

为团圆发愁 因分离焦虑

警惕“春节情绪病”

浙江老年报记者 林乐雨 通讯员 李彬

过年是团圆的日子,尤其对于子女常年不在身边的老人来说,更是难得的儿孙绕膝、共享天伦的幸福时刻。但欢乐背后却可能藏着隐忧。浙江大学医学院附属精神卫生中心(杭州市第七人民医院)副主任医师迟淑梅表示,春节前后,是老年人情绪病高发期。想让自己保持平安喜乐的心境,避免出现团圆时大喜、相处时闹心、分别时失落的“过山车”心情,需要科学的方法和家人共同努力。

团圆焦虑 容易被忽视

每个人都盼着新春团圆,但对于一些老年人来说,过年却成为“负担”,让他们几多欢喜几多愁。

最近,迟淑梅接诊一位67岁的徐阿姨,面对即将到来的新年,她愁得几天没睡好觉。徐阿姨向医生倾诉,一到过年,家里总会聚上一大波人,打扫卫生、张罗年夜饭,她年年都是主力。但近年来,随着年龄增长,干活越来越吃力,去年春节,她忙得腰都直不起来。精力不济又不想让家人失望的徐阿姨不知如何是好,陷入焦虑情绪。

72岁的赵大伯同样有着团圆焦虑。平日里,他和老伴有着非常规律的生活习惯,晚上8时入睡,早上5时起床,吃饭一荤一素一汤,日子过得简单幸福。然而一到过年,

两老不但要张罗大席面,生活作息也被完全打乱,这让赵大伯感到非常苦恼。

70岁孙阿姨则为过年该如何和儿孙相处忧心忡忡,她觉得和孩子们没有共同话题,小孙子似乎也没有小时候那般和她亲近,偶尔批评两句,他就气鼓鼓地扭头离开。一家人好不容易团圆,相处没两天,孙阿姨却觉得自己像个外人。

家务累不起,作息融不进,相处没话聊,春节情绪病的种子可能从团聚那一刻起被种下。

“团圆焦虑很常见,却容易被忽视。”迟淑梅说,通常,患有团圆焦虑的老年人都有很强的家庭责任感,然而随着年龄增长,从身体到心理,他们会感到力不从心,焦虑的起源正是老人对自己的“无用感”和由此形成的心理落差。

专家表示,缓解团圆焦虑需要一家人共同努力。老年人要有“服老”的心态,多向孩子们表达自己的难处,慢慢从往年的家务主力军转变成做自己力所能及的事。子女则应积极主动参与到过年家务中去,和父母一起忙起来,并主动寻找和父母的共同话题,鼓励父母做他们喜欢做的事情,形成有效陪伴。

提前规划 分离有盼头

迟淑梅表示,事实上,无论是团圆焦虑

还是分离焦虑,都是较为普遍的心理现象,老年朋友不必过于担心。一般情况下,经过1-2周的适应就会恢复。她建议,在这一过程中,老年人要学会自我情绪疏泄,积极面对很重要,不要用自以为看似合理的理由掩饰焦虑的存在,应与子女多交流,及时将自己的心理变化告知他们。

同时,要学会转移注意力。老年人焦虑的主要原因之一是过度将注意力集中在回忆中,然后产生更大的担忧和焦虑,陷入恶性循环。老年人和子女分离后,可以多和身边的朋友聊聊天,互相交流过年期间家里发生的趣事,找到新的体验并投入进去,这是驱逐和取代焦虑情绪的最好方式之一。

此外,在生活作息上,老年人应尽快从春节杂乱的节奏中脱离出来,恢复到日常的生活状态。充足睡眠、定时定量饮食,以及积极锻炼,不但能够让老年人尽快调整好自己的身体状态,也有利于缓解焦虑。

迟淑梅提醒,老年人尤其是高龄老人要警惕“春节情绪病”进一步发展为焦虑症或认知障碍的风险。若春节过后2个月不适症状不见好转,或是家庭成员无法妥善解决老人的心理问题,建议前往精神专科医院寻求帮助。如果已出现较严重的焦虑症状,需要尽早借助医疗手段进行积极治疗,切忌讳疾忌医。

积极面对 不必太担忧

迟淑梅表示,事实上,无论是团圆焦虑

亲朋欢聚留神这个隐形“刺客”

