

关注精神健康 标准因人而异

美好生活来自良好心态

浙江老年报记者 林乐雨

健康生活离不开充实有趣的精神世界。浙江大学医学院附属精神卫生中心(杭州七院)院长李涛说,老人是心理疾病高发人群,维持心理健康,是健康生活方式的重要一环,可以重点关注情绪调整、认知功能和睡眠问题。

莫沉溺于消极怀旧

老人多爱忆往昔,回忆自己成功或痛苦的经历,这一现象被称为“老年人的主观回想”,心理学上叫做“回归心理”。该院老年精神科四科副主任齐若兵说,“回归心理”是把影响情绪的双刃剑。老人经常回忆自己过去的“高光时刻”,内心会产生强烈认同感和满足感,身心愉悦之下,对心理健康会产生积极影响。但如果是一直沉浸在负面事件中,就容易形成消极、悲观的情绪。负面情绪如果不能及时疏导,长期压抑,就会促使老年人的身体机能加速衰老,尤其是会让心血管系统、内分泌系统、消化系统和中枢神经系统功能进一步减退,从而产生或加重高血压、动脉硬化或冠心病、脑血管意外、老年抑郁症等病情,甚至还可能诱发老年痴呆。

如何调整心态,避免消极情绪? 齐若兵建议,首先要拥有一颗平常心,正

确看待人生路上的成功和失败、喜悦和悲伤,不要过度怀旧、消极怀旧。当老人讲述消极的往事时,家人要适时转移话题。

老人要多参加社会活动,培养自己的兴趣爱好,尽量避免独处。合理规划自己的退休生活,列一张愿望清单,逐一完成,充实生活内容,提升生活满足感和幸福感。多与子女沟通,家庭成员间相互包容理解,老人积极参与家庭事务,实现自我价值。

学到老才是健康生活

记忆力下降是认知功能减退的重要标志,主要表现在人们需要花更多时间学习新知识、记住信息,并且更容易分心,难以同时完成多项任务等。

该院老年精神科大科主任陈斌华说,正常的记忆力衰退是大脑自然衰老的结果,无需过度担心。

对于普通老年人而言,多用脑、多交流、多运动,积极参与社会活动,多学习接纳新鲜事物,能够有效保持记忆力,延缓大脑衰退。研究表明,老年人受教育程度越高,大脑衰退概率越小,“活到老、学到老”本身就是能够增强记忆力的健康生活方式。

陈斌华提醒,并不是所有老人都要向新鲜事物看齐。那些有神经退行性疾病的老年人,更多时候需要做的是识记、保持和回忆。他们学习的目的在于“守旧”,方法是简单机械的动作重复。

陈斌华曾接诊过一位早期阿尔茨海默病老人,子女为了帮助她延缓记忆力下降,督促她和小学生一起背课文、学习算数。一段时间后,老人的记忆力非但没有变好,还导致她负面情绪加重、焦虑不安。睡眠质量变差,认知和记忆力急剧下降。

陈斌华说,这类老人的记忆力练习越简单越好,简单到穿衣、吃饭、认路等,也就是识记、保持和回忆的能力,家人要给予鼓励和帮助。对所有老人来说,充足的信心和积极的心理暗示都能有效改善记忆力。

“睡够”标准因人而异

睡眠对身心健康有着不可忽略的影响。长期睡眠不足,会加大患抑郁症、心脑血管疾病、糖尿病和肥胖的风险。该院心身一科主任余正和说,好睡眠就是人睡快、不易醒、睡得足、精神佳。

上床之后应该在半个小时内入睡,超过这一时间就有可能属于入睡困

难。如果夜间频繁苏醒,频次超过两次,每次醒来时间超过半个小时,就会严重影响睡眠连续性。

“睡够”标准因人而异,老年人普遍睡眠时间更短,只要在睡醒之后,能感到精力充沛即可。充足睡眠能够使人感到神清气爽,白天精力充沛,情绪稳定,精神状态好。

如何提高睡眠质量? 余正和提出5条生活建议。

首先要维系生物钟的稳定,规律作息。保持固定的上床和起床时间,三餐最好也要保持规律。其次,要保证夜间睡眠的动力,白天清醒时间越长,晚上睡眠动力越足。对于有睡眠障碍的患者,午休时间尽量不要超过半个小时,要保持白天清醒。睡前保证身心放松,让心静下来,不要带着焦虑入睡。有的老年人心里总会装着烦心事,这样也会严重影响睡眠质量。睡前不要饮用咖啡、浓茶或其它兴奋性饮料。不要在睡前过度使用电子产品,睡前4小时适量运动有助人眠。

