

心理健康

性格决定晚年质量

夕阳境界

保持积极心态 乐享幸福晚年

近日,加拿大西蒙弗雷泽大学的研究人员在对3000多名60岁以上老人的调查中发现了一个有趣的现象:在认知衰老过程中,似乎存在着一种“蒲公英与兰花现象”。

这项研究不仅为我们揭示了不同性格类型老人在晚年的认知储备差异,还为我们提供了关于如何度过高质量老年生活的最新解。

“蒲公英”还是“兰花” 不同性格类型的表现

蒲公英—兰花理论最早是在儿童心理学领域提出的。想象一下,蒲公英,这种普通的小草,无论风吹雨打,总是能在路边、田野甚至石缝中顽强地生长。而兰花,虽美却娇嫩,需要精心的呵护和适宜的环境才能茁壮成长。这两种植物的形象,恰如其分地描绘了儿童群体中存在的两种截然不同的性格类型。

蒲公英—兰花理论也可以应用在老年群体及其他年龄段群体中。它强调的是个体对环境的不同反应性,即某些人可能因为生物上的敏感性而在逆境

中受到更大影响,同时也能在支持性的环境中获得更大收益。

在这套理论中,蒲公英型老人被描述为那些即使面对不利的生活方式和

社会环境,也能保持相对稳定认知能力的群体:

1.他们通常拥有良好的社交网络,能够与家人、朋友和社区保持积极的互动。

2.他们往往更开朗,愿意与外界进行多种多样的沟通,如拥有多种爱好或事业等。

3.他们倾向于看到生活中的积极方面,并从中找到满足感和快乐。

相反,兰花型老人则是更容易受到周围环境影响的群体:

1.他们与外界的沟通较少,社交网络较为单一。

2.他们可能有一两项十分深爱的爱好或潜心钻研的事业,但往往专注于这些深爱的领域中而很少有其他与外界交流的方式。

3.他们在熟悉友好的环境里可能展现出更高的认知能力,但在不利环境下,他们的认知功能可能无法很好地展现。

简单来说,蒲公英型老人倾向于建立更复杂的外界沟通渠道(社交、爱好、亲缘关系等),并因此可以适应更复杂的环境;兰花型老人则钟情于特定领域而建立较为单一的外界沟通渠道,并因此对环境要求较高。

兰花型老人可能更加内省和深思熟虑,他们对生活质量的要求可能更高,对细节的关注也可能更敏感。这种类型的老人需要更多的关心和支持,特别是在面临健康问题或生活压力时。

不同类型的老年人 如何提高生活质量

蒲公英型的老人往往擅长建立与外界的联系,他们可以主动参与社区活动及家庭聚会,保持社交圈的活跃度;或者通过培养兴趣爱好,如园艺、绘画或音乐等,来丰富自己的生活;或者选择教授某些技能给年轻一代,以此建立跨代沟通的桥梁,增强自己的价值感。

习惯“热闹”的蒲公英型老人有时难以忍受孤独,此时适当向家人或朋友寻求帮助也是必要的。通过平衡独立

性与社会支持,蒲公英型老人能够更好地享受充实和谐的晚年时光。

而兰花型老人对环境变化较为敏感,他们需要一个稳定而充满关爱的环境才能绽放他们的美丽。为了实现高品质的老年生活,兰花型老人应当学会调整自己对环境的期待,避免对事情过度反应。他们可以通过练习冥想、瑜伽或其他放松技巧来管理自己的情绪,减轻压力。

同时,兰花型老人需要寻找较为稳定且友善的外界环境。这其中,亲朋好友的支持对兰花型老人尤为重要,因此,他们需要与家人保持开放的沟通,表达自己的需求和感受,家人也需要保持耐心和尊重,更好地理解满足他们的情感需求。此外,兰花型老人可以加入兴趣小组或者志愿服务组织,与他人共享经验和感受,这样不仅能获得情感上的支持,还能增加生活的满足感和快乐。

