

# 和老人說話急不得

人上了年紀，或多或少都會出現聽力下降、口齒不清、反應速度減慢等情況，與人交流也隨之出現障礙。我們身邊經常會看到一些年輕人與老年人交談時會不耐煩，甚至搶話和催促。對此，中國康復研究中心心理科主任、研究員劉鬆懷和湖北省中醫院中醫老年病科主任醫師譚子虎兩位專家都表示，老人溝通困難多和自然衰老相關，年輕人不能動不動就責怪，而是要學會多傾聽、多肯定、多誇獎，老人需要充分的理解和尊重。

## 自然衰老影響老人與人交流

譚子虎介紹，他近期接診的一個病例就很典型。最近因多種慢性病住院的張阿姨每天總喜歡躺在床上，經常悶悶不樂，很少跟人說話。進一步了解後，他發現，這位76歲的患者由於聽力問題，常常聽不清別人講話，總是反復詢問，問多了別人就會不耐煩，導致她越來越不愛說話。最近幾年，她經常感覺話到嘴邊却想不起來要說什麼，於是更加抵觸與人交流。譚子虎表示，類似的情況不少見，老人出現交流問題有很多原因，大多是自然衰老造成的，也與器官功能減退、疾病以及心理狀態有關。

**自然衰老。**人年齡大了，大腦就會老化，認知能力、思維能力、注意力、記憶力都會減退。聽覺和視覺功能出現減退，在老人中很普遍，還有些老人口齒不清，都會影響溝通效果。據統計，我國60歲以上人群有1.13億存在聽力障礙。美國北卡羅萊納州杜克大學醫學中心的研究顯示，65歲及以上人群中，近1/2有某種程度的聽力損失，約1/3還存在噪音問題，導致溝通障礙。

**疾病因素。**一些腦血管疾病、痴呆癱瘓會影響腦神經，也會造成老人溝通困難。世界衛生組織2018年估算，全球共有5000多萬痴呆患者，老年人占九成。痴呆發展到中期，溝通困難是一個重要表現，患者會說不出來或對別人的話語沒有反應。劉鬆懷介紹，大腦左半球是言語中樞，如果這一區域的腦神經受到影響，人的聽覺、言語就可能出現障礙。有些老人能聽得懂，但是表達不清楚；有些甚至聽也聽不懂，答非所問。右腦損傷常常影響空間、顏色、形狀知覺和深度邏輯思維。

**心理因素。**老年人的情緒和心理因素也很重要。根據2017年《中外醫學研究》的數據，老年常見病中，抑鬱癥約占10%。人老了常常會感到無助、自卑，認為自己沒用了，不願意多說話，不想給人添麻煩。如果得不到理解和回應，或被子女搶話，老人感受被壓抑，就不願意再交流了。

## 晚輩的一點點不耐煩就會讓老人特別傷心

很多家庭中，都有與老人溝通不暢的問題，晚輩表現出的一點點不耐煩都會讓老人感覺特別



傷心、沮喪，久而久之他們可能會回避溝通。對此，譚子虎表示，老年人大多害怕孤獨，但又不願意說，往往出現兩種極端情況：一種是情緒暴躁，愛發脾氣，很多事情都不願意配合，比如不遵醫囑服藥，跟家人的關係也可能激化；另一種是情緒低落，行為退縮，不想和親朋好友聯系，出門越來越少，完全把自己封閉起來，每天少言寡語。

劉鬆懷說：“溝通是雙向過程，如果說的人着急，聽的人就着急，內心需求得不到滿足，交流就沒有意義，總是這樣老人就什麼都不願意說了。”他接觸過不少老年抑鬱患者，因為總是與別人溝通不順，情緒長期積壓下來，後來出現了軀體癱瘓，比如頭疼、耳鳴、心慌、憋氣、失眠、肚子疼等，對老人的身心健康、生活質量、家庭關係都造成很大影響。

劉鬆懷建議，晚輩在跟老人溝通前，一定要觀察老年人的情緒狀態，同時也要注意自己的情緒，保持平和心態，溫和耐心地跟老人交流。如果自己着急，就暫時別跟老人交流，以免老人誤會，以為孩子們心煩是因為和自己說話有關。而且情緒不好時，說話聲音會變大，老人更會感到不安，覺得是在嫌棄他們。

## 溝通時要給予老人更多尊重、肯定、理解

那麼，如何才能與老人更好地交流呢？劉鬆懷認為，最重要的是溝通時要給予老人更多的尊重、肯定、理解。兩位專家總結了幾條實用的建議：

- 1. 誇獎老人，打開局面。**剛開始跟老人說話時，可以多誇獎，比如說老人精神好、氣色好等，老人受到肯定，心裏就高興，然後再交流具體的事，老人就更願意參與。劉鬆懷說，溝通的目的就是要讓老人開心，所以急不得。
- 2. 放慢語速，簡潔清晰。**說話時語速要慢，一定要用最簡單的語言、老年人聽得懂的方式去溝通。如果老人聽力不好，可以貼近他的耳朵說