余正和提醒,老年人在睡觉时如果出现流口水的现象,这有可能是肾亏、中风、脑血栓等疾病先兆。如果这一现象持续时间较长,建议及时到专科医院就诊。

晨跑牢记三点 锻炼更加有效

据浙江老年报讯 晨跑是许多人在早晨起来后的锻炼方式,“空腹锻炼”让他们感觉身心轻盈、燃脂更为高效。

殊不知,需要牢记3点,让锻炼更加有效。

切记道路平坦 如果选择的地形比较复杂多变,比如坡度较陡、路面石子颗粒较多,那么跑步过程中很可能不小心伤到脚腕,所以一定要注意选择合适地点。最好是平坦的公园游步道,往来车辆车源较少,锻炼起来更方便舒展四肢,比较安全。

切记步幅变小 晨跑如果步幅过大,很容易造成肌肉拉伤,而且容易导致呼吸跟不上,出现节奏混乱的情况。因此,晨跑步伐不宜过猛过大,特别是刚进入运动状态时,应小步慢跑。

切记时间变短 有人认为在早上空腹晨跑的时间如果比较长,能够起到不错的锻炼效果。其实,这样很有可能会浪费大量精力,使我们在接下来的一整天都非常疲惫。早晨跑步时间不宜过长,最多跑半小时左右即可,这能充分点燃精神状态,活力四射地度过美好一天。

花生可润肺 三类情况不宜吃

据浙江老年报讯 中医食疗认为花生入肺经,因此对于肺燥所造成的咳嗽、咳痰、哮喘,可适当食用花生,通过滋补肺经,达到润肺化痰、止咳、止喘的作用。但要注意的是,有三类花生不宜食用。

第一类是发黑发苦的花生,这说明花生产生霉变,含有致癌物质黄曲霉素,即使煮熟也无法分解,食用后会增加患病风险。

第二类是盐焗花生、甜花生。经过盐焗和加糖衣等做法后,虽然花生口感更佳,但同时糖分盐分都增加许多,热量也增加不少。

第三类是油炸花生,这是常见下酒菜,花生经过油炸后,不仅热量高,本身营养成分也遭到破坏,吃多还更容易上火,且油炸过程中还可能产生有毒有害物质。

因此,花生最好还是选择水煮、醋泡等方式。

此外,体内尿酸高的人、患有肝胆疾病的人和痛风患者不适合吃花生。



桃胶能美容养颜吗



据中国中医药报讯(徐熠) 桃胶又有一个浪漫的名字叫“桃花泪”,近年来受到很多女性特别是年轻女性的推崇,被称为“养颜圣品”“可以吃的面膜”“平价燕窝”等,那么桃胶到底能不能美容养颜呢?

什么是桃胶

桃胶是蔷薇科植物桃或山桃等树皮中分泌出来的树脂。《本草纲目》中记载桃胶“桃茂盛时,以刀割树皮,久则胶溢出,采收,以桑灰汤浸过晒干用”。通俗地说,桃胶是桃树受到外力伤害出现伤口或者被真菌感染时出现自我保护反应产生的分泌物,一般多呈不规则的块状、泪滴状等,大小不一,表面呈淡黄色、黄棕色,角质样,半透明,加水有黏性。

食用及药用价值

关于桃胶的古籍记载有很多,最早出自《名医别录》,中医认为桃胶性平,味甘、苦,归大肠、膀胱经。擅长和血、通淋、止痢,对治疗石淋、血淋、痢疾、腹痛、乳糜尿均有良效。

我国江浙一带有将桃胶制作传统家常菜的习惯,如“桃脂烧肉”、桃胶煮肉丝等。因其加水后会有一定的黏性,因此我国部分地区还用它来制作糖水以防暑降温。

孕妇能否吃桃胶

对于网传桃胶能补充胶原蛋白以养颜美容的这一说法,其实并没有充分的科学依据。桃胶的主要成分为L-阿拉伯糖、D-半乳糖、鼠李糖等多种单糖的复杂聚合物,这些糖类成分能抑制蔗糖吸收,长期使用能减少血糖升高;还能抑

制身体脂肪堆积,减少脂肪的产生。

此外,D-半乳糖等还能促进双歧杆菌的生长,对预防便秘有一定的效果。《本经逢原》记载:“桃树上胶,最通津液……”桃胶可生津止渴、润肠通便,对于新陈代谢异常确实有良好的改善作用。但就其成分的作用来说并不能直接补充胶原蛋白。总而言之,桃胶是一味中药,确有药效,但是如今临床很少用到,网上说的很多功效都夸大了它的作用。

