

## 老年三个心理坎

## 心理健康

“最美不过夕阳红”，但当真的开始体会变老，不少老年人却不知所措。中国心理卫生协会心理咨询专业委员会副主任委员郭勇表示，退休、患病、丧偶是老年人普遍面临的三个“心理坎”，哪一个没处理好都可能带来不小的情绪阴霾。

**心理坎1：退休后找不到价值感。**退休是人生一大转折，老人失去了原有施展能力的平台，离开了多年的工作伙伴，社会交流减少，价值感、荣誉感、使命感等需求无从实现，易使人产生“老而无用”的失落感，导致抑郁情绪，易陷入空虚、苦闷中。

郭勇表示，从职场回归家庭，老人内心的价值感、被需要感无法被满足，一时难以适应是正常的，老人与家人都不必过于心急。大多数老人需要一点时间，正视那些涌现出的负面情绪，如“无力感”“空虚感”。当发现退休并不意味着社会、家庭、子女不需要他们，只是“需要”的方式变了，老人就能坦然面对，慢慢接受、适应新的生活节奏，摸索新的生活习惯，给自己的“新生活”设定新目标，转向新的领域，做一些力所能及的事。

**心理坎2：大病小病找上门来。**“多病共患”是老年疾病的一大特征。多数慢性病因复杂，病程长且难完全治愈，一旦确诊，老人常陷人力感，从而产生烦躁、焦虑等负面情绪。

郭勇表示，疾病并不代表生活能力丧失。健康不是没有疾病，而是身心处于功能良好的状态。良好的情绪状态可以使生理功能处于最佳状态，反之则会降低或破坏某种功能，引起或加重疾病。衰老是生命的必然趋势，接纳而非抗拒，能让人心态更加平和。

**心理坎3：难以接受老伴走了。**“少年夫妻老来伴”，人到晚年，配偶是最亲密的人生伴侣。一旦遭遇伴侣亡故这样强烈的生活事件，便不易重新建立心理平衡，持续下去，容易引发抑郁症等精神疾患，加重原有的躯体疾病，甚至导致死亡。丧偶初期，老人应尽量少呆在家里，减少对往事的回忆，坦然接受亲人的离去，逐渐将感情转移到子女孙辈，或者生活中的兴趣爱好等，找到情感抒发口。

郭勇表示，遭遇坎坷是人生常态，让自己的身心充实起来，就能让“坎儿”晚来一些，来的时候有能力面对。

**终身学习。**老年人应尽可能保持学习，把自身与社会的距离缩小到最低限度，比如学习手机等新技术、微信等新型沟通手段，充实生活。

**发挥价值。**通过新的社会参与、新的角色，可以改善老人因社会角色变化而引发的情绪低落，实现对自我的重新认识，保持其生命的活力。志愿活动会起到潜在的减轻丧偶之痛、帮助他们从中恢复过来的作用。家庭成员可根据不同情况，为老年人安排一些力所能及的工作或家务，让他们意识到自己对社会及家庭有价值。

**自娱自乐。**郭勇表示，不知道做什么时，就能让自己开心起来的事。喜欢与他人交流，就多和小区内的其他老人交朋友，多跟老朋友交流；喜欢安静地做事，就培养兴趣爱好，如书法、摄影、烹饪、园艺、手工等。让自己动起来，既有益身心，提高生活质量，又能为自己建立良好的社会支持系统，更好地应对压力事件。

来源：人民网-生命时报

## 教你一招

随着我国社会经济发展、卫生健康服务水平不断提高，居民人均预期寿命不断增长，高龄（80岁以上）、衰弱老年人比例逐渐增加。高龄及衰弱老年人群体身体各系统功能显著衰退，营养不良发生率、慢性病发病率、其膳食营养管理需要更加专业、精细和个性化的指导。

饮食行为是决定老年人营养状况的重要因素，影响着老年人的健康状况。针对老年人饮食行为的特点采取干预措施，可以避免衰弱发生，提高老年人的生活质量，预防多种老年疾病。衰弱指老年人生理储备下降导致机体易损性增加、抗应激能力减退的非特异性状态，涉及多系统病理、生理变化，包括神经肌肉、代谢及免疫系统。新版中国居民膳食指南非常关注老年人的衰弱问题，并提出了避免衰弱的几点建议。

