

# 老年人为什么忘失眼

3月21日是“世界睡眠日”。对中老年朋友来说，怎样才能睡个好觉，成为许多人热议与头疼的话题，失眠问题在中老年人群中尤为严重。医学专家提醒，老年人失眠非必然，应尽早求助专业医生进行干预。

## 为什么老年人总失眠

随着年龄的增长，人的器官功能开始下降，体内的生长激素、性激素和褪黑素的生成亦开始下降。受诸多因素影响，衰老是导致人体睡眠质量下降的常见原因。有基础疾病的老年人更容易失眠，因为基础疾病会影响身体机能，最终导致失眠，而失眠又会加重基础疾病，形成恶性循环。

失眠的临床表现以不易入睡、睡后易醒，醒后不能再寐、时寐时醒，或彻夜不寐为主要特点。失眠的人由于长期处于睡眠不足状态，轻则会引起感知方面的变化，如视野变化、幻视、免疫功能降低、消化功能减退、记忆力下降、脾气暴躁、性格改变等症状；严重的还会诱发心血管系统、消化系统、内分泌系统甚至癌症等疾病。

在现阶段的失眠诊疗过程中，安定类药物往往占有较大比重。但药物治疗失眠，效果普遍欠佳，不应作为首选。临床上常有老年人因为失眠就医时，往往希望医生能为其开“安眠药”。实际上，“安眠药”绝大多数都有一定的副作用，临幊上专业医生大多不主张长期服用这些药物治疗失眠。

## 晚上不睡白天不醒算失眠吗

和整晚睡不着的老年朋友不同，45岁的高女士是每晚都要凌晨两三点钟才能入睡，次

日要睡到中午十一二点才会起床，这样的情况算不算失眠？

专家表示，这样的情况在中年人中比较普遍，这不算是失眠，属于节律紊乱。中医讲究日出而作日落而息，认为这是正常的人体生物节律。单纯从人体睡眠保证上讲，只要睡足了8小时，就不算是失眠，但中医对此极不认可。

中医认为，睡眠是阴阳交替的结果，在睡眠的过程中，身体所有的精气都会守在五脏中，气血流动速度比较慢，而且体温下降，新陈代谢速度减慢。保证充足的睡眠能够让精气神得到补充，五脏六腑得到充足的休息，让阴阳达到平衡状态。比如晚上11时，正是人体胆经肝排毒的时候，长期不让胆经肝经在这个时候得到良好的代谢，这两个脏器就会引发各种疾病，影响健康。所以如非必要，尽量在晚上11点以前入睡。

## 辨证施治 中医有讲究

如一周只有一两次睡不好，不需要太担心；但是如果持续两个月，且每周有2—3次以上睡眠质量不好的情况出现，就很可能是患病了，需要到医院就诊。

一般来说，老年人每天睡6~7个小时就可以了，当然这也跟个人体质有关。睡眠时间的长短，跟睡得好不好有很大关系，但不是绝对的关系。如早起感到精神百倍，那睡的就是一个好觉。但如果长期整晚睡不着、一天睡不足五至六个小时，就建议找专业医生治疗。

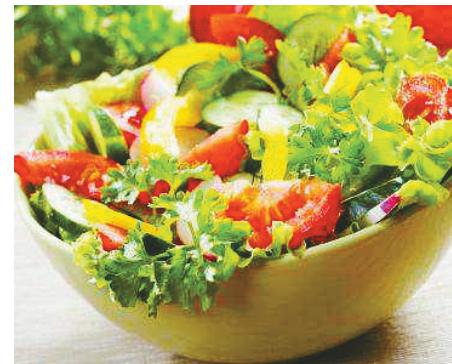
专家表示，中医称失眠为不寐，《黄帝内经》称为“不得卧”“目不瞑”。失眠是“阳不入阴”所致，夜间本该是阳气内敛安然入睡的，但有些患者由于种种原因导致阳气外张，不能内收，于是就出现了失眠。

的情况。基于这样认知，中医认为阳入于阴则能安眠，理论上大致把失眠分为“郁”和“虚”两部分：所谓郁，是气血运行的通路出现了障碍以致阳不入阴；所谓虚，是由于阴血亏虚不能束敛阳气，从而导致阳气外越而不能内收，如火旺型、气血虚型、气滞型、阴虚型。中医在治疗上，需根据病情辨证施治。如气虚所至失眠，可选用补气的黄芪、当归、枸杞；阴虚所至，可选用阿胶、五味子、酸枣仁；肝火旺盛所致，可选用菊花、决明子；气滞型，则可选用玫瑰花、合欢花等。由内至外，再配合中医治疗方法的调理，使人体阴阳平衡，阳入于阴，自然睡眠就好了。据《遵义晚报》

## 小贴士

出现失眠时会变得心烦意乱，越强行入睡，越睡不着觉。失眠时其实不必太担心，调整好心态，保持顺其自然的态度。寻找出引起失眠原因，并且对症治疗，若是因疾病所引起的，积极治疗原发疾病。学会释放压力，避免有太大心理负担。

如不是生理因素、疾病因素、药物因素引起，只是气血失和所致，可尝试自我疗法。建议试试音频诱导法，睡前不要收听、观看情节激烈或令人不安的音视频，而是听一些舒缓的音频，逐渐建立诱导睡眠的条件反射；如没乳糖不耐受问题和糖尿病，可睡前饮一杯热牛奶，有助促使人脑分泌睡眠血清素，牛奶同时具有镇定安神的作用，能帮助安稳入睡；适当调整睡姿，选择最舒适的姿势入睡。