老年人一定要拥有积极的心态。无论自己是蒲公英型还是兰花型,保持积极的心态都是关键。积极心态有助于提高生活质量,增强应对挑战的能力。

来源:数字北京科学中心

老年人休闲要『认真』起来

退休意味着大把的闲暇时光,很多老人会把精力放在养育孙辈、照料家庭上,再用一些额外的小爱好打发剩余时间。随着时代发展,老人们越来越注重个人生活及精神需求,所选休闲活动的种类也日益丰富。究竟用何种方式娱乐,更有利于身心健康呢?加拿大社会学教授罗伯特·斯特宾斯提出的“认真休闲”概念,值得探讨。

“认真休闲”指的是像工作一样专注、系统地从事某种休闲活动,从而获得相关技能、知识和经验。相较于日常休闲的随意性,认真休闲意味着更深层次的投入和享受,因此也需要更多的规划、时间和努力。老年人进行认真休闲,不仅对个人生活有利,还能对社会发展起到积极作用。

促进身心健康。认真休闲通常需要与他人合作或交流,可以使老人保持社交,有助减少孤独感、增强社会支持。比活动本身更重要的是,当老人借此得到一定收获时,可以感到自己的价值和意义,从而提高自尊和幸福感。认真休闲常常涉及身体活动,积极投入其中可以使老人得到温和的身体锻炼,比如舞蹈、徒步,可以提高关节灵活性和肌肉力量,降低疾病风险等。

提高认知能力。认真休闲往往需要计划、组织和专注力,以绘画为例,它需要老人规划出合适的练习时间、购买相关用具、选择合适的绘画课程或教材等。绘画时,还需要老人仔细观察对象或场景,理解光影和色彩的变化,以及将想象力转化为作品等。这些都可以刺激大脑活动,有助提高认知能力。

扭转刻板印象。晚年常常被视为失去独立生活能力的人生阶段,需要依赖他人的照顾,但认真休闲能体现出老人的生命力、学习能力和创造力,有助打破人们对衰老的恐惧,让各年龄层的人都能用新态度、新方式享受即将或已经到来的老年生活。

造福社会。认真休闲带来的技能不仅能愉悦自身,还能帮助他人,比如山东省的李运启先生退休后接触到藤编,熟练掌握后,引得村里人也前来学习,并通过销售藤编产品增加了收入。山西省的段连成女士退休后身体总不舒服,偶然接触到敲锣鼓,一下子就着了迷,夏练三伏、冬练三九,不仅心情跟着鼓点飞扬起来,还起到了强身健体的效果。

在具体的项目选择上,老人可以结合自己的兴趣、资源、能力等综合考虑,比如自己感兴趣的社区活动、园艺俱乐部、合唱团等;也可以选择擅长的体育运动,如瑜伽、太极拳、游泳、羽毛球等;还可以学习一项心仪已久的技能或知识,如书法、舞蹈、摄影、手工、电脑课程等。在兴趣的驱使下,老人更容易克服困难,长期坚持下去,从而为生活增添更多的意义和乐趣。

需注意,认真休闲过程中可能会遇到一些困难,将它们一一克服,可以增强老人的能力和自立意识,提升心理承受力。这种适应能力应用到其他生活领域,能帮助老人更好地应对老龄化带来的挑战和变化。但在此过程中,老人也要认识到身体的局限性,如果存在风险,务必三思而后行,正视衰老的同时不消极、不自大才是健康的心态。毕竟,认真休闲的目的不是为了取得什么成就,而是要享受过程本身带来的乐趣和满足感。

来源:生命时报



教你一招

保证营养均衡 老年人这样吃

碳水化合物(各种糖类的总称)、脂肪、蛋白质、水、无机盐、维生素、微量元素是人体所必需的七大营养素,这些营养素通过日常饮食获得。

日常饮食中,这些营养素摄入不足,或者比例失衡,则容易引起营养不良,出现相应的营养不良症状,如消瘦、头昏、乏力、精神萎靡、水肿、易感冒、贫血等。

营养不良还会导致身体功能下降,易出现反复感染、反复住院、伤口愈合慢等情况,会增加老年人衰弱、失能和死亡



的风险。

老年人营养不良的常见原因包括年老,身体功能尤其是消化功能减退;患病;因独居、自理能力下降等不能获得足够的饮食;饮食搭配不合理。老年人如何保证营养均衡?注意下面这几点。

