

年紀大了, 16件事觸發抑鬱

中老年人容易罹患抑鬱癥，是全球普遍問題。40歲左右的女性和50歲左右的男性，抑鬱癥患病率會達到峰值。人上了年紀，面臨來自健康、家庭、工作等諸多問題的“夾擊”，更容易被抑鬱“盯上”。近日，美國“網絡醫生”網站總結了觸發年長者抑鬱的16件事，建議中老年人有針對性地預防。

1. 負擔太重。人到中年，要在照看孩子、年邁的父母，維持婚姻和努力工作的夾縫間平衡。如果沒有處理好，容易感到失落、沒有價值和內疚。有多達一半的中年人會因此患上抑鬱癥。解決辦法就是關心他人之前確保先關心自己，多運動，保證足夠的休息，吃得健康，與朋友常來往，有需要時一定要求助。

2. 空巢。孩子成年後離開家庭獨自生活，空巢狀態會使中老年人感覺空虛寂寞，若同時經歷更年期和退休則會加重這種不適感。建議換種心態來看“空巢”，把它當作一個機會，追求以前沒有時間從事的愛好和興趣，給自己充分的時間調整。也要多與配偶、其他家庭成員和朋友溝通交往，訴說心事。

3. 失業、退休。如果因為健康狀況不佳或其他原因(如經濟蕭條)被迫失業，很容易患上抑鬱癥。缺乏足夠的退休金和社會支持等因素也會導致心情沮喪。此時，想盡辦法保證經濟來源是最重要的。而對於正常退休的老人，建議讓自己忙碌起來，如學習新技能、上各種興趣愛好班和勤鍛煉，保持身心上的活力。

4. 重大打擊。隨着年紀漸長，時間會帶來健康

問題，也會帶走至親、摯愛。這些問題引發的恐懼和悲傷，是中老年人抑鬱的強烈誘發因素。如果出現記憶問題、意識模糊感和社會退縮，就要警惕是抑鬱，及時調整，把悲傷表達給親朋好友或心理治療師，不要憋在心裏。

5. 睡眠質量差。失眠在中老年人群中很常見，其與抑鬱癥密切相關。失眠可能是抑鬱癥的一個迹象，而抑鬱癥又會加重失眠，兩者形成惡性循環。不建議失眠患者長期使用藥物，可通過改善睡眠習慣或心理療法來緩解。建議養成良好的睡眠習慣，把就寢和起床的時間固定下來；多鍛煉；睡前不喝含有咖啡因的飲料；戒烟戒酒。

6. 缺乏維生素B12。如果你常常無緣由地感到昏昏欲睡或沮喪，很可能是缺乏維生素B12。上了年紀的人，胃酸分泌量下降，造成從食物中攝入的維生素B12減少，易引發抑鬱。可以檢測一下血液中維生素B12的含量，如果偏低，就在醫生的指導下通過合理飲食、口服營養補充劑或注射針劑的方法來補充。

7. 性欲下降。男性隨着年齡的增長，身體所生成的睾酮減少，會造成抑鬱癥、勃起功能障礙和性欲降低。有這種情況時，可在醫生的指導下補充睾酮。

8. 甲狀腺疾病。抑鬱癥可能是甲狀腺功能低下或過度活躍的癥狀之一。它的表現很微妙、複雜，甲減會造成便秘或疲勞，甲亢會導致心跳過速和震顫。這種內分泌疾病經常被誤認為是老年人的腸道或神經系統疾病。出現上述癥狀要去看內分泌科醫生，特別是近親曾有甲狀腺疾病史的。

9. 關節疼痛。引發慢性疼痛的疾病如類風濕關節炎或骨關節炎，會增加患抑鬱癥的風險。研究發現，有慢性疼痛的人患抑鬱或焦慮癥的可能性是普通人的3倍，而焦慮抑鬱會使疼痛更嚴重。適度鍛煉、經常冥想和聽古典音樂，能減輕關節炎所造成的疼痛和抑鬱。

10. 圍絕經期和更年期。雌激素分泌量波動、潮熱，以及與圍絕經期和更年期相關的生活變化，會造成情緒低落。如果這個年齡段的女性出現睡眠困難，情緒波動或抑鬱可能在這一時期惡化。有中輕度抑鬱癥狀者可嘗試練習瑜伽或深呼吸；做一