桃胶是否人人都能食用? 网络有孕妇禁用桃胶的说法。《唐本草》中记载桃胶确有“破血”的功效,虽然药性温和,但孕妇在孕早期需谨慎用。一般人只要在日常食用过程中,服用适量、不贪嘴,是不会出现产生副作用的。

冬季强健心血管 试试挥拍类运动

据浙江老年报讯 一项国外研究指出,挥拍类运动对于保护心血管有突出优势。这项研究纳入了27万余名年龄在60-82岁的老年人。

这个研究随访了平均12年,分析运动类型对老年人心血管的保护和强健作用,以及降低死亡风险的影响。结果发现,对比那些没有进行身体活动的参与者,进行了挥拍运动的人,可以降低心血管疾病的发病风险约27%。同时也提示,如果达到推荐运动量,能够降低约16%的死亡风险。

研究中提到,中国人热衷的挥拍类运动,主要是羽毛球或乒乓球,也有部分人群选择网球和壁球。

对照跑步、骑自行车、游泳以及打高尔夫和步行锻炼等运动,挥拍类运动往往需要调动身体多个肌肉群,眼睛看

着球来进行手眼的协调,同时在击球一刹那,会有一个相对的爆发力发出。它强调协调性、柔韧性,同时要有一定耐力,这样可以帮助提高肌肉骨骼力量,提高心肺功能以及协调性,最终达到保护心血管的作用。

挥拍类运动的运动量建议是多少? 网球和壁球属于高强度有氧运动,建议每周进行1-2小时。乒乓球属于中等强度有氧运动,建议成年人每周进行150分钟。

老年朋友选择哪类挥拍类运动更适合? 专家提倡的运动原则是,因人而异、科学适量。中老年朋友要考虑自身条件,比如膝盖、踝、肩关节,是否有原发病或伤病。羽毛球对身体素质要求一般较高,场地大、球速快,老年朋友选择要慎重。网球跑动场地大,身体素质比较好的老年朋友可以选择网球,但是

动作不要太激烈。乒乓球活动量没那么大,场地也小一些。

此外,挥拍运动主要强调的是双方对打,需要两个人参与,从娱乐性和参与度来说,对人们的身心健康有好处。

挥拍类运动的过程中要注意哪些问题?

运动损伤的三大原因分别是热身不够、场地因素、疲劳训练。

挥拍运动是全身肌肉协调运动,要提前进行热身,这样不容易受伤。场地方面,灯光、气温都要注意,对于老年人来说,寒冷气温可能使全身关节肌肉发生僵硬,容易在运动过程中出现不必要的损伤。

运动后,如果第二天起来身心比较愉悦,而且全身没有疲劳感,说明前一天的训练比较合适。如果过于疲劳,就要根据自身情况进行调整。

据中国中医药报讯 糖尿病病情发展和季节关系非常密切。渐入初冬,天气越来越冷,寒意容易造成血糖升高,所以糖尿病更容易在冬季爆发或加重。因此,糖尿病患者在这个时节尤其要做好自我防护。

中医认为,糖尿病以热伤气阴为病机核心,最明显症状就是口干,所以中医抓住津液流失这一特征,把糖尿病称作“消渴”。中医一般将糖尿病分为上消、中消、下消三种类型。

上消病位主要在心、肺,一般表现为口渴喜饮、喉咙干热、嘴唇干燥、饮水后仍口干。小便多,颜色发黄。

中消病位主要在脾、胃,吃得多但饿得快是中消最明显的表现,还伴随口干喜饮的情况。此外,还表现为小便频多、大便干结、头昏目眩、形体消瘦、舌红苔黄等。

下消病位主要在肝、肾,主要表现为小便频繁且量多。面色潮红,手足心热,腰膝酸软,舌红少苔。

针对津液流失,糖尿病患者如何做好防护、保健?

