

百科知识

心理健康

六个测试发现易跌老人

中国老龄科学研究中心发布的《老年人身体与跌倒风险测试报告》(以下简称《报告》)显示,可以通过一些简单的测试,筛选出与老人跌倒风险高度相关的体质因素,从而进行更有针对性的预防。

该研究共纳入厦门、郑州两地477名60岁以上老人,其中男性156人、女性321人。中国老龄科学研究中心老年人功效

学实验室和集美大学体育学院的研究人员用国际通用方法,测试了参与者的身体形态、身体成分、肌肉力量、平衡能力、视觉功能和步态。研究人员参照国际标准,测试参与者12秒5次坐起的用时,时间大于等于12秒代表跌倒风险高,反之则为低风险,并将其与各项测试数据对比。结果显示,腰围和腰臀比、握力、闭眼单足站立时间、3米计时起立行走用时、视觉功能指数、腕关节和踝关节活动范围是老人跌倒的主要因素。北京大学第三医院老年内科副主任医师王征进行了详细解读。

腰围和腰臀比。腰围与腹部脂肪质量呈正相关,而腰臀比是评价中心性肥胖的重要指标,如果不加以控制,可能会降低老人姿势稳定性,增加跌倒风险。此外,腰围、腰臀比增加还可能导致糖尿病、心脑血管疾病的发生风险上升。男性腰围大于90厘米或腰臀比超过0.9,女性腰围大于85厘米或腰臀比超过0.8,就属于中心性肥胖,需引起重视。

握力。握力是衡量老人肌力水平的简单方法,也是反映身体健康状态、身体功能的关键指标,很大程度上代表了个人整体力量水平。肌力衰退会导致老人平衡能力下降,诱发跌倒。男性握力小于28千克、女性小于18千克就有肌少症的风险,应给予高度警惕。

闭眼单足站立时间。由于疾病、生活习惯等原因,有的老人双侧肌肉力量不平衡,平衡力较差,跌倒风险较大。单足直立检查法是评估静态平衡能力的简易方法,老人可在有充分保护的前提下自测。一般测试会评估闭眼单足站立时间,根据《国民体质测定标准手册》,60岁~64岁老人,男性超过48秒,女性超过40秒能拿到满分;65岁~69岁老人,男性超过40秒,女性超过35秒能拿到满分。

3米计时起立行走用时。随着年龄增长,老人下肢肌肉力量会下降,跌倒风险随之增加。3米计时起立行走测试常用于评估老人下肢肌肉力量、敏捷性和平

衡性,具体方法为:老人坐在椅子上,听到“开始”口令后,从椅子上站起,以正常步速向前行走,走到3米线外转身,返回椅子并坐下,记录所用时间。如果长于12秒,则提示跌倒风险较高。

视觉功能指数。视觉障碍会降低老人的平衡控制能力,分散他们对周围环境的注意力,导致其对环境评估不准确,进而增加跌倒风险。因此,老人应定期进行眼科检查,尤其是对周围的判断力已经受影响时,要及时就医,减少跌倒风险。

腕关节和踝关节活动范围。在衰老过程中,人的腕关节和踝关节的活动范围逐渐下降,躯干变得僵硬,可能导致肌肉功能下降和步态异常,进而增加跌倒风险。老人可以通过针对腕关节的屈伸、外展、内收,针对踝关节的背屈(足背接近小腿)、跖屈(足背远离小腿)等动作自测活动范围,如果双侧能力不一致就要引起重视。建议有需要的老人在专业医生的指导下,选择弹力带等进行锻炼。在自测或锻炼过程中,老人如有疼痛等不适,应及时中止,避免受伤。

《报告》建议:一是重视预防跌倒的宣传。定期对老人进行安全教育,进一步加深他们对跌倒危害的认识。家庭成员也要有意识地进行居家改造,通过铺设防滑垫、使用防滑鞋、减少室内台阶、保持室内通道便捷等方式,减少老人跌倒风险。二是完善相关体制机制。积极为老人提供更多的健身场所和设施,扩大健身活动空间,广泛开展老年健身赛事,如健步走、广场舞、乒乓球项目等,满足不同老人的健身需求。

老人也要积极学习预防跌倒的知识。注重日常饮食,避免过度肥胖;选择鞋底纹路清晰、防滑,且具有适当厚度和硬度的鞋子;合理使用老年辅助用具,如助行器、洗浴椅、助听器等。老人日常应进行适当的体育锻炼,常见的太极拳、八段锦、瑜伽等运动,可全面锻炼身体机能;单脚站立、足跟对脚尖“一字走”、平衡锻炼操等,可锻炼平衡能力;提踵、直腿后抬等,可加强下肢肌肉力量;健步走、健身舞等有氧运动,能提高耐力,运动过程中需注意量力而行,循序渐进,做好防护、结伴而行。