些讓自己感覺美好的事情，或者做一些有創意的活動；對於嚴重、持久的抑鬱癥，服用處方藥或心理諮詢會有所幫助。

11. 2型糖尿病。抑鬱癥是許多慢性疾病(包括糖尿病)常見的併發癥。抑鬱癥還會造成糖尿病人疏于管理病情。如果糖尿病患者合併心情抑鬱，要及時向心理醫生求助。心理諮詢、藥物治療和控糖治療都有助於康復。

12. 酗酒。大約1/4酗酒的老年人會患上抑鬱癥。一些老年人是因為遇到了壓力事件如退休或配偶死亡而開始飲酒。聯合用藥可以同時治療酒精依賴和抑鬱癥；個人或團隊心理治療也有助於解決問題。

13. 心臟病。在確診為心臟病、心臟病復發或做完心臟手術後，會讓人感到沮喪，有些心臟病人長期患有嚴重的抑鬱癥。有“雙心”問題者，建議重視精神心理方面的問題，學習一些放鬆技巧，或請心理科專家會診。如果還是無法好轉，可以遵醫囑服用抗抑鬱藥。

14. 某些藥物。一些治療高血壓的藥物以及某些抗生素、抗心律失常藥物、痙攣藥和類固醇等藥物，可能導致抑鬱癥或其他情緒變化。如果你開始服用的新藥造成了情緒問題，一定要向醫生求助，在他們的指導下換服其他藥物。

15. 腦部疾病。嚴重的腦部疾病如帕金森病或中風，都會導致抑鬱。中風會影響控制情緒的大腦區域。

16. 老痴。抑鬱癥在老年痴癡患者中很常見，腦子犯迷糊又健忘，可能是抑鬱癥和老痴共同造成的。

軀體疾病導致的抑鬱，一定要及時就診、系統治療。而因為心態、境遇導致的心情低落，可以試試以下幾種辦法來改善：1. 養寵物。研究表明，養寵物可以幫助人們減輕抑鬱和孤獨感，增加自尊和快樂，遛狗是一種很好的鍛煉，也是一種結交新朋友的方法。2. 參加志願者活動。無私地幫助別人有助於忘却自己的煩惱，退休的人多參加志願者活動能給生活帶來新的目標感和滿足感。3. 歡笑。開懷大笑能放鬆肌肉，減輕壓力和疼痛，培養幽默感能幫助上了年紀的人遠離抑鬱。



中年“變笨”，找到三大誘因



美國加州大學舊金山分校流行病學專家團隊發現，高血壓、糖尿病和吸烟是中年後思維能力、認知功能下降的三項高風險因素。

研究人員收集了近2700名平均年齡為50歲的參

試者數據，在研究開始時和5年後，分別測試他們的記憶力和思維能力。其中，高血壓患者占31%，糖尿病患者占11%，肥胖癥患者占43%，高脂血症患者占9%，目前吸烟者占15%。5年後，5%的參試者神經系統功能衰退。在考慮了年齡、種族、教育程度等影響因素後發現，吸烟者和高血壓患者大腦加速衰退的可能性分別高出了65%和87%，糖尿病患者該風險高出近1.5倍。同時具備兩個風險因素的人，大腦加速衰退的可能性增加了77%，三項全中者風險則會增加近2倍。研究報告發表在《神經病學雜誌》上。

研究人員表示，絕大多數老年痴癡相關的公共衛生預防工作集中在老年人身上，但還需綜合考量一個人一生中的認知表現。有一個或多個心血管疾病風險因素的中年人，應注意及早採取健康的生活方式。

秋分解之，喝蓮子益智茶



秋分。民諺有“春困秋乏”的說法，進入秋分節氣，燥邪最易傷津耗氣，人容易出現疲倦、乏力等不適，如不及時調養，免疫力低下會引發各種季節性高發疾病。防“秋乏”，中醫食療有方法，不妨一試。

喝兩款解乏茶。1. 茉莉薄荷茶：取茉莉花15克、薄荷10克、蜂蜜適量，一起衝泡代茶飲。此方適合注意力不集中、容易疲憊的上班族飲用，但陰虛火旺者及孕婦慎飲。2. 蓮子益智茶：蓮子30克、益智仁10克，一同放入杯中，加沸水浸泡30分鐘，調入適量冰糖即可。此方適合口苦咽乾、疲倦乏力者，體質寒涼者不宜飲。