张玉华 杜晶艳



在密闭的空间内吃烧烤、涮火锅、围炉煮茶,紧闭门窗用燃气做饭,甚至在密闭的汽车里吹着空调多聊几天,都有可能被一氧化碳这个无色、无味的隐形刺客突袭。特别是春节期间,各种饭局多、聚会多、炒菜做饭用火多,更要提高警惕。

以下场景警惕一氧化碳“出没”

密闭空间内围炉煮茶、炭烤、涮火锅不是只有烧煤才会引起中毒。凡属含碳的燃料,在缺氧而不能充分燃烧时,皆可产生大量一氧化碳。无论是烧汽油、煤油、普通木炭,还是“环保炭”!节日期间,我们可以尽量选用替代产品,比如电炉等产品,切断一氧化碳中毒来源。

紧闭门窗用燃气做饭?节日期间家庭聚餐用火多,无论是液化石油气还是天然气,在不

充分燃烧的情况下,都会造成一氧化碳浓度升高。因此,炒菜做饭时,要注意开窗通风。

长时间在密闭车内吹空调?在密闭的车库里久留,或长时间在停车闭窗的情况下吹着空调,都有可能中招。因此,不要躺在车门车窗紧闭、开着空调的汽车上睡觉;长途行车,建议开内循环,并定期开窗通风。

出现这些症状要警惕

如何才能及时发现一氧化碳中毒呢?一般中毒早期表现为头晕、恶心、无力,部分患者还会出现呕吐、头疼等;随着中毒程度加深,可出现困倦、意识模糊、行走不稳、面色潮红等改变;病情较重的,可出现肢体不能活动、说不出话、意识障碍、昏迷等,严重者可出现四肢强直或痉挛、高热,这是患者急性缺

氧的表现。

一人或同一环境中的多人出现上述症状就要警惕了。特别是,所处的环境狭小且通风不良,具备产生一氧化碳的场景和条件时。

中招儿后第一时间这样施救

发生一氧化碳气体中毒时,要迅速打开门窗,关掉液化气罐、火源等危险源,不要打开电源,如开抽油烟机、开灯等,避免发生爆炸。

同时,把患者转移到空气新鲜的场所,保持呼吸道通畅。解开患者衣领平躺,清除口、鼻内的污物,迅速纠正缺氧状态。情况严重时,应将患者尽快转至有高压氧舱的医院救治。高压氧舱治疗可迅速纠正组织缺氧,治疗介入时间越早,一氧化碳排除越彻底,疗效越明显。(摘自《北京青年报》)

专家提醒科学防治老年心血管病

据新华社电(记者 李恒)当前正处于天气寒冷季节,心血管病发生的概率增加。专家表示,气温骤降对于老年心血管病患者来说充满了挑战。这类人群要特别注意保暖,定期服药,保持情绪稳定,合理运动锻炼,增强抵抗力。在日常生活中注意血压和心率的波动,及时采取调控措施。

“冬天气温低,寒冷刺激容易诱发心血管病。老年心血管病患者晨起的三个‘半分钟’十分重要。”北京医院心血管内科主任医师刘兵介绍,醒来以后躺在床上“半分钟”,伸伸懒腰,不要立刻起床下地;坐起来后靠在床头“半分钟”,这个半坐的体位可以使心脏和血管的负担开始逐渐增加;把腿下垂,再等“半分钟”,这是再一次预热,使心血管系统适应直立状态。

刘兵表示,合理的保暖措施对于老年心血管病患者尤其重要,可以防止心血管受到强烈刺激。要保持心情愉悦,减少情绪激动,建议少食多餐,保持大便通畅,规律作息。同时,冬天不宜天天洗澡,洗澡时间不宜过长,空气要流通,最好有专人陪伴或者坐位洗浴,避免跌倒。

专家建议,心血管病患者要按医嘱规律用药,血压心率波动并且出现不适症状时应及时就医。此外,冠心病患者身边应常备一些抗心绞痛药物。有些老年患者症状不典型,容易被人忽视,更应提高警惕。

健康饮食对心血管病患者十分重要。中国医学科学院阜外医院主任医师熊长明表示,春节假期,亲朋好友聚餐,如果不加节制地摄入过多油腻、高热量食物等,可能会造成血糖升高、血脂升高、体重增加,进而增加血管负担,也可能诱发心血管病。