●保证能量供给
食物中的碳水化合物、脂肪、蛋白质是主要的三大产能物质。

①老年人每日所需的能量为20~30千卡/千克体重,可根据各自的消耗量增减。

②碳水化合物摄入量占总能量的50%~60%。

③脂肪摄入量占总能量的20%~30%。

④蛋白质摄入量占总能量的10%~

20%。

⑤老年人每天足量饮水对维持代谢也非常重要,建议每日饮水量为30毫升/千克体重。

●保证充足的蛋白质
老年人身体功能处于衰退状态,特别需要优质蛋白质来维持机体功能(如蛋白质,是肌肉生长的重要“原料”),补充以每天1.0~1.5克/千克体重为宜,以乳清蛋白、酪蛋白和大豆蛋白为主。推荐老年人通过奶制品、蛋、鱼、肉等补充蛋白质。

●丰富的蔬菜水果及一定量的干果
蔬菜、水果以及干果,含有丰富的维生素和膳食纤维。建议老年人每天摄入膳食纤维25~30克。

来源:《促进健康 怡享老年》

冬季衣服如何清洗与收纳

这份指南快收好

保暖效果。

羽绒服的这种特殊材料组成和结构特征,决定了羽绒服在清洗时有诸多注意事项。

羽绒服的水洗标通常会明确标识“不可干洗”。这是因为服装干洗的原理是使用有机化学溶剂对服装进行处理,去除服装上的污渍,所用的溶剂中不含有或只含有极少的水,是一种“干进干出”的洗涤方式。

但羽绒的主要成分是蛋白质,目前最常用的干洗剂四氯乙烯会破坏羽绒的蛋白质成分。对羽绒强烈的脱脂作用也会造成羽绒毡并、板结,使羽绒发硬,失去蓬松性,保暖性能受到损坏。

同时,很多羽绒服的面料经过防水涂层工艺处理,干洗剂会对其进行部分溶解,造成羽绒服面料的损坏。

羽绒服,用水这样洗

羽绒服一般推荐轻柔手洗,轻柔手洗的主要目的是尽量减少对绒毛结构的破坏。另外,选择中性洗涤剂或者羽绒服专用洗涤剂,加水待洗涤剂溶解后,将羽绒服充分浸湿进行清洗。面料表面比较脏的部位,可以使用软毛刷轻刷(涂层面料不建议轻刷,否则会破坏涂层)。

清洗干净的羽绒服轻轻挤压干水分之后,悬挂在通风处晾干,避免暴晒。在晾干的过程中可以轻轻拉扯成结的羽绒,使其散开,达到充分晾干的目的,防止长时间处于潮湿状态而发生霉变。

彻底晾干的羽绒服,轻轻拍打使其恢复蓬松状态。

羽绒服宜在清洁干燥处悬挂收纳,使其保持较好的蓬松状态。不建议采用真空收纳袋进行压缩收纳,真空压缩会造成绒毛之间相互挤压,有可能破坏绒毛的结构,同时造成面料褶皱,难以恢复。

毛呢大衣,千万别水洗

毛呢大衣也是常见的冬季保暖服装,一般采用纯羊毛、纯羊绒或者羊毛、羊绒与化学纤维混纺制成。羊毛纤维具有特殊的表面结构,在显微镜下可以

看到羊毛纤维表面覆盖着鳞片,鳞片具有棘齿特征,鳞片根部附着于毛干,鳞片的梢部伸出毛干的表面而指向毛尖。

羊毛的这种鳞片结构造成纤维之间的摩擦系数较大,当使用水洗方式,特别是热水、碱水洗涤时,鳞片组织会膨胀张开,此时如果揉搓或者搅拌,就会造成相邻的鳞片之间纠缠缠绕,相互牵制。

表现在宏观上,就是织物长度收缩、厚度变厚,用纺织术语说就是“缩水”“毡化”,毡化严重的羊毛材质服装难以恢复原状。

羊毛材质的毛衣同样具有这样的“烦恼”,所以,羊毛材质的大衣和毛衣最好送到专业的洗衣店干洗,但是不要洗得太频繁,以减少干洗剂对羊毛纤维的伤害。

羊绒衫和毛衣,可以这样洗

相比于羊毛,山羊羊绒的纤维鳞片排列更加疏松,呈现环状,并且紧贴毛干,“定向摩擦效应”更弱,较不容易缩水。这种特点也让羊绒服装穿起来更柔顺、不扎人,保暖性也往往更好。

