抗病毒等功能,主要是因为茶叶中的多酚类物质。因此,绿茶适合现泡现喝。如果冲泡温度过高或时间过久,多酚类物质就会被破坏。一般来说,冲泡绿茶的水温以85摄氏度为宜,水初沸即可。冲泡时间以2分钟—3分钟为好。绿茶与水的比例要恰当,以1:50为宜,常用150毫升的水冲3克茶叶,冲泡出来的绿茶茶汤浓淡适中。在茶具方面,可以选用瓷杯或是透明的玻璃杯。

晚上6点一杯红茶 第三杯是晚茶,适合晚饭后6点到7点喝,有降血脂、助消化的功效。红茶种类主要有工夫红茶、小种红茶、红碎茶。红茶最适合晚上喝,因为发酵茶的咖啡因含量低,对睡眠影响小。寒性体质的人可以多喝红茶,它温中驱寒,对胃寒、手脚发凉、体弱、爱拉肚子的人比较适用。在泡茶方面与绿茶不同的是,高水温浸泡反而能够促进红茶内黄酮类物质的有效溶出,不但能让香气更浓,还能更好地发挥保健功能。因而泡红茶最好用沸水,泡的时间也可以相对更久些,一般来说5分钟最佳。红茶冲泡的用水量与绿茶相当。工夫红茶可冲泡3次—4次,红碎茶则可冲泡1次—2次。另外,晚上8点后不宜喝茶。

除时刻外,喝茶还讲究季节。春季的花茶味醇甘爽,尤其是茉莉花茶,香气宜人。花茶吸附鲜花香气的性能强,春天饮用可以将身体在冬季积聚的寒邪散发掉,促进体内阳气生发。

夏季气候炎热,容易耗气伤津。喝绿茶可以散热消暑,解暑止渴。绿茶又叫未发酵茶,冲泡后幽香四溢,色泽清冽。

秋季气候干燥,肺为娇脏,喜润恶燥,饮用青茶可清燥生津。这种茶的制作综合了绿茶和红茶的加工技艺,半发酵后而成,属于中性,性味不寒不热。

冬季喝黑茶,如安化黑茶和熟普洱茶,茶性温和,冬天饮用最为合适。冬天寒气温,是阳气闭藏的季节,黑茶可以暖胃。另外,黑茶还具有控制体重的作用。用低热量的黑茶代替日常的甜饮料,可以控制热量摄入。

健康科普讲座

垃圾这样运转处理

垃圾第一站——垃圾桶 人们在家庭、公司、学校等场所产生的垃圾会被分类放进垃圾桶。

垃圾第二站——垃圾清运车 在每天的固定时间段,垃圾清运车会驶入各个垃圾站点,将垃圾桶内的生活垃圾倒入车厢,并进行挤压。在不超出承载量的前提下,垃圾清运车会尽可能多地装载垃圾,以免过多的垃圾积攒下来影响生活。

在这个阶段,根据清运路线和运力的不同,会用到不同吨位压缩式垃圾车,生活中常见的多为小吨位的垃圾转运车,小吨位车型更适合穿梭在社区、学校等窄路工况,能够高效完成区域内的垃圾清运工作。

垃圾第三站——垃圾中转站 垃圾清运车从各个地方收集到的垃圾,会运到垃圾中转站进行二次加工压缩,将原有的垃圾压缩成四方形豆腐块,然后再装入集装箱内。因为垃圾量较大,多次压缩后转运车能装载更多的垃圾,能有效降低运输成本及减少二次污染。

垃圾中转站的选址要综合考虑服务区域、转运能力、运输距离、污染控制、配套条件等因素的影响。一般会在垃圾产生量较多的区域内,选择交通便利的位置建设垃圾中转站。

垃圾第四站——垃圾处理站 当垃圾中转站的垃圾存到足够量的时候,会再拉到垃圾处理站做进一步的处理。这些垃圾处理站一般为垃圾填埋场或焚烧厂,会对垃圾进行掩埋、焚烧,也有部分垃圾会被送进生活垃圾分拣中心,进行分拣处理再利用。

张金民

聚焦城市生活垃圾分类