

添點新東西，健康過一年

編者的話：穿新衣、換發型、訂新年計劃……人們都希望用嶄新的面貌迎接新的一年。平日裏習慣節儉的老年人，不妨趁着新年之際，給家裏“老物件”換一換，或有針對性地添置一些對健康有益的新東西。

買盆綠植點亮心情

抑鬱癥影響着越來越多的人群，老年抑鬱癥更是不容忽視。相關統計顯示，中國老年人抑鬱癥患病率為25.55%，女性高于男性。浙江大學醫學院附屬第一醫院全科醫學科主任任菁菁表示，老年人由于身體病痛折磨、不適應退休後角色轉變以及孤獨、缺少陪伴等原因，很容易患上抑鬱癥。其嚴重危害老人身體健康，尤其對於慢性病患者，會使病程更長、致殘率更高，甚至導致自殺。

新年之際，老人不妨到花草市場，選一種或幾種喜歡的綠植，可在一定程度上緩解抑鬱情緒。這種通過種花種草來治療病人的手段其實是科學的心理治療法，即園藝療法，在世界範圍內都受到青睞。研究發現，該療法能夠減緩心跳速度、改善抑鬱情緒、減輕疼痛，對病人康復有很大的幫助。趁着新年，可以試試讓家裏陽臺變身為“小花園”，不但轉換心情，還能交到志同道合的朋友。

抽油煙機換個吸力大的

在家做飯更健康。但中餐烹飪煎炒溜炸多，產生的油煙也多，是家庭空氣污染的主要來源。其中，PM2.5顆粒約占油煙總量的75%以上，還包括220種以上的有機氣態污染物，會誘發多種呼吸系統疾病，且與肺癌發生率相關。

家家基本都有抽油煙機，但很多都用了將近10年或更久。很多人因為節儉或是怕麻煩，覺得祇要可以啓動就捨不得換。其實，隨着使用年限的增加，加上缺乏保養，產品會加速老化，電機轉動不靈活、葉輪變重、轉軸也被油污黏住，吸煙效果大不如前，讓人體吸入更多有害物質；使用時，噪音也會變大，影響日常生活；老舊抽油煙機表面還有較多油垢，日積月累腐蝕機器，導致生鏽，更難清洗；油污做飯時如被火擦到，火災風險很大。

保養較好的抽油煙機，使用壽命為8年左右。家中兒女可以趁着新年來臨，為爸媽換臺新的抽油煙機。新抽油煙機吸力大；操作方便，可無接觸開關機；且有自潔功能，用着更舒心。

動起來，辦張公園年卡

很多老人退休後，突然變得無所事事而鬱鬱寡歡，甚至出現心理問題。運動可以有效調節老年人的心情，增加生活樂趣，預防老年痴呆。有些老年人由于體能下降或疾病原因，鮮少外出，更難得運動。

這樣的老人可以在新年之際買張公園年卡。相對於其他運動，散步更柔

和，且公園環境優美，空氣質量較好，有益身心健康。英國《科學報告》雜誌曾發布一項大規模調查研究表明，與完全不接觸自然的人相比，每周花2小時親近自然的人身體更健康，心理狀態也更好。任菁菁表示，接近大自然不一定要去很遠的地方，附近的公園就是不錯的選擇。運動貴在堅持，既然買了年卡，就不要半途而廢。老人可以根據身體狀況，每天或是每周2~3天到公園散散步，空氣質量差或下雨、下雪等極端天氣建議不要出門。

視力下降，換盞燈

老人大多伴有一些視力問題。任菁菁解釋說，隨着年齡的增加，老人屈光度數可能發生改變，出現老花眼或視力下降等問題，或是患上青光眼、白內障等眼疾，導致視物模糊。此外，老年黃斑病變也是導致視力下降的重要原因，主要和糖尿病、高血壓等慢病密切相關。所以，老人房間的燈光十分重要，如果電燈老舊，光線不好，很容易導致跌倒受傷。

對老人而言，光線不足看不清，光線太強又可能傷眼睛。近些年的新款燈具都能調節亮度，不妨在臥室裝一盞這樣的燈，以滿足不同需求。如臥床休息時需要燈光溫馨柔和，可將光線調暗，而讀書看報則可以將亮度調高一點。此外，老年人一般起夜較勤，最好讓照明開關離床頭近一些或者選擇智能遙控的燈具，方便操作。也可以在走廊安裝地腳燈、壁燈或留盞小夜燈，保證老人夜間活動安全。

有痔瘡買個智能馬桶蓋

中老年人消化功能減弱，易便秘，是痔瘡高發人群。任菁菁表示，除了養成良好的生活習慣，勤衝洗、坐浴也有助於緩解、控制病情。便後溫水衝洗可以對肛門外括約肌起到刺激、按摩的作用，可改善靜脈血循環，並且洗淨衛生紙擦不淨的褶皺間污物，保證肛周衛生，避免感染。行動不便的老人便後清洗困難，不妨買個智