饮食少苦多酸 无论属于3种类型中的哪一种,生津护阴都是防治糖尿病的有效手段。中医认为,酸可生津,而苦能坚阴,苦寒药能通过泻火达到存阴的目的。因此,苦和酸搭配,有助于降糖。

苦味食饮种类繁多,比如苦丁茶和苦荞茶就是不错的选择。不过苦的茶饮、食物多偏寒性,过多食用于脾胃无益,故而可以选择少量的苦味食物,搭配酸性的山楂和酸梅汤食用,以达到饮食控糖的目的。

吞津液 现代医学证实,唾液可以湿润口腔,软化食物,便于吞咽。而唾液中的淀粉酶还可以促使淀粉分解为麦芽糖,有助于消化吸收。此外,唾液中的溶菌酶具有杀菌作用;唾液中的黏蛋白可以保护胃黏膜,还有增加胃黏膜抗腐蚀性的作用。

细嚼慢咽 另外一个生津方法是吃饭时细嚼慢咽。一般来说,吃一口饭至少需要咀嚼10下,这时嘴里会产生大量津液,然后再慢慢咽着食物吞下。有些人吃饭速度较快,几分钟就搞定一顿饭,久而久之容易患上胆结石或者膀胱结石等疾病。

“慢”运动 作为控糖的有效手段之一,秋冬季运动锻炼必不可少。不过,进入秋收冬藏阶段,在行动上也要以“慢”为主,不宜过量,也不宜出太多汗。

可选择不太激烈的运动方式,如散步、打太极、乒乓球、室内羽毛球等。运动时间最好选择进餐后1小时。

以走路为例,建议每次30-60分钟,一般慢速行走以每分钟60-70步为宜,中速行走每分钟80-90步,快速行走为每分钟110-120步。走路的速度应按个人体力而定。

运动前要做好热身,结束时也应做放松调整活动,如慢走几步、揉揉腿、做几下深呼吸等,逐渐从锻炼的兴奋状态回到静息状态。

感染新冠会增加长期脑损伤风险

据科技日报讯(张佳欣)美国华盛顿大学医学院研究人员报告说,与从未感染过新冠病毒的人相比,患有新冠肺炎的人一年后患上脑损伤的风险更高。这项研究发表在《自然·医学》杂志上,使用了数百万美国退伍军人的匿名患者身份的医疗记录,评估了44种不同疾病的大脑健康状况。

与从未感染过新冠肺炎的类似退伍军入组相比,感染新冠肺炎的人大脑和其他神经疾病的发生率高出7%。该团队说,这意味着大约有660万美国人患有与其感染新冠病毒有关的脑损伤。论文作者在一份声明中表示,研究结果显示了新冠肺炎的破坏性具有长期影响。

研究人员研究了从2020年3月1日到2021年1月15日期间新冠病毒检测呈阳性的15.4万名美国退伍军人的医疗记录。他们将这些记录与在同一时间段内560万未患新冠者的记录,以及新冠肺炎在美国传播之前一段时间的580万人的记录进行了比较。

记忆障碍,通常被称为脑雾。与对照组相比,感染新冠病毒的人患记忆问题的风险高出77%。与从未感染病毒的人相比,感染病毒的人患缺血性中风的可能性也高出50%。与对照组相比,新冠患者癫痫发作的可能性增加了80%,焦虑或抑郁等精神健康问题的可能性增加了43%,头痛的可能性增加了35%,运动障碍的可能性增加了42%。

三个方法预测高血压

据健康时报讯 有人问:自己现在血压不高,将来会得高血压吗?什么样的人容易得高血压呢?一般来说,有三个因素,能比较准确地预判一个人不容易得高血压病。

遗传因素 高血压和家族遗传有关。国外一项研究表明:父母双方中,一方有高血压,子女得高血压的概率大约是28%。父母双方都有高血压,子女得高血压的概率大约是50%。父母双方都没有高血压,子女得高血压的概率大约是4%。

但是,不论遗传基因怎么样,如果不注意健康生活,就会大大增加高血压发生的概率。

心理因素 长期精神紧张的人,容易得高血压。英国做过一个研究:给新入学的医学院大学生体检,结果都正常。为了实验,告诉其中一半学

生体检结果不正常,另一半则告知正常。两周后复查,被告知血压高的学生中,很多人血压真高了!这就是心理暗示的作用。有些人心态特别稳定,自我调节能力强,这类人承压能力强,情绪起伏小,相对来说不容易得高血压。相反,情绪不稳定,爱激动,又不善于自我调节的人,就容易得高血压。

通过“冷加压实验”观察 有一个生理实验,叫“冷加压实验”。安静情况下先量血压,然后把两手泡在0-4℃的冰水里,泡3分钟左右,再量血压,看血压变化程度。寒冷的冰水会刺激人体血压升高。有人血压明显升高;有人中度升高;有人轻度升高;也有人根本就不升高。“冷加压实验”中,血压上升明显的人,将来患高血压的概率相对就高,反之则低。