老年人更要注意丰富食物品种。除常吃的米饭、馒头、花卷等主食外，还可以选小米、玉米、荞麦、燕麦等各种杂粮谷物；此外，土豆、红薯也可作为主食。努力做到餐餐有蔬菜。不同品种的蔬菜所含营养成分差异较大，老年人应该

尽可能换着吃不同种类的蔬菜，特别注意多选深色叶菜，如油菜、小白菜、菠菜等。不同蔬菜还可搭配食用，比如炒胡萝卜丝时可搭配彩椒丝，或搭配莴笋。一餐可吃到多种蔬菜，摄入不同的营养成分。

动物性食物富含优质蛋白质，微量营养素的吸收、利用率高，有利于延缓肌肉衰减的发生。每日三餐都应有动物性食物，如早餐可食用鸡蛋、牛奶、豆类等，中餐、晚餐可食用畜肉、禽肉、鱼、蛋、大豆及豆制品等。不宜集中在一餐摄入大量蛋白质。摄入总量应争取达到平均每日120~150克，并应选择不同的动物性食物，尽可能换着吃猪肉、羊肉、牛肉等畜肉，鸡、鸭等禽肉，鱼虾类以及蛋类食物。

有些老年人没有食用奶制品的习惯，但奶类是一种营养成分丰富、容易消化吸收的食物，有研究表明，牛奶中的乳清蛋白对促进肌肉合成、预防肌肉衰减很有益处。牛奶中钙的吸收利用率也很高。所以建议老年人尝试选择适合自己身体状况的奶制品，如牛奶和羊奶等鲜奶、酸奶、

奶酪、炼乳，或者老年人奶粉等，并坚持长期食用。其中奶酪的蛋白质、脂肪、钙、维生素A、核黄素含量是鲜奶的7~8倍，比较适合食量小的老年人。乳糖不耐受的老年人可以考虑饮用低乳糖奶或酸奶。

有研究表明，必需脂肪酸、维生素D、维生素C、维生素E、类胡萝卜素、硒等抗氧化营养素都有益于延缓肌肉衰减。因此，应增加摄入富含n-3多不饱和脂肪酸、维生素D的海鱼类食物、蛋黄，并食用一定量的动物肝脏。经常在日光下进行运动有利于提高血清维生素D水平。老年人可以增加深色的蔬菜和水果以及豆类等富含抗氧化营养素食物的摄入，并在医生或营养师的指导下合理补充维生素D和含多种微量营养素的膳食营养补充剂。

一日三餐是老年人健康之本，老年人的许多健康问题都可以通过饮食行为的干预而加以预防和改善。好好吃饭，避免衰弱，让老年人可以乐享晚年生活。

来源：光明日报

## 疫情防控

60岁以上老人  
接种新冠病毒疫苗的注意事项

## 一、身体情况是否适合接种

老年人当中患基础性疾病的比例比较大，有的可能患一种疾病，还有的可能患两种或两种以上的疾病，所以在接种疫苗之前，要对自己现在的发病状况做一个评估，是否处稳定期。

如果基础性疾病处在稳定期，应该去接种疫苗。但是有的老年人无法对自己做出评估，拿不准，这个时候可以咨询自己的主治医生，或者咨询接种单位在现场的临床医生，让其进行评估。

## 二、提前预约，避免长时间等候

另外，去接种点接种之前，要做好预约工作，避免老年人在现场等候时间过长，出现疲劳、紧张的状况。

去接种的时候，要穿比较宽松的衣服，这样便于接种。同时，也像其他接种者一样，去接种的时候，要了解疫苗方面的相关知识和疾病知识，以及接种的流程。

去现场的时候，对老年人的要求跟其他疫苗

接种人群是一样的，一是做好个人防护，必要的时候要有家人陪护。

同时，有基础性疾病的老人，要把自己的健康状况和患病情况向接种医生报告，这样才能让接种医生有一个相应的判断。

特别强调，接种后，老年人一定要留观30分钟，而且应该是在接种现场留观，坐在椅子上留观，防止意外情况发生。

来源：重庆疾控微信公众号



## 这三种忌口方式『得不偿失』

## 生病得忌口

有临床研究发现，如果给患者列个表，写上“这种病不能吃这个，那种病不能吃那个”，患者会听得特别仔细，有些人还会把这个表贴在厨房墙上，时时给自己提个醒。

其实，为了健康开始忌口是好事，但是也得学会正确的忌口。人们口中经常流传的一些忌口知识其实是错误的。如果忌过了头，忌错了口，反而有害健康，得不偿失。比如下面这三个忌口误区，就是典型的错误观念。