能馬桶蓋。它有加熱、溫水洗淨、暖風乾燥、殺菌等功能，非常適合老人便後衝洗，尤其是痔瘡患者。單獨的馬桶蓋售價比高，無需更換馬桶，專業人員幾分鐘即可安裝完成。這種馬桶蓋也易拆卸，清潔死角更方便。需注意，使用智能馬桶蓋時的噴射力度不要太大；噴杆和噴頭也要常清潔，避免交叉感染。

電動馬桶蓋是新興產品，質量不好可能存在漏電等安全隱患。購買時一定要通過正規渠道，看清相關認證標志。

防哮喘枕頭被罩換一換

哮喘主要受遺傳和環境雙重因素影響。常見的環境因素有塵蟎、花粉、真菌、寵物、吸煙、空氣污染等。人一天中約1/3的時間都在床上，枕頭、被罩上會沉積許多皮屑、灰塵，易滋生蟎蟲，哮喘患者接觸後很可能導致急性發作，對於有呼吸道疾病老人的威脅更大。

在新年添新衣、換新物之際，不要忘了換套幹淨的床上用品，使用年限不太長的可以更換、清洗曝曬，如果太舊，最好買套新的。選購枕套、被罩時，最好選擇純棉材質，柔軟親膚不刺激。化纖材料透氣性差，真絲材質易起靜電，尤其冬季室內乾燥，老人不宜使用。此外，有哮喘的老人平時也要勤清洗更換床上用品，注意室內環境衛生，經常打掃除塵，不要吸煙。

腰不好，買個新床墊

人們常說：“睡硬板床對腰好。”實際上，人體正常脊椎生理結構從側面看呈S形。睡在過硬的床上，祇有頭、背、臀、腳跟幾個點承受壓強，脊柱處於僵硬緊張狀態，腰部得不到支撐，達不到放鬆效果，時間長了容易造成勞損，加重腰酸背痛。另外，很多人家裏的床墊一用就是10年、20年，缺乏支撐力，讓人無法保持正確的體態，韌帶、肌腱和脊柱將承受過多壓力，導致頸部和背部疼痛。家中床墊最好5年更換一次，質量好的可用10年左右。因此，如果床墊過硬、過軟或開始塌陷，不妨趁着新年買張新的。

判斷床墊是否軟硬適中，可以平躺在上面，手從頸部、腰部和臀部下到大腿之間這三處明顯彎曲的地方往裏平伸，看有沒有空隙；再向一側翻身，用同樣方法試試身體曲線凹陷部位和床墊的間隙。若手能輕易在縫隙中穿插，即表示床太硬；若手掌緊貼縫隙，就證明與人睡眠時的自然曲線吻合；若平躺後全身向下凹陷，呈“U”型而非“S”型，說明床墊太軟了。



發現情緒行為變化 了解父母內心憂慮

陪老人，多看也要多聊



人們都說“常回家看看”，在外工作、定居的子女要多回家陪陪父母。然而很多時候，即使子女回家了，也祇是聚聚餐、聊聊天，有的甚至吃完飯就馬上捧起了自己的手機，並不怎麼參與父母的生活。這樣的相聚，祇是見見面，不是真正意義上的“陪伴”。2020年7月1日，“常回家看看”被列入《老年人權益保障法》，關注家中老人的精神需求成爲社會熱點。

其實，年邁的父母很需要認真、用心的陪伴，他們希望子女能真正關注他們，和他們用心聊聊天。最近有一項研究稱，90.2%的高齡老人更願意跟家庭成員傾訴，主要的對象是子女，其次是配偶；而有3.9%的高齡老人無人傾訴。東南大學附屬中大醫院心理精神科主任袁勇貴認爲，子女可以說是老年父母的心靈依靠，如果子女長時間不關心父母，不去發現他們的改變，不傾聽他們的心裏話，老人很容易出現心理健康問題。作爲子女，當你意識到父母正日漸老去，應多珍惜相處的時光，在心理層面去真正關注他們。

多看，發現父母的情緒、行為變化。袁勇貴說，隨着父母年紀漸長，他們不僅表現出行動遲緩、後背變駝、病痛增多等外貌、軀體的改變，心理上也有諸多變化。例如，有些老年人變得很容易激動，一點點小事也會大發脾氣，說話越來越大聲，對周圍事物總是看不慣、不稱心；有的則變得鬱鬱寡歡，苦悶壓抑，情緒低落，甚至顯得淡漠無情，凡事無動于衷，嚴重的還會毫無緣由地悲傷；還有的變得多疑敏感，老是擔心錢財被騙；總愛回憶起往事，遇事也易聯想到往事等。

