

生活话题

活得有趣点,大家都轻松

□王宇

什么样的人容易受人欢迎?有趣的人。什么样的人容易得到快乐?还是有趣的人。做个有趣的人,多好!然而,老年生活往往容易陷入无趣,一些老年人也容易成为无趣的人,因而被周围的人疏远。其实,有趣的灵魂不分年纪。那么,怎么成为一个有趣的人呢?

垃圾做乐器登上热搜

“我的有趣,在寻常的日子里。”浙江宁波73岁的周德成,因为用废旧电饭煲和扫把做乐器,登上微博热搜。

周德成善于变废为宝。7年来,周德成利用生活垃圾做了20多把乐器,有二胡、板胡、胡琴等。坏掉的高压锅、扫帚柄,装修拆下来的木地板……这些本该被人丢进垃圾桶的东西,在他的巧手下,组装成了一把能够演奏的二胡,“音色很好”。其实,周德成是在变废为“趣”。在做好这些“神奇”的乐器后,周德成又改编歌谣,到附近公园表演,每次都能吸引不少人围观。“我的乐器新颖独特,歌谣也简单上口,这样能够充分调动大家的兴趣,让大家养成垃圾分类的好习惯。”周德成说。

河南郑州72岁的杜文学和周德成一样有趣。杜文学爱打架子鼓,退休后,他用蒸锅里的篦子、不锈钢水壶和旅行箱自制了一个架子鼓组,并取名“一人乐队”。他每天带着这颇具特色的架子鼓去公园演奏,总能吸引不少人围观。许多年轻人都感慨:“还是大爷活得潇洒,感觉自己活得平常了。”

幽默背后是豁达心胸

有趣的人都有一个有趣的灵魂。湖南邵阳73岁的王广德表示,有的人天生有趣,有的人有趣是后天习得。



王广德的有趣,来自母亲的影响。王广德说,母亲年迈后仍童心十足。在老家,她喜欢指导小朋友养蚕,和孙辈们玩开火车、坐跷跷板。王广德把母亲接到城里住后,她看到孙女的彩色指甲,就让孙女带着她也去做美甲。如今,母亲已去世,王广德“继承”了她的童心。在家里,他从来都是最快乐的人:孙女小时候,他喜欢和孙女一起看小猪佩奇;孙女大一点,他带孙女去游乐场,一起玩跳舞机。

老伴去世后,有朋友不知情来询问情况,王广德说:“她移民了。”不等对方发问,他继续回答:“她去了天国。”事实上,王广德不只是言语幽默,他还有着宽广豁达的心胸。王广德有高血压,曾经晕倒在小区。女儿不放心,为他制作了一张“护身卡”,记录着他的基本信息。王广德叮嘱女儿,在反面打印一则申明:“本人是自己晕倒,绝不讹人。如有人打120急救,奖金300元。”虽然没派上用场,但这张护身卡让王广德在小区出了名。

保持好奇心做有趣的事

越到晚年越要有趣,不然只会给生活增添“暮气”。而关于有趣,资深媒体人陆晓娅提到一个词——赤子态。陆晓娅说,“赤子态”可以理解为一个入年岁日增却能保持那些与年轻联系在一起的品质,比如热情、好奇、活泼有趣等。

如何做个有趣的人呢?在上海70岁的江一帆看来,要成为有趣的人,先做有趣的事。退休后,江一帆对人对事讲究“我乐意”。江一帆的胡须白了,有人劝他注意形象,他干脆把胡须留起来。这时,又有人调侃他是“道士”,他干脆穿上一身太极服练拳。这下,周围的人都夸他仙气飘飘。年轻时爱好天文,到老了,江一帆仍对太空充满好奇。当同龄人在跳舞唱歌时,江一帆却一头钻进天文博物馆。他还买了一整套观察、拍摄太空的设备,满足自己永无止境的好奇心。(《快乐老人报》)

小贴士

夜间照护须做好意外防范

□余艳兰

老年人的夜间照护一般从晚饭后开始,持续到次日早晨。这段时间,帮助睡眠与意外防范是重点。

环境舒适 老年人对温度的感知能力不是太强,又比较怕冷,所以老年人的室内温度冬季在20℃左右,夏季在28℃左右较为合适。同时老年人视力不太好,建议采用床头灯、壁灯等柔和的灯光照明,方便夜间起床。房间放置的家具以简单实用为主,不带棱角,避免碰撞。房间保持空气流通,卧室的地面和卫生间要防滑,预备专用的带扶手的坐便器。

晚饭早吃 老年人一般晚上九十点就要睡觉了,如果七八点才吃晚饭,易出现腹胀、便秘等消化不良的情况,还可能影响睡眠质量。照护者应尽量安排老年人7点前吃完晚饭。晚餐以素为主,不可过饥过饱,禁用刺激性和高脂性餐,也避免喝茶、酒、咖啡等兴奋类饮品,以免影响入睡。