来源:生命时报

老人交友更重交心

随着社会老龄化不断加剧,老年人的孤独问题日益突显。有人认为,朋友变少是导致老年人孤独的重要原因,只要增加其社会交往,就能帮助他们重拾快乐。一项发表在美国《心理学与衰老》杂志上的研究指出,老年人幸福感与普通朋友数量关系较小,与亲密朋友的多少相关性高,即关系质量重于数量。

英国利兹大学等机构的研究人员发现,年轻人的人均朋友数量比老年人多,但若只衡量密友数量,两者相差则不大。研究还显示,社交关系质量直接影响幸福感,换句话说,如果现有的社交关系能带来社交满意度,老年人即使朋友少也不会影响幸福感。

中国科学院心理研究所原所长、研究员张侃表示,与年轻人相比,老年人社会经验丰富,在社交决策上更理智,会倾向于把有限的时间和物质资源投入到更能满足深层情感需要的关系里,同时放弃那些相对不重要的,这就导致老年人朋友数量少但质量高。此外,老年人与朋友交往时,更偏向情感调节和精神互动,而不再像年轻人那样,热衷于讨论经济危机等社会问题。当老年人感到孤独,尤其是遇到困难、压力时,其部分情感支持不能由家人提供,只能通过最亲密的朋友沟通来获得。因此,随着年龄增长,老年人的社交圈虽然有逐渐变小的趋势,但只要能有稳定的密友,就不会损害他们的晚年幸福。张侃强调,关系质量不能完全用交往时间长短来衡量,以下几类朋友可能对提升老年人幸福感有更大帮助。

知根知底。老朋友相识已久,有深厚的感情基础,在日积月累的磨合中,彼此之间对事物、人际关系等方面的认识比较相近,共同语言多,默契也足,往往不需要过多的言语就能相互理解。

懂得倾听。这样的朋友愿意倾听老年人的经历和感受,理解他们的需求,可以带来情感支持,减轻老年人的孤独感。

兴趣相投。泛泛之交会沟通非常流于表面,但当老年人与志同道合的朋友交往,就能打开话匣子,探讨共同的兴趣爱好,有助于提高老年人的社交满意度和生活质量。

忘年交。年轻人充满活力、思维敏捷,善于接受新事物。与年轻人交往,能激发老年人的好奇心和童心,有助于保持愉快心情,消除孤独、寂寞、烦躁等不良情绪。与年轻人交往也可促使老年人学习新知识,跟上时代步伐,延缓身体尤其是心理上的衰老。

想结交合适的朋友,老年人可以多参加社交活动,如加入兴趣小组,积极参与社区组织的合唱、广场舞等,扩展社交圈。此外,各城市推出的老年大学也是很好的社交场所。

张侃提醒,老年人结交新朋友时一定要谨慎。陌生人很难在短时间内真正了解彼此,因此,老年人交友特别是在与异性朋友交往时,关系不要发展过快,以免受骗。

来源:生命时报

雨水过后,多种疾病进入高发期
养生收好三款食疗方

度骤降也会让老人多有不适,对高血压、心脏病患者更是不利。

雨水过后,应多食山药、莲子、韭菜等食物,养生保健效果更佳。推荐三款食疗方:

1. 山药丸子——养脾胃

南京市中西医结合医院消化内科主任医师刘万里介绍,甘味食物能滋补脾胃,首推山药,是一味平补脾胃的药食两用之品,不妨吃点山药丸子。

做法:把山药洗净上锅蒸熟,去皮,切小块后,放入保鲜袋中,用擀面杖压成泥,放盐、胡椒粉、海鲜粉、熟糯米粉拌匀,揉成球状即可。可搭配西兰花、红椒丝一起吃。

2. 韭菜合子——助升阳

雨水后,环境逐渐舒适,各种细菌也活跃起来。南京中医药大学养生康复教研室主任郭海英提醒,此时应注意机体阳气的升发宣疏,有助于调畅气血,进而起到强身健体的效果。

一些人每到这时喜欢吃韭菜合子,不但口味鲜美,还有浓浓的“养生味儿”地道的非

菜合子里面有韭菜、鸡蛋、木耳和虾仁。韭菜是民间常用的助阳食材,鸡蛋有滋补元气的作用,木耳和虾仁也对心血管有好处。

做法:韭菜洗净切碎,炒好的鸡蛋、木耳、泡发的虾仁拌匀加佐料和成馅儿,盐最好包时再放。用面粉裹馅,烙至两面金黄即可。

3. 甜汤莲子——防风湿

现在渐渐有些暖风拂面了,南京自然医学会养生康复专业委员会副主任委员王城生提醒,古语讲“风为百病之长”,再加上空气湿度越来越大,比较容易引发风湿病。

这段时间宜少酸增甘,喝碗莲子汤就不错,不但甘甜可口,还有防风湿的功效。莲子还含有较多钾元素,对调节心脏节律也有好处。

做法:先将红枣、莲子、银耳洗净,汤锅中加入1200毫升水烧开,放入红枣,转小火续煮30分钟,放入莲子和银耳续煮30分钟,最后加糖煮开即成。如果买的是干品莲子,须先泡水两小时后再煮,才容易煮得软熟。

来源:健康时报

改善免疫力
做好这几点

1. 补充维生素和矿物质。缺铁会导致肌肉疼痛,缺铁会导致贫血,维生素D可致肌肉疼痛及骨质疏松。维生素和矿物质无法自身产生,必须每天依靠食物的摄取来满足机体需要,因此一定要保持营养均衡。

2. 适当的拉伸运动。拉伸运动可以美化肌肉线条,促进肌肉韧带修复,缓解肌肉紧张,增加身体柔韧性,疏通人体经络。每天做10分钟拉伸运动就可提高身体和关节的灵活性,尤其适合久坐一族。

3. 多喝水。多喝水有助消化和排泄;有助平衡体温;有助润滑关节,避免关节老化;有助改善血液循环,降低血液黏稠度;有助美容养颜,促进细胞新陈代谢,保持皮肤湿润和弹性。

4. 冥想和呼吸训练。冥想有助于提高专注力,促进情感自我认知和心理健康;减少皮质醇等应激激素的产生,减轻压力。每天10分钟的冥想就能显著降低心理压力,对哮喘等呼吸病患者尤其有益。

5. 户外散步。散步不仅可以锻炼身体,与大自然的接触还能帮我们改善情绪,减少焦虑和抑郁。此外,散步还可以刺激内啡肽的释放,具有止痛、调节体温、改善心血管和呼吸系统的功能。

6. 多交朋友。和朋友分享开心的事情可以让快乐最大化,有

困难的时候互帮互助可以让困难最小化。朋友能最大限度地减少我们的孤独感,为我们提供情感支持,有助于建立稳固的社会支持网络。多与朋友交流沟通还能刺激认知功能,提高思维敏捷度。

7. 注重饮食。只要花十几分钟专心吃饭,就能更好地消化和控制体重。这包括注重食材的选择、分量和搭配,增加对维生素、矿物质和纤维素的摄入,控制进餐时间,少食多餐。

8. 写日记。心情不好时,写日记是个很好的倾诉渠道;工作太多时,列清单有助梳理轻重缓急;有感悟时,及时记录有助深入了解自己的想法和感受。

9. 保持良好的卫生习惯。如注重个人卫生、饮食卫生、环境卫生等,不仅可以预防疾病,还能增强体质,对保障健康有重要意义。

10. 早睡早起。规范的作息会让人头脑更清醒,精力更旺盛;有助于提高机体的免疫力,提升身体素质;有助于减缓衰老,降低猝死风险。

来源:生命时报

寒潮来袭
注意预防心脑血管疾病

近期,受强冷空气影响,我国大部分地区先后出现剧烈降温,平均气温普遍下降8℃~12℃。寒冷天气可能会对心脑血管系统造成不良影响,心脑血管疾病患者及高危人群需要特别关注。

① 注意保暖。保持身体温暖是最基本的防范措施,应穿着合适的衣物和保暖内衣,佩戴帽子、手套,穿戴保温鞋袜等。这样可以有效减少热量散失,防止体温过低。

② 避免过度劳累。剧烈运

动和过度劳累等会增加心脏的负担,对心脏不利。心脑血管疾病高危人群既要避免剧烈运动,又要保持适度运动,比如散步、打太极拳等。

③ 保持规律的生活方式。规律的作息和充足的睡眠非常重要,有助于维持心血管系统的稳定。

④ 合理饮食。多摄入富含维生素C、维生素E等的水果和蔬菜,少吃高热量、高盐、高糖食物,保证营养均衡。

来源:国家疾控局