

老人的无名火从哪儿来

有些人上了年纪之后,经常为了一些小事发了很大的脾气,觉得自己心里憋着一股特别大的“无名火”,容易情绪激动,态度暴躁。那么,老年人的“无名火”究竟因何而来呢?

抑郁症患者

抑郁症患者容易发怒与大脑中的儿茶酚胺和五羟色胺等神经递质的动态失衡有关。消除抑郁中伴有的激怒,除了用药物治疗,自我心理调适和接受心理治疗也是十分有效的方法。

肠胃功能紊乱

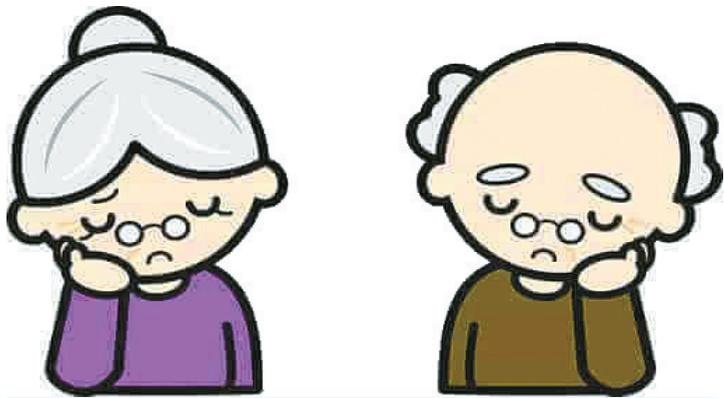
老年人的身体循环和代谢功能减弱,肠胃功能最易受到影响。肠胃吸收不好,人就会感到疲惫、精神不振、焦躁,稍有外力刺激就会发“无名火”。

脑动脉硬化

脑动脉硬化易引发脑动脉硬化性精神病,早期易出现情绪波动大、好发怒、头痛头晕、失眠等症状,时间长了会出现记忆力减退现象。

退休后心理落差大

从心理学角度来讲,老年人在退休前后,心理上的变化和落差是巨大的,这种情况下,老年人也容易发“无名火”。



相关链接

如何应对“无名火”

气是百病之源,生气对于老年人的健康是极为有害。应对老年人的“无名火”,不妨做到“四开”。

看开一点:人到老年,已然阅尽人世沧桑,应该对世事有一个正确的认识。始终保持一颗平淡之心,得之泰然,失之超然。

想开一点:人到晚年,贵在安度;若想安度,必先豁达。这就需要老年人遇事想得开。人生不如意事常八九,这需要老人常念人之功、常谅人

之短、常扬人之长。

放开一点:对生活中的一些琐事,尤其是晚辈身上发生的一些事情,老人不必横加干涉,学会放手。老年人和年轻人有各自的处世方式,两者并非“水火不相容”。老年人不妨做一回“甩手掌柜”,心头也就不会产生“无名之火”了。

走开一点:遇到生气的情况,老年人不妨暂时脱离这个环境,到外面走走。转移注意力,缓冲个人情绪,舒展心胸。 据《银川晚报》

养生保健

春季养肺正当时

春季是呼吸道疾病高发期,养生护肺可以多喝点粥。

人参乌鸡汤:取人参切片10克,乌骨鸡1只,调味品适量。将人参片装入鸡腹内,用砂锅炖至鸡肉烂熟即可。食鸡肉饮汤。此汤适合气虚体质(表现为面色苍白、呼吸短

促、四肢乏力)的人群食用。

核桃百合粥:取核桃仁20克,百合10克,粳米100克。将核桃仁、百合、粳米放入砂锅或高压锅,共煮成粥,早晚分服。此粥适合阳虚体质(表现为畏寒肢冷、大便溏薄、小便清长)的人群食用。

晚综

养生的三个黄金时段

对于老年人来说,养生也有三个重要时段,被称为老人养生的黄金时间。

走路:饭后一小时

饭后散步是很多老人的选择。因为饭后散步可促进胃肠蠕动、改善呼吸系统、促进血液循环、调节精神等,但要休息半小时到一个小时再散步。散步前先做简单热身,如搓手脚、举胳膊、伸筋骨等。散步的姿势也很重要,要抬头挺胸,避免压迫胸部,影响心脏功能;不要迈大步,更不要走得太急太快。散步时间控制在30至40分钟,不要超过一小时,如觉得肚子不舒服、疲惫或轻微头晕,要立即停下来休息。

