

正确认识衰老 做到老有所乐

延伸阅读

有人生目标者易长寿

美国芝加哥市拉什大学医学中心前不久公布的一项研究报告称,感到生活充满意义并给自己设定人生目标十分重要,它可以提高生活质量并延长生命。

研究人员对生活在同一社区的1238名老年人进行了历时5年的跟踪研究。这些老人当中没有任何人出现痴呆症状,即由于非正常衰老的大脑损伤及功能紊乱导致的认知能力下降。该研究是要论证一个假设性命题:生活在同一环境中的老年人,拥有重要人生目标者的死亡率相对较低。

参与研究者首先接受了问卷调查,接下来5年中持续接受健康状况的跟踪。所获数据表明,凡是拥有明确的人生目标的人,他们的激素水平就会维持在极佳的状态,免疫系统就会更强大,心脏也会更健康。这些人能够从重要的人生经历中领悟出人生的意义,并将自己的意志集中在明确的目标上,总是感到有事可做,这就等于给自己的生命注入了活力。与一般老年人相比,他们的死亡率大约要低一半;相反,无所事事者患痴呆症的风险比普通人要高50%。结论是:老年人应当学会从日常行为中寻找乐趣,否则就会早衰,先是智力,而后是体能。

这个结论在美国密歇根大学公共卫生学院最新公布的一项研究中得到了印证。这项研究的数据来自美国健康与退休研究(HRS)机构的7000名60岁以上的参与者。该项长期研究关注不同时期的典型问题。最初是在2006年测量了参与者的心理和身体健康状况,然后在2010年以后持续记录了死亡原因,结果发现,与那些拥有“人生目的”的人相比,缺乏目的性的人的死亡率大约是前者的两倍多。这一结果与研究对象的性别、种族、肤色或教育水平无关,并且在加入了忧郁症、无能感、神经机能疾病、医疗条件和经济收入等变量后,结果还是一样,而且从降低死亡风险的角度看,也比饮酒、吸烟或经常锻炼更为重要。

这项研究的新发现在于:任何目标都比没有强,无论是对种植花卉的热衷,还是看到孩子成长的渴望,抑或是对所做工作的热爱都无关紧要,重要的是拥有能让他们对人生感到兴奋并推动他们前进的动力。

这项研究还指出,现在没有目的感的人不应该绝望,这种动力是可以培养出来的,例如通过志愿服务、健康疗法、冥想和相关训练都能培养更多的目的感,从而提高生活质量并影响健康长寿。该成果发表在今年5月24日出版的《美国医学会杂志》上。 据《新民晚报》

■小贴士

学会加减乘除 过好退休生活

加法: 增加生活的情趣,增加老年的童趣,增加说话的谐趣。

减法: 减去不必要的应酬,减去一概包揽的陋习,减去爱管闲事的欲望,减去怕死的不良心态。

乘法: 少肉多豆,少盐多醋,少衣多浴,少食多嚼,少药多练,少车多步,少欲多施,少虑多笑,少言多行。

除法: 年龄要做除法、压力要做除法、烦恼要做除法。

睡不好觉这个事实。

刘女士告诉记者,在对待衰老这件事情上,相比于姥爷的“激进”,同样90岁的姥姥就要淡定很多。姥姥则患有胃食道反流,常年的辛苦劳作还带来了腰背部的疾病。面对这些问题,姥姥从来都是顺其自然,很少向人抱怨,胃

疼了就吃药,该怎么做就怎么做。老人的心理预期就是人老了自然会有各种不舒服,她觉得老伴儿太矫情,像孩子。对姥姥来说,老年是一种客观存在的生理状态,也是一种可以抛弃的想法。

消极面对,二十年不下楼

有些老人因为接受不了“上了年纪”这个事实,旺盛的精力用错了地方,这固然会给家人“惹上麻烦”。但也有老人全盘接受,早早地丧失活力。

张大爷和妻子裴大妈上了年纪但依然保持异常积极的生活与事业态度。二老现在进入古稀之年,又在新生活目标上达成一致:直销。虽然二老都有相当不错的退休工资,一年几个项目下来,支出却往往远大于进项,不但挣不到钱,还有不小的亏空。折腾这么多年,老两口的退休工资都折腾进去了,还经常要向孩子张口要钱。而且,“事业”让他们少了很多朋友。

选错了方向容易让不服老的老人碰壁,可服老也不意味着消极面对。

八十多岁的宋老先生自退休以来已经二十年没怎么下过楼了。宋老先生家住二楼,楼层不高,自己行动也没问题,可他就是习惯过“宅生活”,每天读读报纸,看看电视,就是一天。宋老先生不锻炼,也没有什么社交生活。自从退休,宋老先生就一年比一年话少,孩子们看着都很着急,可是无论做什么改变不了宋老先生消极的心态。

科学的衰老观念是怎样的?