吃點蝦。中醫認為，蝦性微溫，入肝、胃、腎經，蝦肉能補陽，手脚冰涼、精神萎靡、氣血不暢的人群可適當多吃蝦，以增進氣血流通、補充陽氣。

頭大確實可能聰明

近日，英國愛丁堡大學的研究者發現：智商高與頭圍大、腦容量高之間存在着強烈的相關性。

研究者從英國生物銀行中選取了參與者，總共包括50多萬名37~73歲成年人的數據資料。研究者重點考察了其中的10萬名英國人，並在2006~2010年間收集了他們的血液、尿液和唾液標本，並評估了他們的身體健康狀況，以考察他們智商、基因和心理健康、身體健康之間的關聯。分析結果顯示：頭圍高于平均值的嬰兒，未來更有可能獲得高等教育學位，在語言和數值推理測試中的得分也較高。這表明，大腦尺寸、認知能力和教育程度之間共享着大量的遺傳基因。

該研究負責人、愛丁堡大學的伊恩·迪莫教授認為，基因變異也與智商密切相關。根據嬰兒的DNA，可以在一定程度上來預測他們將來上大學的可能性。

孩子常見病，多是“熱”鬧的

日常多觀察大小便、舌質舌苔、口唇顏色、口氣變化、飲食等情況

“內熱”是很多孩子常見病的根源，尤其很多疾病動不動反復，大多是“內熱”引起的。《幼科要略》曰：“襁褓小兒，體屬純陽，所患熱病最多”；《宣明方論》記載：“大概小兒病者純陽，熱多冷少也”。意思是說，小兒一旦患病，病邪易從熱化，臨床小兒熱性病最多。中醫理論認為，孩子尤其是嬰幼兒是“純陽之體”，生命力旺盛，猶如旭日東升，草木方萌，蒸蒸日上。我們通常所說的“內熱”從何而來，孩子又會以什麼形式表現出來？

1. 小兒脾常不足，各種原因均易影響脾胃正常功能，加之現在孩子喜歡吃油膩、甜味等食物，非常難消化，從而導致積滯，蘊而生熱。這種情況多表現為腹脹、厭食、手足心熱、心煩易怒、夜睡易醒、自汗盜汗、好翻動、蹬被、大便臭穢等。

2. 小兒肺常不足，熱病後餘邪未清，內熱久蘊于肺。一旦外邪侵襲，新感易發，留邪內發，容易出現反復呼吸道感染、扁桃體炎、肺炎等呼吸道疾病。

3. 小兒心常有餘，心氣旺盛，腎陰不足，心火易炎，容易出現口腔方面的問題，比如動不動就口腔潰瘍，反復感染疱疹性口腔炎等；火熱之邪易擾心神，心火旺的孩子也會出現心煩易怒、狂躁好動等癥狀。

4. 小兒肝常有餘，開竅于目，導致孩子眼屎多，或出現眼睛紅腫等急性結膜炎癥狀。同時肝具有升發疏泄全身氣機的功能，肝陽亢盛的孩子還有性情急躁、容易發怒的表現。

由此可見，小兒“內熱”隱患很多，所以建議家長平時要給孩子做好預防保健。

第一，飲食要“嚴格”。多喝溫水，促進火熱之邪隨尿液排出。孩子飲食宜定時定量，不能過饒過飽，不宜過食生冷、肥甘油膩之品，應選擇易消化和富有營養的食物，多吃些新鮮蔬果，糾正偏食、吃零食等不良習慣。平時也可多給孩子揉揉肚：腹部順時



針摩腹，可加快胃腸蠕動，利于大便排出。

第二，少穿的同時捂好三處。俗話說，“欲得小兒安，三分饑與寒”，不要給孩子穿太多，少穿的同時應做到“背暖”“肚暖”“足暖”，以固護陽氣。

第三，日常多觀察“六處”。日常生活中注意觀察孩子大便的情況(大便幹或臭穢黏膩)、小便的顏色(尿黃)、舌質舌苔變化(舌質紅，苔黃)、口唇顏色(口唇色紅)、口氣變化(尤其是晨起口氣明顯)、飲食情況(如食欲/胃口特別好)等，及時發現孩子是否存在內熱，出現情況及時就醫，在醫生辨證下進行調理。

第四，適量服“涼茶”。因各地氣候條件不同，藥物組成存在地域性差異，如南方盛行的小兒七星茶，有些地區喜用鮮蘆根或菊花、薄荷等代茶飲。需要提醒的是，涼茶最好諮詢醫生後服用，切勿尋找偏方或自行給寶服用藥，以免寒涼藥物傷脾胃。