

康养达人

夫妻是彼此健康最大的保障

达人档案

- 姓名:许延年
- 年龄:90岁
- 健康悟语:好心态,忙起来



□洛健融媒记者 张宝峰 文/图

他,年届九旬,耳聪目明,脸上少有皱纹。与人聊天时,思维敏捷,逻辑缜密。

他,曾是医务工作者,退休后依然活跃在工作岗位上,将工作视为一种养生方式。

他就是家住洛龙区的许延年。近日,他向记者分享了自己的养生秘诀:持续工作、充足睡眠和家庭和睦。

退而不休更健康

对于大多数人而言,退休意味着享受悠闲的晚年生活,含饴弄孙,乐享天伦。然而,许延年并不这么认为。他觉得,自己是一名医务工作者,有着丰富的医学知识和实践经验,这些宝贵的财富,应该继续用来造福患者。退休后,他坚持发挥余热,治病救人,这一坚持便是近20年。

在这20年里,许延年见证了无数患者恢复健康,也收获了病人、家属及医院的认可与赞誉。但对他而言,最大的收获莫过于内心的充实与满足。

“退而不休让我保持了与社会的紧密联系。”许延年说。在他看来,工作让他保持了旺盛的精力和良好的身体状态。

适量午睡不贪多

许延年生活规律,饮食有节。他注重营养均衡,合理搭配蔬菜、肉类和主食。他深知保暖对老年人的重要性,秋分之后即便在家里也戴上了以前工作时的白色帽子。此外,他还有一个坚持了数十年的习惯——午休。

“会休息的人往往更健康。”许延年说,除了夜晚的睡眠,每天半小时左右的午休非常重要。午休之后,他明显感觉到精神状态更好了。

然而,午休时间也不能太长,超过一个小时的午睡可能让人进入深度睡眠,醒来反而更累,还可能影响晚上睡眠。因此,许延年一直坚持“适量午睡不贪多”的原则。

家庭和睦人康寿

在许延年眼中,健康长寿的秘诀不仅在于生活规律、注重营养,更在于家庭的和睦。他常说:“家和万事兴。在和睦、融洽、温情的家庭氛围中,人的情绪更稳定,心态更平和,自然更容易健康长寿。”

“在一个家庭中,夫妻关系最重要,它是家庭和睦的‘定海神针’。”许延年说,他特别重视维护夫妻关系,他与妻子是大学同学,结婚近七十年,感情一直很好。

再恩爱的夫妻,也难免有矛盾。面对生活的琐事,重要的是如何化解矛盾,如何将平淡日子过得有滋有味,在这方面,许延年有自己的心得——理解、包容、心态好。

“理解、包容、心态好是良好的夫妻关系的基础,只有理解,才能体谅对方;只有包容才会让对方感到被爱;只有心态好,才能平心静气去沟通。”许延年说,数十年来,他和妻子一直这样做。

任何感情都需要经营,夫妻之间更是如此。许延年说:“要像经营健康一样,经营与老伴儿的感情,因为夫妻是彼此健康最大的保障。”

如果您有养生经验、健康心得想要分享,请拨打13903792993(微信同号),与记者联系。

实情道来

网上很火的测试图真能测出阿尔茨海默病吗

□洛健融媒记者 张人杰 通讯员 王雨杉

近期,不少老年朋友在短视频中刷到了关于阿尔茨海默病的健康科普。然而,一些短视频中的阿尔茨海默病的测试图,让一些老人心生疑惑,这些测试图到底能不能起到测试作用呢?

我是不是病了

“最近,我总能在短视频推送中刷到判断阿尔茨海默病的测试图。”今年63岁的王女士说,比如,“你能从树上看到6张脸吗?”“你能从这堆草莓中发现辣椒吗?”“你能看出图中有几男几女、几个老人吗?”……

王女士说,闲来无事,她便认真做了几个测试,但一做一个失落,“找不全、看不清,我是不是已经患上阿尔茨海默病了?”

为此,王女士来到了河南省工人龙门疗养院(洛阳市职工医院)老年医学科进行咨询。

一个游戏,不必当真

“您说的测试图让我看看。”该院老年医学科、安宁疗护科主任李仁亮对王女士说。

看过测试图后,李仁亮笑着表示,这就是一个游戏,不必当真。判断阿尔茨海默病没有那么简单,绝非一张图就能测试出来。

李仁亮解释,临床上一般会用MMSE或MOCA量表作为初筛的条件,比如MMSE量表主要评估患者的认知功能,包含几十个题目,涵盖了时间定向力、地点定向力、即刻记忆、延迟记忆、语言等诸多方面,最终根据患者的作答情况给出评分、判定。

“此外,除了参照量表,还要结合病史、医学影像学检查等进行诊断。”李仁亮说,如果老人有所担心,应第一时间就医。“找不全测试图中的所有脸不用担心,这些和阿尔茨海默病没有关系”。

出现这些症状要警惕

李仁亮提醒,阿尔茨海默病是一种中枢神经系统退行性疾病,主要表现为渐进性记忆障碍、认知功能减退、人格改变及神经精神症状。如果老人出现丢三落四、记不清楚发生过的事情;注意力不集中,无法完成正在做的事情;执行力受损,语言表达不畅;无法识别时间、地点、人物或自身状态;不能进行逻辑思考,出现情绪改变,行为异常如幻觉等,就需要警惕,建议就医进行相关评估、检查,一旦确诊要尽早治疗。

对于老年朋友来说,有没有可以锻炼大脑的一些简单易行的方法呢?李仁亮说,老年朋友一方面要保持适当的运动,并保持自己固定的兴趣爱好,比如下棋、阅读、朗诵、绘画等;另一方面,可以试着坚持或养成记账的习惯,提高自己的计算能力,同时一定要保持社交,积极参加社会活动。

“最后,老年朋友应保证良好的睡眠习惯。因为睡眠不仅有助于提高记忆力,还能有效缓解精神紧张、疲劳。”李仁亮说,此外,还可以进行一些观察、练习即时记忆的小游戏,像分辨颜色、记牌的顺序等。