泡脚:晚上九点

晚上九点泡脚,身体热量增加后,体内血管会扩张,有利于活血,从而促进体内血液循环。同时,白天紧张了一天的神经,都可以通过泡脚得到彻底放松。泡脚时间不宜过久,以20至25分钟最佳。糖尿病患者和敏感皮肤者要注意,由于对外界刺激不敏感,温度过高的



水容易导致烫伤。

刷牙:饭后半小时

很多人都喜欢饭后立即刷牙,认为这样有利于口腔健康。其实不然,饭后立即刷牙有害牙齿健康。因为在牙冠表面有一层珐琅质,刚吃过饭后,尤其是食用了酸性食物,会使珐琅质变得松软,此时立即刷牙会造成珐琅质损害。时间一长,珐琅质就会逐渐减少,容易患上牙齿本质过敏症,吃东西时牙齿就会出现酸、痛的状况。因此,老年人吃饭后先用清水漱口,半小时后再刷牙,可防止龋齿的发生。

据《北京青年报》

老年课堂

更年期症状加重怎么办

更年期女性因为雌激素水平降低,大多数会面临一些症状,比如潮热出汗、烦躁易怒、心悸胸闷、失眠焦虑等。最近因为疫情“闷”在家里,一些更年期女性的不适症状加重,该怎么应对?

科学补充激素

专家介绍,更年期综合征本来就是缺乏激素惹的祸。以前没补充雌孕激素的女性,首次服药需要医生检查和评估,不能随意自行用药。

多做有氧运动

居家运动除了可以增强体质,提高免疫力,延缓关节衰老,也可以有效缓解更年期症状。专家说,以有氧运动为最佳,例如,慢跑、打太极、做瑜伽都是不

错的选择。

调整生活方式及饮食习惯

雌激素是女性健康的“保护伞”。而遭受更年期困扰的女性,心脑血管疾病的风险也加大,所以要适当调整生活习惯。比如,注意饮食的多样化,多吃豆类,减少糖、脂肪、油的摄入。

补充激素注意这几点

1.有更年期症状时就开始补。对于女性来说,更年期不能硬扛,补充激素的最佳时间是在还没有绝经之前,即当出现月经紊乱、潮热等状况时,就可以在医生的指导下补充。最晚开始补充激素的时间,界定在60岁以下或者绝经10年之内,超过这个范围才开始用药的话,心

血管的意外会增加一些。

2.要先查有无禁忌。

也有部分更年期女性不宜补充雌孕激素。比如,原因不明的阴道出血,患有乳腺癌、恶性肿瘤、活动性静脉或动脉血栓栓塞性疾病、严重肝肾功能障碍、脑膜瘤等。

需要提醒的是,不能自己买药乱补激素。适不适合补,什么时候开始补,补多少,必须先找医生进行评估。

3.激素会不会让人发胖?

补充激素是不是会让人发胖?专家介绍,更年期补充的激素是雌孕激素,不是地塞米松、泼尼松这一类糖皮质激素,一般不会造成发胖。

晚综

祖孙之间

那时不懂事

□吴志强

一日,孙子和他奶奶斗嘴。奶奶生气了:“你看你,越大越不听话了,小时候好乖的。”

孙子回答:“我那时不懂事呀,什么都不晓得。”

听罢,我不禁感叹:是呀!孙子一天天长大了,作为大人再也不能“自以为是”了,该站在孩子的角度



去想想,说不定小孩子的想法也有道理。

抗衰老,吃对很重要

有时一些环境因素、饮食或疾病会促进衰老进程,如果能很好地把握这些细节,就可以延缓衰老。除了不暴饮暴食、酗酒抽烟、少吃腌渍食物,饮食上还要做到以下几点。

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,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质,对延缓衰老、预防癌症都有积极作用。

常吃杂粮和薯类

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,更有利于预防“三高”和癌症。

多吃富含膳食纤维的食物

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》

□宫锡进

前天晚上,我教4岁的小孙子画三毛头像。等他画完,我一看笑了,问他:“怎么头上画了四根毛,那是谁

三毛的弟弟

啊?”他笑着说:“爷爷,那是三毛的弟弟四毛啊!”

我说:“我怎么没听说三毛还有个弟弟啊?”他说:“爷爷,三毛他妈妈生了二胎!”