

“会玩”的老人更长寿

前不久,美国健康部门在100名百岁老人中进行调查,对其长寿因素分析后发现,“会玩”是最大的共性。始终保持一颗“童心”确能延年益寿。比如,研究发现,老人有“收藏”的爱好,能治高血压、胃病、神经衰弱,收藏已被20多个国家列入“心理疗法”的正式科目;常玩成人益智玩具的老人能延缓思维退化;就连购物、烹饪、做家务等日常活动,也能预防老年痴呆。

玩对全身都好

事实上,几乎所有高寿的老人都有自己的一套“玩经”。科学家牛顿年老后,最喜欢用麦秆对着阳光吹肥皂泡,那绚丽的色彩让他如痴如醉;著名经济学家于光远更称自己为“大玩学家”,研究“玩”几乎成了他的第二专业:玩电脑、写博客、玩智力游戏,一点不比年轻人差。

走在大街上也会发现,精神矍铄的总是那些“爱玩”的老人。在外时一起出游、跳舞、打球、遛鸟、写地书、下棋。北京师范大学发展心理研究所副教授王大华认为:“玩游戏”可帮助老年人训练大脑的灵敏度、减缓记忆力衰退;登山等活动能增强老年人肺活量和血液循环,还能减少心血管疾病发生;如能在一些集体游戏或对抗游戏中胜出,还能让他们平添一份自豪感,觉得

“我还是有用的”;最关键的是,玩能帮老人摆脱孤独,心里通达敞亮,自然有利延年益寿。

新加坡国立大学研究指出,老年人进行购物、烹饪、做家务等活动,比打麻将、跑步、看电影、出游等达到的防脑细胞退化效果明显。“收藏”更被20多个国家列入“心理疗法”的正式科目,对高血压、胃病、神经衰弱等都有一定的疗效。

中国老人更该有“玩心”

中国老人尤其要学会培养自己的“玩心”。北京安定医院心理科医生西英俊说,不少人退休后,要么觉得失去了生活目标,做什么都没兴趣,要么围着儿孙转,甘愿做家庭保姆,不愿意为“玩”多花什么心思,自然不像外国老人“时

常有点奇思妙想,什么都能拿起来玩一玩了。”

“千万别觉得很多事情只属于年轻人。”中国老龄科学研究中心研究员陶立群说,有些老人喜欢上网、写博客,却怕别人说自己“到老还瞎折腾”,其实完全不用有这样的顾虑。在保证健康和安全的前提下,所有新事物老人都应该尝试“玩”。

玩具业内人士表示,我国的老人玩具比国外落后了整整30年。数据表明,目前中国有8000多家玩具制造商,99%都在生产儿童玩具。而西方市场上,大约40%的玩具是专为老年人设计的。所以,为了健康长寿,老人们不要害羞,尽情地玩起来吧。

据《生命时报》



老年人如何培养兴趣爱好

人到老年,不能没有爱好。没有爱好,一天到晚无所事事,日子过得枯燥无味,心里感到空虚、沮丧。有爱好,精神上有寄托,日子过得充实,生活就不会感到寂寞。那么老年人需要培养什么兴趣爱好呢?

兴趣和爱好对老年人来说更为重要,教会老人培养兴趣爱好,它既丰富生活内容,激发对生活的兴趣,而且对大脑是种具有积极意义的休息。它能协调、平衡神经系统的活动,使神经系统更好地调节全身各个系统、器官的生理活动,对延缓衰老、预防老年痴呆都有积极的作用。凡长寿者多有兴趣和爱好,他们通过这些兴趣、爱好,使自己的心情愉悦,同时也调节内脏功能,促进新陈代谢,无形中给长寿

创造了良好的条件。

有的爱好新闻写作,有的爱好文学创作,有的爱好诗歌楹联等等,这些老同志,只要提起笔,铺开稿子,思想集中,心神专一,思维活跃,时而激昂,时而静思,痴痴地沉思于笔端,笔随思绪走,情在字间飞,进而走进一种很惬意的心境,一切烦恼杂念都抛到九霄云外,真乃笔耕之乐乐无穷也!

还有些老友爱好书法、画画、挥毫泼墨,辛勤耕耘,创作出一幅幅书画作品。每当一幅作品完成后,长长出一口气,得意地自言自语,情不自禁地喊了一声“好啦”!这是一种感情的释放,是一曲轻松的短歌,何等欢悦!尤其是自己的作品入选展出,或漂洋过

海、或获业内大奖,心中有说不出的高兴。这份充实,这份舒畅,这时的好心情和由此产生的成就感,能不胜数养生保健的灵丹妙药?