羊绒材质的服装可以选择自己手洗,选用羊绒专用清洗剂,在使用说明指导下,采用冷水轻柔揉搓的方式清洗,避免大力搓洗,挤压后在阴凉通风处平铺晾干。

如果消费者掌握不好清洗的方法,也可以选择送到干洗店进行干洗,同样建议干洗次数不要太频繁,以免破坏羊绒纤维。

羊毛和羊绒材质服装在收纳时,要注意防蛀防霉,防蛀可在衣柜里放入樟脑丸,潮湿地区要特别注意通风干燥保存。

现在也有很多毛衣其实并没有使用动物纤维,而是使用化学纤维,例如聚酯或者腈纶,纺织科技赋予了这类化学纤维制成的毛衣,在外观和手感上跟羊毛或者羊绒毛衣相似的特点。这类毛衣清洗维护起来也相对简单,用洗衣袋套上之后放入洗衣机,采用常规清洗方式即可,然后平铺晾干,收纳时将毛衣折叠好,平放在衣柜即可。

来源:科普中国

手机、小夜灯、香薰…… 这些东西放在床头 可能会影响睡眠

当前,我国居民的睡眠障碍及其带来的身心问题日益突出。调查显示,我国约有4亿人受到睡眠问题困扰。

良好的睡眠不仅是健康的重要标准,也是人体通过自身调整,恢复机能和精力,抵御和化解疾病风险的重要途径。

生活中的很多小细节,都会影响睡眠。下面这些东西放置在床头,就可能影响你的睡眠,一起了解一下。

●手机

在现代生活中,手机已经成为人们不可缺少、必须随身携带的重要物品。由于人们如此依赖手机,心理学家甚至引入了“手机在场效应”的概念。但是,你知道吗?睡前长时间看手机会直接影响睡眠质量。

一方面,睡前看手机时,手机屏幕发出的光线,尤其是其中的蓝光,会影响人脑中褪黑素的分泌,而褪黑素是启动睡眠过程的重要信使。

另一方面,人们如果在睡前浏览短视频等比较容易让人兴奋的内容,会使大脑产生兴奋性物质,进一步增加快速入睡的难度。

为了获得良好的睡眠,大家最好在睡前1小时减少或尽量不看手机,同时,让手机远离床头。

●电子加热驱蚊器

近年来,很多无色无味的电子加热驱蚊器逐渐替代蚊香,成为人们居家灭蚊的首选。

电子加热驱蚊器主要是通过加热,释放出一些化学物质,来达到驱蚊效果。然而,有些驱蚊器释放出来的化学物质,会影响人的呼吸系统,导致鼻腔或肺部出现过敏反应,进而诱发鼻塞、

咳嗽等不适症状。由此可见,将正在运行的电子驱蚊器置于床头,是非常不利于健康和睡眠的。

●绿色植物

不少绿色植物都有净化空气的作用,比如绿萝、龟背竹等。但是,绿色植物在夜间会通过植物的呼吸作用,将氧气转化为二氧化碳,从而降低房间的氧气含量。这可能会在一定程度上影响人们的睡眠质量。

不过,绿色植物在白天通过光合作用产生的氧气量,要远远多于其消耗的氧气量。

总体来看,在家中摆放绿色植物是值得推荐的,但不建议摆在卧室床头。

●小夜灯

在很多家庭,特别是有孩子的家庭,为了夜间起床方便,人们会在床头或床周放置小夜灯。其实,这是非常不可取的。

研究证明,夜间卧室内即使是微弱的光线,也会影响人体代谢水平,引发内分泌代谢障碍,增加糖尿病等代谢性疾病的发病风险。此外,小夜灯微弱的光线还会影响睡眠质量,使人容易觉醒,破坏睡眠结构。

●香薰

有些人认为香薰有助眠作用,喜欢在睡前点上香薰。实际上,香薰是否真正有助眠效果,目前尚无定论。

然而,可以肯定的是,不同香薰产品的成分差异很大。有些香薰的成分非但不能起到助眠的效果,反而有引发呼吸过敏等不良反应的可能。因此,在不能明确香薰具体成分的情况下,不建议睡前点。

来源:《大众健康》