熊长明特别提醒,心血管病患者要戒烟限酒,清淡均衡饮食,避免暴饮暴食。

吃对食物,保护胃健康

(晚睡晚起、昼夜颠倒)、压力等;内源性因素如年龄、遗传易感性、胆汁反流、糖尿病、自身免疫问题等。

俗话说,胃病是“三分治,七分养”。在日常生活中,应注意养成定时饮食、营养搭配、合理运动、充足睡眠的良好生活习惯,共同维护胃部的健康。

胃酸分泌不稳定时,要注意酸碱平衡。胃酸分泌过多时,可喝牛奶、豆浆,吃碱面馒头或面包以中和胃酸;胃酸分泌过少时,可用浓缩的肉汤、鸡汤、带酸味的水果或果汁刺激胃液分泌,帮助消化。同时也可多吃些健胃的食品,譬如红枣、山药、木瓜等。

口里发苦、有异味、口干为肝胃郁热型,每天应进食适量蔬菜水果,如苦瓜、黄瓜、丝瓜等清热泻火通便食物。口里泛酸水、不想吃东西时,要注意适当运动增强胃肠动力,少食多餐,多食用面食、肉泥、瓜茄类蔬菜等软烂易消化的食物。

萎缩性胃炎的患者可以试饮酸奶,因酸奶中的磷脂类物质会紧紧吸附在胃壁上,对

胃黏膜起保护作用,且益生菌有助于肠道健康。对口干咽燥需要长期调理的患者,建议煮粥时加些沙参、玉竹、山药等生津健脾的食材。

年老体弱或慢性胃病者,饭菜要做得软、烂、易消化且注意膳食搭配,营养均衡,防止贫血和营养不良。

推荐6种防治慢性胃炎的食物,一是红薯,红薯能够补脾益气,化食去积,具有养胃、暖胃的功效。二是山药,山药富含的黏液物质,可以在人体的胃表层形成一层黏黏的保护膜,减少胃酸对胃壁发炎创伤面的腐蚀,对于胃炎、胃溃疡患者,有物理保护作用。山药中的淀粉酶、多酚氧化酶等物质,有助于消化吸收,对胃炎、胃溃疡等有一定的辅助治疗作用。三是包菜,包菜含有维生素C、锌、硒等多种人体所需的微量元素,对胃火以及胃溃疡具有很好的预防与治疗效果。四是木瓜,木瓜含有一种能消化蛋白质的酵素,有利于人体对食物的消化和吸收,有健脾胃消食之效。五

是胡萝卜,胡萝卜含有丰富的维生素B₆、B₁₂、胡萝卜素等营养成分,与肉一起炖,具有护肝养胃的疗效。六是南瓜,南瓜含有大量的果胶,具有保护胃黏膜的作用,能够预防溃疡的发生,经常用南瓜熬粥还能够养胃。

从饮食入手防治胃炎还要做到“三忌”。一忌过冷、过硬的食物。过冷的食物和饮料,食用后可能导致胃痉挛、胃内黏膜血管收缩,不利于炎症消退;过于坚硬粗糙的食品、粗纤维的蔬菜等,食用后可加重胃的消化负担,使胃黏膜因受到摩擦而损伤,加重黏膜的炎症病变。二忌油炸食物。油炸食物含热量过高且营养物质多被高温破坏了。这类食物大多比较坚硬,多吃会引起消化不良,还会使血脂增高,不利于健康。三忌烟酒。酒精对胃黏膜有较大的损害,吸烟时烟雾中的有害物质,溶解并附着在口腔、咽喉部,随吞咽进入胃内,对胃黏膜有很大损害。因此,急、慢性肠胃炎患者,一定要戒烟酒,以免加重病情。

据浙江老年报 艾灸又称灸疗或灸法,是用艾叶制成的艾条、艾柱产生的艾热刺激人体穴位或特定部位,通过激发经气的活动来调整人体紊乱的生理生化功能,从而达到防病治病目的的一种中医疗法。但专家提醒,艾灸后如出现3种反应,需注意并及时处理。

艾灸后有三种反应 需注意并及时处理

艾灸后出汗较多

艾灸出汗对现代人而言,是再好不过的养生方法。人们居住在空调房中,该出汗的时候不出汗,直接导致寒气闭塞在体内,阳气受损,疾病丛生。现代人吃的化学物质比较多,如人工添加剂、抗生素、药品残留等,都会无形中损害身体的阳气,而通过出汗可以促进毒素排出。