話。譚子虎說，在病房經常聽見家人跟老人說話像吵架，這樣很影響雙方的情緒。

**3. 肢體語言，表達關愛。**溝通者與老人要有眼神交流，聽老人講話時，可以不時點點頭。交流過程中，可以握一握老人的手，或者擁抱老人，讓老人感到被關懷和尊重。

**4. 學會傾聽，充分尊重。**晚輩一定要學會傾聽。老人說話時不要打斷，說錯了沒關係，晚輩不需要發表什麼意見，少給指導。不管老人說什麼，盡可能先站在他的角度肯定，讓老人感到你理解他，不要指責和頂撞。

**5. 鼓勵老人，說出感受。**年輕人要知道老人在溝通時心情如何，可以鼓勵他說出自己內心的感受，比如生氣、委屈。有的老人有認知功能障礙，不能表達，可以幫他把想說的話說出來，用他能理解的方式讓他確認，比如手勢、眼神，不要讓他反復回憶，催生焦慮情緒。

**6. 耐心勸說，不強迫改變。**老人看問題與年輕人的角度、理念不同，都很正常。年輕人在勸說老人時要有耐心，不能要求老人一下子就改變，而是要循序漸進地引導。比如，老人知道抽煙喝酒有損健康，但就是很難改變。家人可以表達擔心和期待，如果老人有能力節制自己，可以尊重他的想法，不要強迫他馬上改變。如果老人對煙酒有依賴，需要行為控制，就要制定一些規則，或找一些替代方法。比如老人患有心腦血管疾病，還每天抽一包煙。家人就可以給老人講講利害關係，勸他少抽，或者想抽煙的時候喝杯好茶，循序漸進地改。如果老人有改變，要有積極反饋，比如跟老人說：“您好棒啊，真行”，並豎個大拇指以示贊賞。

譚子虎建議，對於溝通能力較弱或不愛與人交流的老人，家人更要創造機會讓他們多溝通。在醫院，醫生每天會把老年科患者集中起來做活動，讓他們能夠互相問候交流，慢慢地一些患者說話比以前多了，情緒更穩定了，睡眠也更好了。家人也要像這樣，多創造機會讓老人與他人交流互動。比如，天氣好的時候帶老人在小區裏遛彎、曬太陽，同時多跟鄰居們聊聊家常，也可鼓勵老人參加些廣場舞、健身操等有益身心的活動。

對於有認知功能障礙的老人，專家們建議，家人要幫助老人做些鍛煉。比如，可以多交流日常生活的話題：您今天吃的什麼，做了什麼事？還可以每天給老人讀個報紙標題、一小段文章，再讓老人描述一遍。交流要有規律，每次15~20分鐘為宜，頻率上不要很久不溝通，也不要想起來說個不停。老人多做些手腦並用的活動也有幫助，比如手裏轉健身球、拋接乒乓球、玩拼圖、做數獨、學做飯等；身體狀況好的老人還可以練習八段錦、打太極拳等。

## 練完瑜伽，不宜劇烈運動

瑜伽是一種結合呼吸的柔韌性練習，主要刺激身體的一些小肌群和韌帶，讓肌肉線條更流暢，有益於塑形。但它由於以小肌群、靜態練習為主，一些人在練完瑜伽後還有體力，想要通過其他的鍛煉增加運動量。對此，北京體育大學運動人體科學學院副教授蘇浩提醒，練完瑜伽後，不要進行劇烈的有氧運動和力量練習，建議選擇中低強度的有氧運動。

蘇浩解釋，練完以瑜伽為主要訓練內容的鍛煉後，人體肌肉已經得到放鬆、延展，再做劇烈的有氧運動或力量訓練，肌肉極有可能再次緊張、發硬，抵消了之前的練習效果。不過，瑜伽多為靜態發力動作，血液循環由此減慢，使身體容易出現酸脹、疼痛等不適。因此，練完瑜伽後

建議適量做些中低強度的有氧運動，如快走、散步、游泳等，來加速血液循環、代謝能力，減輕或避免鍛煉後的不適和疲勞感。

值得注意的是，瑜伽雖然是一種以牽拉為主的訓練，對身體的刺激相對要小，但鍛煉前也需要一定的熱身。蘇浩建議，可以先做些牽拉韌帶和關節的動作，避免肌肉痙攣、拉傷；肥胖者因脂肪堆積過多，會影響瑜伽動作的準確性、協調性和鍛煉效果，建議先做一些減脂的有氧運動或力量練習，提高肌肉和韌帶功能，再練習瑜伽，避免運動損傷。

此外，蘇浩還表示，若覺得單練瑜伽運動量不足，可以將其他強度略高的鍛煉方式作為主要的訓練項目，將瑜伽當成放鬆訓練。

## 易感冒人群 這三招快學起來

每年冬季，流感相對高發，老人、兒童和體質虛弱者易感人群。廣州中醫藥大學第一附屬醫院治未病科副主任醫師鄭秀英提醒，易感人群更應注意未病先防，除了日常的起居、飲食多加防範，以下這三招簡單、易學的預防法不妨學一學。