老年大学的读书声,老干部活动中心的音乐、歌声、戏剧的唱声交错回荡,令人精神愉悦,酣畅淋漓!在门球场、公园里到处可见老年体育爱好者在打门球、玩空竹、练气功、舞剑、舞扇、跳舞蹈、打太极。老年人这些爱好,从健康养生的角度上讲,不仅活动了筋骨、锻炼了身体,还舒缓了心情,确实是一味良药。

就算在农村,老年人打打扑克,下下象棋,也是一种乐趣。有些银发老太太们坐在一起聊聊天,拉拉家常,也是一种健康心理活动。

晚综

退休后生活太单调? 试试做这些事

刚离开工作岗位的这段时间,老人心理需要一个调适期。这期间的老人最该做些什么事?美国《健康》杂志最新载文,刊出“退休后7种最适合老人的健康活动”。

1.制订一个切实可行的健身计划。首先要制订一套切实可行的健身计划,根据自身情况,选择合适的运动方式。比如,每天步行3英里,利用健身房适当锻炼等。

2.适当减减体重。上班时,往往因为工作繁忙而难以实施健康饮食计划。饮食不规律导致很多人在退休前的体重远远超过健康标准。退休后,与家人及朋友一道实施团体饮食减肥计划。减掉额外体重,消除“啤酒肚”“游泳圈”,从而降低多种疾病风险,保持身体健康。

3.保持家居环境卫生。退休前你可能没有足够时间大清扫。现在,你可马上检查你家中的各个死角,对卫生、家装都进行一次彻底检查,清除导致过敏、刺激甚至哮喘的有毒化学物质。清洗厨房油烟机、定期更换浴帘,经常清洗床单。如有需要,也可把一直不满意的家具

具家装重做调整。

4.烹调更健康可口的食物。退休之后可以有更多的时间和精力研究科学饮食,怎样吃得舒服吃得健康。可以研究新菜谱,尝试新吃法,使营养搭配更全面。

5.与伴侣和孩子保持亲密关系。退休之后,最好与老伴及孩子有更多的交流,以保持亲密关系。可以和老伴共同参加一些社交活动,一起外出散步或者长途旅游,使夫妻感情更融洽。平时可以给孩子们做做饭,做一些力所能及的事情,为孩子们减轻生活负担。儿女陪伴,子孙绕膝,其乐融融,退休后的幸福感倍增。

6.身体许可,继续做些小工作。退休后继续保持工作,有益健康长寿。研究发现,退休后做点短时或临时工作可减缓退休心理不适症,使老人身体各项功能正常运转,重大疾病减少。

7.多交友,多聊天。一项早期研究显示,经常与家人和朋友保持联系有助于防止记忆力衰退。退休之后有空可以上上社交网,与亲朋好友聊聊天。在社交网上,可以结交更多新朋友。

晚综

大爷头晕住进医院 原是玩手机惹的祸

前段时间,家住合肥南屏家园小区的王钢大爷因为头晕进了医院,血压等各方面检查显示都在正常范围内,通过拍片检查才发现,颈椎曲度变直压迫了神经是头晕的最大诱因。“我爸早就退休了,平时也没什么伏案的工作,但就是爱看手机。”王大爷的女儿王女士告诉记者,父亲还没有退休的时候,并不经常使用手机;可是退休之后,使用手机的频率和时长明显增多了。

“他不爱运动,每次我回家,就看他窝在沙发上看手机。”王女士说,自己发现父亲除了做饭和吃饭的时候稍微动一动,大部分时间都戴着老花镜,捧着手机。“我看他有时候看视频,有时候点文章看,偶尔还在手机上玩游戏……上厕所的时候都抱着手机。”

王大爷也坦言,自己退休刚闲下来的时候,没什么爱好,老伴还没退休,所以一个人在家也比较无聊。“以前都是看看电视,现在发现看手机更方便。”王大爷说,自己喜欢看军事节目和球赛,随时都可以通过手机上的视频APP找到,每天都要



看军事新闻,也订阅了大量的微信公众号,看起来很过瘾,别的就没有考虑那么多。每天用手机的时间有多久?王大爷坦言,自己的确有些上瘾,每天使用手机的时间在五个小时以上。

前段时间,身体一向不错的王大爷开始觉得颈椎酸痛,起床的时候也发生了头晕的状况,“开始以为是血压的问题,结果去医院查了还可以,女儿就跟医生提到我爱看手机,检查了一下果然是颈椎的问题。”王大爷说,经过这次之后,自己也有所反省,还是应该减少使用手机的时间,或者找点别的事情做做打发闲暇时光,劳逸结合才比较好。

晚综

■小贴士

保持心理的“年轻态”能增强老人抗病能力。以下“五情”方法有助于老年人更显年轻。

增进友情 人到老年害怕孤独,应多交朋友,并常与老友聚会或结伴郊游,使老年生活兴趣盎然。

“五情”让心态年轻

珍惜亲情 人到老年更应珍惜对配偶、对子孙的感情,让亲情充满天伦之中。

巩固爱情 愈是年老愈要珍惜、巩固爱情。老年夫妇应朝夕相处,相互体贴,相互关心。

注意世情 老年人也应注意自己的穿着打扮,因为恰当的修饰会使老人自感年轻。同时注重仪表也利于社交活动。

愉悦心情 保持良好情绪,心胸豁达大度,逢事淡然处之,尽力培养业余爱好,从中寻找乐趣。

据《老年报》