

节后 当心老年人患上“空巢症”

□ 记者 崔宏远
通讯员 卢俊喆

春节期间,家住西工区的高女士一直是满脸幸福的笑容。在外地工作的两个儿子都回来了,高女士每天忙得不亦乐乎,一家人热热闹闹的,充实而快乐。但随着孩子们陆续离开,高女士开始觉得浑身都不舒服,疲惫无力、食欲不振、烦躁,而且连觉也睡不好。刚开始,高女士以为是过节忙碌劳累所致,也就没放在心上。但几天过去了,不舒服的感觉始终没有减轻。只有当她接到儿子打来的问候电话时,才感觉舒服,什么症状似乎都没有了。这到底是怎么回事?

高女士可能是患上了“老年人节后空巢症”。市中心医院心理咨询科主任史静杰表示,春节期间,长期在外的子女像候鸟一样飞回老人身边。春节过后,又像候鸟迁徙一样从老人身边飞走。这种期盼、喜悦、失落像坐过山车似的,巨大的心理落差使很多老年人在情绪和心理上一时无法接受,也就出现了这种所谓的“老年人节后空巢症”。症状主要表现为心情不好、情绪低落、浑身酸痛、心慌气短、失眠烦躁等,长期独居的老人多发。如果调整不当、不及时,易引发老年抑郁症。

史静杰指出,春节长假后,很多老人出现不舒服的症状都会自行服药或是到医院就诊,但通常第一时间不是求助于心理或精神科医生,总以为是身体出了毛病。其实只要调整得当,一般不需要服药就可使老年人尽快摆脱“节后空巢症”。

第一,子女返程后一定要及时向老人打电话报平安,最好在节后的几天内,每天都和老人通电话,转移老人的注意力,帮助其适应节后生活。

第二,老人要端正心态。珍惜节中的团聚喜悦,提前有节后冷清的心理准备,尽快回到以往的生活状态,继续按部就班地打理自己的晚年生活。随着心情逐渐平静下来,“空巢”的困扰也就渐渐消失了。

第三,老人要有自己的兴趣爱好,如书法、绘画、旅游、摄影、棋牌等。还可以走出家门找老伙计和邻居解解闷,用快乐驱散节后和平时生活中的寂寞。

第四,节后子女返程后,家中剩下的老夫妻应相互关心、照顾和沟通,用亲情战胜孤独。节后两人可以一起去买菜、散步,细心关注另一半的生活起居,尽量一起行动。多聊天,把心里话都说出来,以排解节后的失落。

史静杰提醒市民注意,老年人随着生理的变化,对生活和环境的适应能力逐渐减弱,任何一点负面的刺激都容易引起抑郁等心理障碍。尤其是春节后一定要重视老年人的心理变化,并帮助其尽快调整心态,以摆脱“节后空巢症”的困扰。

节后给肠胃减负担

□ 记者 朱娜 见习记者 马文双

春节7天长假,亲朋好友团聚免不了吃吃喝喝,我们的肠胃比平时更加辛苦。节后要从饮食、肠胃保健按摩、中药调理等入手,帮助肠胃减轻负担使之恢复功能。

吃“两少一多”刮油餐

肉吃多了,油吃多了,咋办?最简单的做法就是,少吃点,炒菜时油少放点。

市中心医院营养科主任王朝霞说,春节期间,人们摄入的脂肪和油脂量都比平时多,而且运动量比平时也有所减少,肠胃的负担肯定要加重,也就在所难免出现消化不良、食欲不振等情况。想减轻肠胃负担的简单做法就是,少吃点,炒菜时油少放点。除此之外,我们还可以多吃一些富含粗纤维的蔬菜,如芹菜、白萝卜、白菜、黄瓜、香菇等。人体摄入无机盐、维生素、膳食纤维丰富,有利于润肠、通便、排脂减肥,也利于肠道益生菌的生长繁殖。许多水果也有助消化的作用,如山楂、苹果、橘子、猕猴桃、梅子、菠萝、木瓜、柠檬、草莓等。

尽量采取好消化的烹调方式,如蒸、煮、炖、凉拌等。

按摩穴位减肠胃负担

市中心医院针灸理疗科副主任医师王金玺建议市民,节后多做肠胃保健按摩,帮助肠胃恢



市妇女儿童医疗保健中心 脑康复科协办 电话:63296919

复正常功能。

中脘穴:位于肚脐上方5指处,用指腹对该穴位进行按压,如果感到有胃蠕动感或听到肠鸣更佳。多按摩此穴具有调和脾胃、顺气止痛的作用。

足三里穴:位于外膝眼下4横指处。除大拇指外,另4个手指并拢,放在小腿外侧。将大拇指放在足三里穴上进行按压,要两腿交替按压。每次按压时有酸胀的感觉,表明找准穴位。足三里是人体的保健穴之一,经常按