按时入睡 老年人一般夜间睡眠时间较短,为保证睡眠质量,照护者可安排老年人每天在固定时间入睡,睡前一个小时可适当运动,用温水泡脚,选择纯棉质地的床单和被罩。

防止意外 照护者要防老年人出现夜间摔倒、心脑血管病等意外。夜间起来要先开灯。心梗、脑梗等病约有半数在夜间或凌晨突然发病,老人起床要慢,要避免猝然坐起。建议夜间不要看刺激性电视节目,减少熬夜,坚持规律服药,避免情绪波动、过度劳累,寒冷天气不要用力排便。家中可安装一台具有红外线夜视功能的监视器,一旦老年人病情突变,家人能第一时间发现并处理。(《大众卫生报》)

心梗发作有条时间线

□刘健

大多数心梗患者发病有一定时间轨迹,如能及时发现,尽早就医,就能争取宝贵的抢救时间,降低致残、致死风险。

发病前1个月 研究发现,超过半数心肌梗死患者在心源性猝死前1个月曾出现症状,且九成在猝死前24小时会再次出现症状,但只有19%的患者呼叫了救护车。通常,前期症状表现包括:胸闷、胸痛、心慌、呼吸不畅、腹痛、牙疼、不明原因的恶心和呕吐等,如近期曾出现,应提高警惕,及时就诊。医生会为患者排查是否出现心肌缺血迹象,这时冠状动脉还没有完全堵塞,及时采取措施就可以避免后续的心梗发作。

发病前1小时 患者感觉前述症状越来越重,预示着心脏中的一支冠状动脉马上就要完全堵塞。此时要尽早就医,还有机会把心梗扼杀在摇篮里。一旦延误,心梗便会发作。

发病 心梗发作时,症状严重程度到达顶峰,患者会感觉胸口压着一块大石头,呼吸困难,满头大汗,甚至有濒死感。此时,应马上停止活动,安静休息,立刻拨打120寻求急救。

发病后几小时 医生会根据病情选择冠状介入或冠脉搭桥术,以尽快开通堵塞血管,减少心梗面积,降低致残、致死风险。

术后8小时 如手术顺利,患者术后8小时即可遵医嘱开始康复运动,在床上抬抬手脚,如果没问题,可以坐起来。

出院 经历过急性心梗的患者,出院后除遵医嘱规律服药、定期复查外,还要从心底接受心梗这个事实,建立战胜疾病的信念。(《生命时报》)

答疑解惑

防老年痴呆,不能太“宅”

□吴强

“老年痴呆可以由多种原因引起,阿尔茨海默病仅是其中一种。”针对外界流传自己罹患阿尔茨海默病一事,知名科幻作家韩松9月14日通过微博解释,目前没有确诊为阿尔茨海默病,只是诊断为“认知异常”“日常生活异常”,还有脑血管病和记忆衰退等。9月21日是世界阿尔茨海默病日,南京医科大学附属老年医院神经内科主任医师郑慧芬带领大家了解阿尔茨海默病——这块“脑海中的橡皮擦”。

痴呆有多种,阿尔茨海默病是其一

“阿尔茨海默病并不能和老年痴呆直接画等号。”郑慧芬说,出现认知障碍,有多种原因,比如因为脑梗等脑血管缺血性疾病导致的痴呆也比较常见,被称为血管性痴呆,是痴呆中的一种。高血压、高血脂、糖尿病等代谢性疾病,也会与认知功能相关。自身免疫性脑炎、高同型半胱氨酸血症、抑郁症、甲减、脑外伤等,都有可能引起相应的认知障碍,都是在确诊阿尔茨海默病时需要排除的。

郑慧芬表示,阿尔茨海默病的确

不是“绝症”,病情有可能“踩刹车”

阿尔茨海默病在很多人眼里,相当于一种无药可医的“绝症”。但郑慧芬认为,倒不用如此悲观。阿尔茨海默病是最常见的神经退行性疾病,早期发病症状隐匿不易察觉,且病程缓慢进展。目前的医学水平没有办法治愈阿尔茨海默病,没有办法让患者病情逆转。但不能“开倒车”,不意味着不能“踩刹车”。“我们临床上,有不少患者在合理用药、科学干预后,病情可能几年都没有太大的变化。控制得好的患者,有一二十年都保持了很高的生活质量。”

郑慧芬还提醒,除了正规药物治疗外,预防阿尔茨海默病还需要进行生活方式的干预。熬夜、久坐、吸烟饮酒、高盐高脂饮食、压力大等都是高危

因素,把这些高危因素扭转过来,对疾病控制有帮助。

不要“宅”,人际交往对预防有帮助

对于阿尔茨海默病,早诊断、早干预、早治疗至关重要。家人和亲友应留心身边人可能已表现出来的早期症状,如近事遗忘、日常家务处理有困难、言语表达不清、理解力下降、情绪不稳定等,及时带老人就诊。预防上,除了控制相关疾病、保持健康的生活方式外,鼓励老年人参与象棋、堆积木、打牌等益智活动,对维护脑功能有好处。

郑慧芬提醒,尤其要重视社交在疾病预防中的作用,无论是普通人还是已经有了早期症状的老人,都不能太“宅”。“我们正常和人交流,能全方位调动大脑功能。这种对于大脑功能的多方面刺激,远比刷手机、看电视剧要丰富得多。我们特别鼓励老人保留和拓展朋友圈,多出去聚会活动。家中有认知障碍的老人,家属要尽量陪他们出去走一走,鼓励他们和其他人交流,始终保持人际交往的频率和密度,来延缓疾病的进展。”(《沈阳日报》)