

傾聽是對老人最好的關懷

5個技巧做一名好的“聆聽者”

每個人都需要傾聽者。這不僅關乎情感需求，更會影響腦力衰退速度。8月16日，發表在《美國醫學會雜誌·網絡開放版》上的研究指出，需要談話時，如果總能有人在旁傾聽，認知老化速度就會減慢，阿爾茨海默病的發病風險也會降低。

“聽眾”多，認知強

“隨著年齡增長，我們開始考慮如何維護大腦健康。那麼，你可以先問自己一個問題：是否有人能在身邊，隨時傾聽你的訴說？”美國紐約大學格羅斯曼醫學院神經病學助理教授喬爾·薩利納斯認為，中老年人可以從這種簡單的評估中有所獲益。

新研究從美國著名的弗雷明翰研究隊列中，提取了2171名、共計三代人的參試者信息，平均年齡為63歲。研究人員使用磁共振掃描了參試者的腦容量，並評估其社會支持水平，主要包括5個方面：傾聽（當你需要傾訴時，可以找到人聽你說話嗎？）、建議（有人可以就某個問題給你好的建議嗎？）、表達愛意（有沒有人會向你表達愛意？）、情感支持（當你需要情感支持時，有人能夠指望嗎？）、社會聯系（與自認為親近、信任的人，有足夠的接觸聯系嗎？）。

對比發現，較小的腦容量，往往與較低的認知功能相關；當腦容量出現相同幅度的減少時，聽眾可用性高的人，認知下降程度明顯小於聽眾可用性低的人。如果將聽眾可用性進行細分，衡量標準來自3個問題：與多少家人或朋友感到親近；能讓你感到自在，並能夠談論私事或尋求幫助的人數；其中有多少人是每個月都能見到的。

研究人員解釋說，上述結果與“認知彈性”這一概念有關。高認知彈性，通常是指個體觀察到的認知表現，比基於大腦生理結構預期的水平更好；低認知彈性，則指個體的認知表現與預期相似或更差。擁有多且良好的傾聽者，有助於增強認知彈性，即便大腦因老化而萎縮，認知能力也不會快速下降。數據顯示，對65歲以下人群來說，腦容量每下降1個單位，傾聽者多的人會比傾聽者少的人，認知年齡小4歲。另一項基於弗雷明翰研究的報告也發現，與沒有傾聽者的人相比，有傾聽者的人患痴呆的風險降低了33%。

老人更需要優秀傾聽者

研究中，參試者以65歲為界被分為兩組。相較而言，年輕組受益於傾聽的效果，明顯強於年老組。對此，首都醫科大學宣武醫院神經內科主任醫師于躍怡解釋說，延緩認知老化的預防措施，越早介入越好，若認知功能已經減退，干預效果自然會變弱。但這並不意味著老年人不需要

傾聽者，相反，他們更離不開“聽眾”。

中國心理學會老年心理專業委員會理事王一牛說，老年人傾訴，首先是體現自我存在、獲得自我認可的需要。人老後，常常會出現無用感、自卑感，但如果說的話有人認真聽，就能感到被需要、被關注，消解了不良情緒，甚至能在一定程度上找回自我。其次，是情感慰藉的需要。媒體上經常出現老年人購買保健品被騙的新聞，其深層原因之一就是，保健品銷售員能天天上門，假裝用心傾聽老人的各種嘮叨，填補了他們情感上的缺失，信任感也隨之快速上升。再次，是維持認知功能的需要。沒有足夠的“信息輸入輸出”刺激，大腦功能就會依照“用進廢退”的規律加速衰退，做事能力下降，對生活質量造成不良影響。

事與願違的是，需要傾聽的老年人，面臨着比年輕人更多的溝通障礙。首都醫科大學附屬北京安定醫院老年病房主任鮑楓說，離退休後，老年人的生活圈子縮小，家庭環境也早已不是過去大雜院似的兒孫繞膝、鄰裏熟稔，周圍能說話的人明顯減少，若腿腳不便難以出門，更會增加社交障礙。這些困境很容易將老人推向孤獨，進而出現焦慮、抑鬱等心理問題，甚至有可能發展出軀體不適，如頭疼、耳鳴、心慌、憋氣、失眠等。王一牛說，年齡增大引起的身體機能衰退，如聽覺功能下降、反應速度減慢等，會影響溝通；人上了年紀，有時會變得敏感，情緒變化更快，在與年輕人溝通時，就易引發矛盾，同樣影響溝通的順暢性。