压有调节肠胃、补中益气、调节机体免疫力的作用。

顺、逆时针按摩腹部:将右手放在上腹部胃区,自右向左顺时针旋转按摩。反之,将左手放在肚脐中央,以逆时针方向旋转按摩。按摩时用力均匀、速度缓慢,先以肚脐为中心,然后逐渐扩大至整个腹部。可以睡前和起床前进行按摩,分别有不同的功效。晚上睡前按摩腹部有促进睡眠的作用,早上起床按摩腹部可促进消化,保持大便畅通,可调

和脾胃,通调五脏六腑。

吃消食药先对症

禁不住美食的诱惑和朋友热情相劝饮酒,有些人会搞得自己消化不良、肠胃不适,于是希望借助于助消化药物缓解病情。

市第一中医院医生高治云介绍,过量饮食引起的消化不良,人们可采取一顿少吃点、加大运动量或者吃一些山楂丸等即可解决。如果出现积食,用药之前就要区分不同的情况。

米面积食多见于孩子,主要表现为胃撑胀、不思饮食、打嗝有酸腐味等。遇此情况给孩子吃适量的山楂丸,其成分有山楂、麦芽等,有消化淀粉的作用。因此,山楂丸是化解米面积食的良方。

食肉过多引起积食者,可服用保和丸消滞。保和丸可加强胃肠蠕动,使胃肠功能恢复。如果积食严重者,可按保和丸的成分抓中药,煮成汤剂服用药力更强。

饮酒过多会导致大量酒精进入消化道内,使胃黏膜充血肿胀。一般来说,酒伤胃后大多会出现恶心、呕吐、胃疼、厌食等。可以在陈醋里兑上温开水喝下,有一定醒酒作用。也可以用葛根30克或葛花10克泡茶饮用。如果饮酒伤胃长时间不能痊愈,要及早到医院就诊,以免耽误病情。

立春后,养生宜助阳气生发

□ 见习记者 马文双

立春已过,作为二十四节气之首,立春揭开了春天的序幕,也迎来了养生好时节。春回大地之际,养生也要顺应阳气生发、万物始生的特点,逐渐从秋冬养阴过渡到春夏养阳,鼓励阳气生发、养肝护肝。

立春后要改变养生规律

“立春之后人体会有一个明显的阳气生发的过程,冬季的养生规律应逐渐改变,宜助阳气生发,养肝护肝。”市第一中医院治未病中心主任赵继红说,“一年中新一轮的新陈代谢又开始了,人们还应保持积极的心态,适当增加有氧运动,调整饮食习惯。”

经过一个冬天的潜藏状态,人体内已经拥有足够的积蓄,可以激发人体内的阳气及活动能力,市民不妨改变少动、懒动的习惯,开始早起,逐渐增加活动量。如果时间充裕,不妨适当增加户外活动,以利气血运行。

此外,春季乍暖还寒,昼夜温差大,春季养生一定要“捂”,衣服宜逐渐减少。

多辛少酸,养肝正当时

“立春过后,在饮食上还应注意多辛少酸。酸味不利于阳气生发,辛味则具有发散性质,可以帮助阳气生发,可以适当选用大枣、茵陈、薏仁等利湿健脾的食物。”赵继红说,“春季应肝,还是养肝的好时节。”

市民可以吃一些具有生发之性的根芽类蔬菜,助肝气生发,如豆苗、豆芽。避免吃过于甜腻、不易消化的食物,以免影响肝气生发。还可以选择一些花叶类茶饮,可以清肝生散,符合春生的规律,以调整机体状态。

当然,还应根据个体差异选用具有温凉、清肝疏肝之功效的饮品,如菊花茶、竹叶、玫瑰花茶、薄荷茶。

肝喜疏恶郁,情绪不宜过于激动、兴奋,应保持愉悦、平和的心态,疏肝养肝。

赵继红提醒,春天有一部分人因阳气生发太过,容易导致孔窍出血,如鼻出血、痔疮。

如果遇到此类情况,还应具体问题具体分析,不必过于惊慌,首先排查,在排除直肠癌等疾病之后,可吃一些凉血、清肝的食品,适量的中药或中药凉茶即可缓解症状。