艾灸出汗是一种正常反应,如果感觉良好,那这种出汗对人体有很多好处,但如果第2天有虚弱表现,就说明艾灸的量和时间都太过了。

配穴的时候要尽量配太溪、足三里等下焦、滋阴的穴位。同时,配合食用补血、健脾的食物,如山药、小米、大枣等,防止身体太过虚弱。

艾灸后肠鸣腹泻

艾灸之后,阳气提升且会在人体内运行,肠胃功能开始恢复,大肠蠕动也会加强,阳气将脏腑及经络中的寒邪化开,并排出体外,可表现为出汗,或腹泻,或排尿增多。

如果是腹泻,一般说明肠胃有问题,阴邪化开后会以腹泻的方式表现出来,就像雪化成水寻找一个正常的排泄途径一样。此时,可以选择艾灸关元、足三里、神阙,以培补元气、增强正气,使寒湿等邪尽快排出体外。

若因腹泻出现虚脱,同时伴有呕吐等其他症状,就需要配合一些药物调理。如果是脱水,要喝点糖盐水,即在温水中加入适量的盐、白糖。

对艾烟产生过敏反应

有的人对艾烟会产生过敏反应,出现扁桃体肿大、昏睡、眼睛痛、烦躁等症状,而离开艾烟的环境则症状立即消失。

艾烟中含有樟脑、桉脑等成分,在古代,这些都是用来应对瘟疫的,可以抗菌、抗病毒、抗炎、镇痛。有关药理研究表明,艾叶可以抗菌、消毒,对流行性感冒病毒、腺病毒有很好的抑制作用。

想要避免艾烟过敏,应尽量保持施灸的环境通风条件良好,同时每次艾灸量不宜太大。如果症状比较严重,出现乏力、胸闷、心慌、出冷汗、头晕眼花等症状,务必及时就诊。

5个动作帮你甩掉“过节肥”

据人民网电(记者 闫妍)春节假期结束,经历多天吃喝模式,加上作息不规律、运动量减少,不少人会面临“每逢佳节胖三斤”的烦恼。

应急总医院康复医学科治疗师李倩颖在接受人民网记者采访时表示,春节期间,大家摄入的高能量、高油脂、高糖食物会比平常要多,容易增加肥胖、血糖升高、血脂波动等风险。饮食应选择清淡食物配粗粮,每餐七分饱即可,切忌暴饮暴食。同时,适度运动也有助于甩掉“过节肥”。李倩颖为大家带来5个简单有效的训练动作。

肩部环绕 身体直立,双腿自然分开,上肢外展90度,上臂向前后各环绕4次为一组,做3至5组。

交替抬膝 身体直立,双腿自然分开,上肢抬膝,左右交替,10个为一组,做3至5组。

深蹲 身体直立,双腿打开略宽于肩,双足趾抓地,足弓收紧;双手置于胸前,下蹲吸气,挺胸抬头,小腿与躯干平行;站起吐气;8至10个为一组,做3至5组。

交替抬腿 身体直立,上肢屈曲90度,放于身体两侧,交替抬腿,用膝盖碰手心,8至10个为一组,做3至5组。

站姿提踵 身体直立,核心收紧,双手自然下垂,双脚分开,后脚微微抬起,放下,均匀呼吸,8至10个为一组,做3至5组。

冰雪运动重安全 科学锻炼少不了

据新华社电(记者 顾天成)随着冰雪运动的普及,滑雪、滑冰等运动成为春节期间公众喜爱的运动。中国疾控中心发布健康提示明确,参与冰雪运动需选择正规场所,应佩戴头盔、护肘、护膝、护臀等防护装备,降低因碰撞和摔倒而受伤的风险。

根据健康提示,开始冰雪运动前,要进行充分的拉伸和热身活动,提前了解当地天气状况,评估风险,并做好安全防护措施,以免被冻伤。

北京大学第三医院运动医学科主任王健全表示,公众参与冰雪运动要有比较科学完善的装备,衣服要轻薄但隔热,能够抵御严寒;开始时尽量选择低难度赛道或低难度雪道进行滑动;冰雪运动在寒冷环境中,要注意时间不要过长,适当休息补充能量。

中国疾控中心慢病中心有关专家建议,假期容易让人发胖,因此群众也要尽可能地坚持科学锻炼,增加一些室内运动,防止节后脂肪囤积。建议结合自己的兴趣爱好和生活条件,自主选择活动方式,每天开展1小时左右的运动锻炼,保持适度的运动量和肌肉力量练习,增强机体代谢。