用，深海鱼中富含这种珍贵的、但容易氧化的脂肪酸。此外，虾蟹贝类中还含有丰富的抗氧化物硒，对延缓衰老、预防癌症都有积极作用，推荐经常食用。

## 多用杂粮和薯类作为主食

杂粮中富含黄酮类物质，是预防心血管疾病的重要营养物质。薯类中富含膳食纤维、维生素和矿物质，相对于精米白面而言更有利于控制血糖、保护心血管、预防“三高”和癌症。

# 科学饮食抗衰老

有时一些环境因素、饮食或疾病会促进衰老进程，如能关注或很好地把握这些细节，就可延缓衰老。除不暴饮暴食、酗酒抽烟、少吃腌制食物外，饮食上还要做到以下几点。

## 多吃蔬菜、菌藻类食物

新鲜的蔬菜和水果中富含抗氧化物，比如维生素C、胡萝卜素、花青素、叶黄素等营养物质，可以增加血管弹性，促进胶原蛋白合成、清除体内自由基，减少氧自由基对细胞和DNA的攻击，从而延缓衰老和疾病。菌藻类食物中富含多糖，对控制“三高”和预防癌症有积极作用，经常吃还可及时清除肠道代谢“垃圾”，保持身体轻松和健康。

## 经常吃深海鱼

欧米伽3多不饱和脂肪酸，对预防癌症和冠心病、保护视力有积极作用。

不溶性纤维能促进肠道蠕动，预防便秘，可溶性纤维能与脂肪和胆固醇结合，减少高血脂、脂肪肝的发生风险。前者存在于蔬菜和粗粮中，后者在海藻、蘑菇、豆类当中含量丰富。

## 经常吃奶类和豆制品

骨质疏松是衰老的一个典型特征，多从饮食中摄入一些含钙、磷、镁等矿物质丰富的食物，对预防中老年骨质疏松、缺钙有积极作用。而且豆制品中还富含大豆甾醇，对预防控制高血脂、高血压和糖尿病有利。奶类中也富含钙质，是补钙首选的食物之一。据《生命时报》

# 看书跳字 当心是青光眼

医学上，将眼睛余光能看到的范围叫作“视野”。损害视野的疾病很多，青光眼就是其中最常见的一种。青光眼早期比较隐匿，很多时候，即便单只眼睛出现严重问题，也不容易发现，但难发现并不代表完全没有征兆。

最容易发现的方法就是阅读看书或看屏幕时，若总是“跳字”或者“跳行”，就要注意了。虽然普通人偶尔也会出现这种情况，但如频繁发生，可能就与视野缺失有关了，要警惕是否青光眼作怪。另外，一些生活中常见的情况也要重视。比如，进出总会撞到门

框；逛超市，货架上东西一多就找不清；开车时，经常注意不到两边的情况等等。

许多患者出现症状时，视力已难以挽回。建议50岁以上人群，尤其出现眼痛、偏头痛者，每年体检时要加入青光眼方面的检查。青光眼好比是一辆没倒车挡的车，虽不能倒回来，但可以刹车、减速，及时、正确的干预完全可以让疾病停止下来，保存残余的视力。早期患者或开角型青光眼早期，可以使用眼药水治疗，已出现症状的患者如尽早采取手术治疗，也能争取宝贵的残余视功能。

据《快乐老人报》

# 按摩三穴位 提升免疫力

春季做好养肝护脾工作，才能提升人体抵抗力、免疫力，最简单的方法是按摩穴位。

**按摩大敦穴**（位于大脚趾靠第二趾一侧的甲根边缘约二毫米处），有清肝明目的功效。

**点按行间穴**（位于大脚趾第二脚趾缝上），具有清泻肝火、凉血安神的功效，对于调畅气机、疏肝理气非常有帮助。



**按摩太冲穴**（位于足背侧，第一、二跖骨结合部之前凹陷处），能很好地调动肝经的元气，从而达到疏肝解郁、调整气血的功效。晚综

# 英国89岁举重选手



英国老人泰德·布朗现年89岁，却依然活跃在举重台上，号称英国年龄最大的举重选手。

英国广播公司报道，布朗来自白金汉郡布莱奇利地区，自20世纪40年代开始举重以来，在英国资深历史超过70年。

虽然老人近年身体状况频出，做过髋关节手术和心脏搭桥手术，心脏内安装起搏器，但举重热情不减，每周仍坚持

去健身房三次，还参加多场举重比赛。他数十年来9次获得世界冠军，30次夺得英国冠军。

“只要有能力，我将继续坚持。”布朗说，“它（举重）是我生命的重要部分。”

英国《每日邮报》报道，老人当过工程师，在邮局工作过，平时喜欢钓鱼。他81岁时就成为英国年龄最大的举重选手。据新华社

# 简单几步 教你轻松玩抖音

现在很多中老年人也加入了抖音大军，但也有很多人不会使用抖音，下面就为大家介绍一下，怎样简单几步就能轻松玩转抖音。

1. 在手机应用商店下载“抖音”APP，然后打开应用。进

入抖音推荐页面，上下滑动视频，就可以浏览视频。

2. 注册账号，就可以在抖音内进行其他操作，比如关注、点赞、上传视频等。

3. 只需手机号，即可在弹出的注册账号界面注册，输入手机

号码，然后点击获取验证码；手机短信收到注册验证码后，输入验证码，再点击下面的√即可。

4. 注册登录后，老年朋友就成为抖音短视频社区的一员了。可以给他人作品点赞、评论或分享转发，也可上传自己的作品。晚综