正因如此，老年人更需要一個優秀的傾聽者。于躍怡認為，優秀的傾聽者至少應該滿足兩個條件：被老人信任、可依賴；能提供足夠的情感支持。很多公司都推出了智能語音設備，可以回答問題，也能與人進行簡單的聊天。不過，這些對於滿足老年人的需求而言，效果有限。因為智能設備只能提供“聽”的服務，其簡單空洞的語音回復，很難達到情感撫慰的作用。

重要的是互動過程

“傾聽，過程比內容更重要。”鮑楓認為，儘管我們強調“傾聽”的重要性，但其實質應該是一方說、一方聽，並有所互動的過程。于躍怡也表示，訴說是一種釋放，它能起到紓解情緒的作用，若能給予建議、進行情感交流，對身心自然會更好。專家指出，在與老年人溝通時，需要掌握一些基本原則，才能成爲一名好的傾聽者。



有耐心。晚輩在跟老人溝通前，一定要先觀察他們的狀態，同時注意自己的情緒，保持平和心態，才能溫和耐心地進行交流。不要在自己煩躁時，將不良情緒轉移到溝通中，如果可能的話，可以換個時間與老人交流；如果老人此時確實有傾訴需要，就盡量做到少說多聽。

有應答。對傾述的老人給予適時應答，會讓他們產生一種被認真傾聽的感覺。可以給出一些建議，或簡單附和幾聲，甚至只是回復“嗯”“啊”這樣的語氣詞，也比一聲不吭要強得多。

將心比心。不論是年老所致，或是疾病影響，一些老人確實會有表述不清、說話重複、嗦等問題，此時一定不能表現出急躁和不耐煩。想象一下自己年老後，或許也會面臨同樣的困境，進行换位思考，盡可能做到共情。

遷就老人，不爭對錯。老人心思敏感、易起伏，不能以絕對的理性去處理問題，而是應該遷就他們，否則很容易激化情緒。對老人說的話，盡可能順着，不指責這裏不對、那裏有問題；對他們所表達的不滿，盡量附和，以安慰紓解爲主，很多時候，老人脾氣來得快、去得也快，稍加撫慰就能平復。

重視眼神、肢體交流。如今通訊發達，很多老人學會了使用微信，通過文字或語音留言，能在一定程度上滿足他們的傾訴需要，但面對面的交流仍不可替代。面對面時，應當重視眼神的交流，適時進行肢體碰觸，比如拉着老人的手，有助於更好地表達情感。

于躍怡說，認知障礙類疾病早期主要體現在記憶、語言、視空間、精神行爲、執行能力五大方面，其中很多癥狀能在溝通中暴露出來。因此，在與老人交流時需仔細留意，若發現他們有以下明顯改變，最好及時就醫：對最近發生的事，總是記不起來；聽不懂較長的句子，總是答非所問；說話突然變得不流利；情緒極易煩躁、長期低落等。

傾聽是對老人最好的關懷之一。王一牛呼吁，除了家人、親朋給予老人更多關懷外，更應培養專業性人才，並下沉到社區，讓老人獲得更多專業的傾聽服務。



接種新冠疫苗後 還能補牙拔牙嗎

安徽讀者張先生問：前段時間，我接種了新冠疫苗。但這幾天，智齒有點發炎，想着要不要去治療一下，看網上一篇文章說接種疫苗之後盡量不要補牙拔牙，請問是真的嗎？

西安交通大學第二附屬醫院口腔科醫師張翠解答：智齒發炎一般說明身體免疫力略低下，伴隨牙齦腫痛，更嚴重的有明顯并發感染、發燒，建議待炎症控制後再接種新冠疫苗。如果接種完新冠疫苗，建議一周後再拔牙。拔牙屬於有創操作，拔牙後手術區一般有局部的創傷，并發疼痛、腫脹，偶爾會出現感染、發燒等癥狀。但常規的口腔檢查、口腔操作與新冠疫苗注射之間沒有影響，具體問題可去正規醫院諮詢專科醫生。