那到底应该如何面对衰老呢?今年的6月10日至16日是2019年“老年健康宣传周”,在此次活动中,国家卫生健康委老龄健康司的主要侧重点就是宣传老年健康服务政策与宣传老年健康相关知识,其中就对科学的衰老观念进行了解释:衰老是必然的生理过程,随着步入老年,身体器官、生理功能不断退化。这些退化可以通过预防和合理的治疗来得到维持和改善。老年人要正确认识衰老,强化保健意识,进行自我管理,积极参加社会活动,做到老有所为,老有所乐。老年人要积极认识衰老,优雅向老,智慧向老,积极向老。

专家也表示,衰老是一种自然规律,就像机器运转时间长了,会出现老化一样,人体的各个器官使用多年以后,也会出现老化。如果人老了还是要求和年轻时一样精力旺盛是不可能的,要遵循自然规律,放下执念。同时,面对一些常见的衰老症状,老年人要调整自己的心态,与这些衰老带来的轻微症状和平相处,不要过于紧张。如果血压、血糖、血脂等通过合理用药控制后可以维持在正常水平,那就是健康老人。家人也应给予老人更多的关怀,尤其是老人出现紧张或低落情绪时,要注意帮其排解。

据《北京晚报》

“老小孩”也爱玩

对于年轻人来说,玩游戏再正常不过,不过要是换做六七十岁的父辈,听起来是不是有些不可思议?这一幕,正发生在泰康之家全国各地的养老社区。据了解,位于北京、上海、广州、成都、苏州、武汉六地的泰康之家养老社区,在6月启动了“启迪·生生不息”乐智游戏大赛,父亲节前后,各社区更是将节日的相关元素融入到了比赛当中,社区的“老爸”们作为游戏的“主人翁”,与子女、工作人员乐在其中。

“此游戏”并非年轻人爱玩的网络游戏,而是遵循老年人的生理、心理特征而特意开发出的“乐智游戏”。游戏不仅是娱乐项目,更是重要的辅疗活动。比如在申园养老社区的乐智游戏大赛现场,“巧手老爸”可以在规定时间内又快又好地叠完十件衣服;“时尚老爸”可以在规定时间内扎出最好看的辫子;“细致老爸”可在规定时间内把破损衣物缝补得又快又结实……各位老爸大显神通,竞争激烈且有趣;“蝶舞粤园”游戏,是让老人在“可爱版”的地图中探索迷宫,每个关卡处完成相应闯关任务,最终胜利通

关;“积攒”游戏,要求参与的老人使用4块不同形状的积木组合出平面或者立体形状,用时较少者获胜。老人们通过游戏可以锻炼专注力、记忆力、空间认知及手眼协调能力等。

清华大学建筑学院教授、清华大学老年人研究所研究员周燕珉曾在采访中介绍过,日本有一家日间照料中心,里面有200多款游戏,鼓励老人们在愉快“玩”的过程中,挑战自我,保持对生活的信心。许多老人到这儿就是为了玩。老人有点半身不遂或哪儿有问题的时候,上这儿来玩,在玩的过程中,把身体慢慢锻炼好了。日本全国平均康复水平是11.5%,而这家日间照料中心达到76.9%。

的确,优秀的乐智游戏从生理、心理、社会三个维度促进老年人身心



健康提升,可以帮助老人有效提升空间认知力、专注力、记忆力、精细动作力、逻辑运算力等。老年人在文娱活动师的引导与陪伴中,可以获得充分的身心治愈。不仅健脑益智,更可以有效促进同辈交流、增进代际互动,还可以提供良性竞技。

为老人营造一个“游乐园”,努力实现“活力养老”的目标。

据《新民晚报》