老人有這些變化，與他們的心理、認知、社交功能下降有關。例如，感知覺的退化，讓他們視覺、聽力、味覺、嗅覺、觸覺能力統統變弱，眼花耳聾使很多老年人有心無力；另外，記憶力、理解分析能力變差，讓老人在紛繁信息中很難分辨對錯，思維固化，脾氣上也容易固執；還有，退休後朋友圈比較窄的老人，越來越少地接觸社會生活，會慢慢變得孤僻、寂寞，甚至抑鬱。

多聊，了解父母的內心世界。除了上面提到的生理、外部因素，老人的情緒改變也與許多“心事”有關，這就需要子女與父母多聊，去了解、安撫他們。擔心衰老。很多老人面對身體機能的每況愈下，對一些生物性衰老與健康狀況的自然下降認識不夠，老是擔心患病、患癌，顧慮中風癱瘓無人侍候等，以致經常一個人胡思亂想，悶悶不樂。憂慮死亡。還有的老年人看到同齡人患重病或去世，變得非常緊張擔憂，總覺得別人的今天就是自己的明天，身體稍有不適，便會焦慮、恐懼。生活瑣事。年老退休後面對角色變遷，可能很難調整和適應，也容易產生失落感。如果家庭矛盾增多，特別是兒女成家以後，兩代人的生活習慣、觀念存在巨大差異，加上性格不合，帶孩子觀念不同等，都很容易造成老人心理問題。

這些情況，平時聊天時父母可能不會特意說，但子女如果發現他們情緒、狀態不對，可以有意無意地詢問，讓老人家說出心裏的擔憂、顧慮。這些心事如果長期得不到輸出，老人越發胡思亂想，久而久之會出現失眠、食欲改變、渾身不舒服等癥狀。這裏要特別提醒，如果老人長時間存在某些異常舉動或軀體疾病，又找不到原因，一定要和他們談談心，如問問“最近有沒有特別不開心的事”“和xx相處得好嗎”“您對xx生病的事怎麼看”“吃飯、睡覺有沒有問題”等，或往類似的話題引導，多半能發現他們的心結。

平時也要多參與父母現在的生活，不時打個電話，問問他們最近都做了什麼事，和誰在一起，讓他們聊聊對這些人和事的看法、感受。子女要學會理解父母，傾聽他們的“嘮叨”過去的故事，追憶他們激情燃燒的歲月，不要對父母有抵觸或者厭煩的情緒。父母子女總是相依相偎的，小時候，你依賴他們多一些，長大了，也該讓他們依賴依賴你了。



熬夜怎麼吃養顏

河北讀者楊女士問：接近年尾，我的工作量越來越大，時常需要熬夜工作，皮膚狀態差了很多。請問有什麼湯羹可以幫助養顏的嗎？

鄭州大學第二附屬醫院中醫科醫師陳曉玲解答：女性熬夜容易耗損陽氣和津液，造成陰陽失和、濁毒內生。女性如果不得不熬夜，熬夜後可以適當吃一些食物養顏，推薦以下五道湯羹。

1.百合蓮子粥。用鮮百合50克或百合幹研成的粉30克，與少量粳米煮粥，適量放一些蜂蜜，晚餐或午後食用。百合有補肺、潤肺、清心安神、消除疲勞和潤燥止咳的作用；蓮子有養心安神、健脾、補腎的作用，對於消除熬夜後的疲勞很有幫助。

2.阿膠粥。用粳米煮成的粥中，放入少許阿膠，五六克即可。每天早晚趁着溫熱各食用一次。中醫認爲，阿膠性味甘、平，入肺、肝、腎經，有補血止血、滋陰潤肺之功，能加速血液中血紅蛋白生成的作用，對女性增進營養、美容養顏大有益處。

3.冬瓜薏米湯。取冬瓜200克、薏米30克，冬瓜去皮、切條，先將薏米加水煮粥，待薏米熟後加冬瓜條共煮，待冬瓜熟後，根據自己口味加糖或鹽即可。此湯營養豐富、清熱爽口，還具有美容養顏作用。

4.粉葛生魚湯。取粉葛250克洗淨切成小塊，生魚一條去腮及內臟，加水適量共煲，魚熟後放入姜絲、油鹽調味，食魚飲湯。此湯美味有舒筋活絡、益氣和血、解除肌痛等功效。適用於熬夜後肌肉酸痛、頸部脹痛者服用，對於女性來說效果尤佳。

5.酸棗仁粥。將酸棗仁30克，加入粳米適量煮粥，煮熟即可食用。酸棗仁粥有鎮痛、降低血壓、改善睡眠和調節神經等作用，是熬夜滋補的佳品美肴。