體重波動大 心臟受傷

近期，美國紐約大學蘭貢醫學中心的研究人員發現，體重長期的大幅度波動，會影響心臟健康。

研究者對1萬餘名處於節食狀態中的患者進行了分析，結果顯示，相較於體重穩定的人群而言，反復大幅度體重波動的患者，患有心梗、卒中等的風險大大增加，並且波動每增加1.5~2磅，其風險增加4%。

這項發表在《新格蘭醫學雜誌》上的研究提醒，對於肥胖患者來說，減重的獲益仍十分大，但要在醫生指導下循序漸進地將體重降低，切勿急于求成。

綠豆湯能補鉀 純咖啡護肝臟 低脂奶嘌呤少

一些特殊人群的最佳飲品



盛夏時節，出汗量增多，及時爲身體補充水分至關重要。除了白開水，大家還可以選擇茶、牛奶、咖啡、豆漿等。因爲有研究顯示，這些飲品的補水效果可能比單純的白開水要好。

原因在於，純水飲用後會很快被胃吸收進入血液，最後從腎臟排泄出去，水分子在人體中的停留時間較短，而飲品中含有的少量親水化合物（比如蛋白質、糖、澱粉、植物膠質）、電解質能吸附很多水分子，阻止它們在胃裏被快速吸收，從而讓水分子的吸收速度變慢，同時把更多水分帶到小腸甚至大腸當中，在體內貯留時間也就更長，更補水。對於一些特殊人群來說，還有一些最佳飲品值得推薦，能爲他們帶來額外的健康好處。

高血脂、肥胖、想要控制體重的人：豆漿。豆漿中飽和脂肪很少，膽固醇含量爲零，特別適合血脂高的人群。豆漿雖然熱量低，但飽腹感很強，有助控制體重。一般來說，把豆子提前浸泡8~12個小時，制成的豆漿味道更香濃，口感也更細膩。

血糖高：淡茶水。無論紅茶、綠茶、白茶，還是茉莉花茶、烏龍茶、普洱茶，解渴效果都很好。茶還含有兒茶素、茶多酚等植物化學物，有利於控制血糖，改善胰島素敏感性，降低空腹血糖和糖化血紅蛋白。但注意不要泡得過濃，也不要睡前喝，否則可能影響睡眠。

血壓高：糧食湯。高血壓人群補水時應適當增加鉀的攝入，可以喝一些薏米水、紅豆湯、綠豆湯等糧食湯。此外，用大麥、蕎麥、糙米等炒過的種子泡水，不但味道香，還能提供一些鉀元素。淡茶水也能提供一些鉀元素和多酚類抗氧化物質，血壓高的人也可以嘗試。

尿酸高：低脂牛奶。牛奶是奶牛乳腺裏的一種體



液，其中不含遺傳物質，嘌呤含量也很低，非常適合痛風患者飲用。目前，大量研究結果顯示，痛風的發病率與

乳制品的攝入量(尤其是低脂乳制品)呈反比關係。因此，尿酸高的人群可以常喝低脂奶。

肝不好：純咖啡。純咖啡或許是最好的護肝“飲品”。多項大型研究發現，喝咖啡有益改善肝臟健康，降低異常肝功能指標、肝纖維化和肝硬化風險。研究人員認爲，一大關鍵原因是，咖啡中的多酚可改善體內脂肪平衡，減少氧化應激，進而預防脂肪肝和肝纖維化。但需要注意的是，咖啡因攝入太多會導致心跳加速、心慌、頭暈，下午3點之後喝可能會影響睡眠。多個權威機構建議，健康成年人每天攝入不超過210~400毫克咖啡因（大約相當於3~5杯咖啡，每杯150毫升）是適宜的。

腹瀉：補液鹽。持續腹瀉會引發脫水，從而導致水電解質失衡，常常表現爲口幹、嘴唇幹裂、少尿、心率加快、疲乏無力等。對於輕、中度脫水的患者來說，首選的治療方式是口服補液鹽。補液鹽的主要成分包含氯化鈉、碳酸氫鈉、氯化鉀和葡萄糖等，能夠快速給身體補液，有效改善脫水引起的各種不適癥狀。

最後，需要特別提醒的是，無論哪種飲品，都不能完全替代白開水。