### 茶飲法

#### 姜棗茶

組成：生姜5片，紅棗10枚，煎湯，趁熱飲。

功效：溫中散寒，適合氣虛質、陽虛質、脾胃虛寒人群。

#### 橘皮茶

組成：新鮮橘皮50克，冰糖適量，溫水衝泡代茶飲。

功效：健脾化濕、生津理氣，適合素體脾虛兼痰濕人群。

### 按摩法

#### 鼻部按摩

方法：右手拇指和食指捏住鼻梁，上下按摩50~60次，下止鼻根兩側。用力適度、緩慢，不宜過重過急，早晚各一次。

功效：疏散風熱、通利鼻竅，適於易感冒、患慢性鼻炎、過敏性鼻炎等人群。

#### 耳廓按摩

方法：以拇指和食指合力由上而下按揉耳廓，共5~6次，最後拉耳垂3下，每日2~3次。

功效：耳與臟腑有密切關係，按摩耳穴，對相應臟腑有一定調治作用。耳廓按摩能增強體質，對預防流感有一定輔助作用。

### 香療法

中醫的香療法是運用芳香藥物揮發的藥味，作用於口鼻、肌膚、經絡穴位。

感興趣的人們可諮詢中醫師，按以下的藥物組方，制作簡單的中藥香囊放在家中幫助疏風驅邪、芳香化濕。

藥物組成：荊芥穗3克、廣藿香3克、石菖蒲2克、蒼術2克、肉豆蔻2克、薄荷2克、冰片1克。

材料：香囊布袋或小布袋、繩子、針線等。

制作：將上述中藥剪碎或者研碎，混合備用；縫制1個大小適中的袋子，將混合中藥碎放入，縫好袋子；將藥包放入小布袋中，用繩子綁緊袋口即可。

使用方法：將香囊懸掛在室內，或放置於容易聞到香味的地方，香味淡去後可以拆開再更換新藥物。功效：芳香化濕，適於易感冒人群。

## 口味決定你的五臟健康

“酸入肝，苦入心，甘入脾，辛入肺，咸入腎”，中醫理論認為，五味對應五臟。這句話的意思是說，五味不僅是五臟的主要營養來源，還能調節相應臟腑。日常飲食搭配恰當，五味調和，可使臟腑、筋骨、氣血得到滋養，有利機體健康運轉。若飲食中過度偏嗜某種味道，則會造成相應臟腑功能的損傷失調，進而誘發疾病。可以說，口味是衡量與監測臟腑健康的“試金石”。

**酸多傷肝。**酸味食物有收斂、固澀、生津、開胃等功效，食之得當，對人體有益，但若嗜酸過度，就會導致肝失疏泄，氣機不暢。同時，中醫五行理論認為，肝屬木、脾屬土，過食酸味食物後會使肝氣偏盛，“木克土”後而影響脾臟安危。最典型的癥狀是，酸味食物吃多了，胃會泛酸。

**苦多傷心。**苦味能清心除煩、瀉火通便，吃少量苦味食物能增進食慾、促進消化。在中醫看來，如果偏嗜苦味，多為心火內盛的表現，常見的癥狀還有心慌心悸、失眠多夢、口角生瘡、舌尖紅等。

**甘多傷脾。**中醫中的“甘”就是我們常說的“甜”。適當食用甘味食物能益氣補血，但過食容易形成痰濕體質。痰濕被看作是“百病之源”，因為痰濕極易困脾，脾氣虛使得水谷精微不能運化，進而出現肥胖、大便黏滯不暢、舌苔厚膩等問題。同時，痰濕體質的人群還容易患糖尿病、

心腦血管疾病、腫瘤等多種疾病。

**辛多傷肺。**辛入肺，可以宣肺通鼻，調治鼻塞、流涕等病癥，但若偏嗜辛辣，容易導致肺氣宣發太過，造成氣機耗散。這就是為什麼喜食辛辣的人時常會感到頭昏腦漲、疲憊的原因。過食辛辣還容易刺激胃酸分泌增多，引起胃脘灼熱之證（表現為灼熱、燒心）。

**咸多傷腎。**咸味食物和藥物有催吐、潤腸通便、滋補的作用。比如，中藥肉蓯蓉味甘微咸，臨床常用其治療腎陽虧虛、精血不足所致的腰膝酸軟、手足發冷、腸燥便秘等。但吃得太咸則會損傷腎臟，從而造成腎氣虧損或者腎功能失調，如腰疼、性欲降低、生殖力降低等。

可見，“吃得合不合口”對調攝養生很重要。這裏給大家一些飲食上的參考建議：1.什麼口味的食物都應該適當吃一些，不要偏好某種味道或不吃某種口味。2.利用“五味對應五臟”的規律做飲食保健，比如，秋季主“收”，是潤肺的季節，飲食就要“減辛增酸”，減少辛傷肺的風險，增加“酸”的收斂固澀作用。3.辨證地選擇“味道”。針對不同體質，可以在口味均衡的基礎上根據醫生建議，適當增加某種口味的比例。比如，大棗等甘味食物有補益氣血的功效，氣血虧虛的人，每天可適量吃些棗；苦味食物能清心除煩，夏季心火旺盛的人可吃些苦瓜減輕煩躁感。