## 误区一：血脂高忌口肉类

当前，血脂高的人很多，为了控血脂，很多人把豆制品、肉、鱼、蛋、奶等高蛋白的食物全部都忌了。其实，这不但不利于疾病好转，反而会因营养不良加重器官的衰竭。

动物性食品是蛋白质、矿物质、B族维生素的重要来源，如果怕血脂高而不敢食用动物性食品，可能会诱发包括肌肉衰减、骨质疏松在内的很多疾病。

营养的关键在于均衡的饮食，即使血脂异常也应适量食用动物性食品，肉类注意选择鱼虾、禽、瘦肉，吃禽肉时要去皮。同时注意，不吃蟹黄、动物内脏等胆固醇含量高的食材。

适当吃鱼肉可获得有益的ω-3脂肪酸，不但不会升高血脂，还利于控制血脂，无其他特殊禁忌的话，平均每天可吃水产40克至75克(生重)。

## 误区二：感冒忌口鸡蛋

很多人认为感冒发烧了不能吃鸡蛋，否则会加重病情。其实，这种担心是多余的。

感冒时吃鸡蛋，的确会使体内产热增多，这是因为食物在体内氧化分解时，除了本身释放热能外，还会刺激人体产生额外的热量，但这种热量的影响是微乎其微的，不足以引起体温剧烈波动或延缓感冒康复的时间。

相反，感冒发烧时，人体能量消耗较大，抵抗力下降，适当补充鸡蛋等蛋白质比较高的食物，对身体的恢复是有好处的。但要注意，做法要清淡一些。

## 误区三：糖尿病忌口水果

水果是一类非常健康、非常良好的食物，水果里有三宝：维生素、无机盐、膳食纤维，只要没有特殊禁忌，鼓励人人食用。

有研究发现，糖尿病患者适当吃水果，能明显降低死亡风险和多种并发症。当然，如果近期血糖控制不够平稳，经常波动，当务之急是控制血糖，最好先不要食用水果。

如果空腹血糖控制在7毫摩尔每升以下，餐后两小时的血糖控制在11毫摩尔每升以下，糖化血红蛋白控制在7.0%以下，满足这三个条件时是可以食用水果的。

糖尿病患者每天可吃净重150克至200克的水果，常见水果中，西瓜、柠檬、甜瓜、杨梅、草莓、樱桃、柚子、桃子、李子、杏、哈密瓜等，含糖量相对较少。

当然，安全起见，可以分别在吃水果前2小时和后2小时自测血糖，看看吃水果到底对自己的血糖有没有影响，并找到适合自己的水果。

来源：北京青年报

## 高温来袭，防暑降温这样做

当前，全国各地陆续进入高温酷暑模式，多地局部高达40℃。炎炎夏日，如何做好防暑降温工作？国家卫生健康委组织专家对此进行了解答。

## 外出防晒

尽量避免长时间在烈日下或温度较高的环境中活动、滞留，非必要不要在上午10点后、下午4点前在高温暴晒下长时间行走或强体力劳动。如果必须外出，应做好防晒措施，如穿浅色、宽松的衣服，戴凉帽、太阳镜，打遮阳伞、涂抹防晒霜。一旦出现头晕等不适，尽快选择阴凉、通风处休息，及时补充水分。

老年人、儿童、孕妇、体弱者以及呼吸系统、心脑血管等疾病患者应避免在午间高温时段外出。

## 室内防暑

室内保持通风，可借助在地上洒水，使

用电风扇、空调来降温，但空调温度不宜过低。老年人不要为了节约电费或者体弱多病怕受风寒，而穿长衣长裤待在家中，导致室内中暑。

在空调环境中工作、生活，每天应抽一定时间到室外活动，进行耐热锻炼。

## 健康生活

多喝水，减少高脂饮食，增加富含优质蛋白、维生素等的食品摄入，如蛋、奶、蔬菜和水果等，控制高糖、酒精饮料饮用和冰镇食品食用。

保持充足睡眠，睡觉时避免空调和电风扇直吹。家里常备防暑降温药，如十滴水、风油精，按药品使用说明正确使用。

## 发生中暑的原因

在高温环境下，人体的体温调节功能出现障碍，产热大于散热，体内热量蓄积

过多，引起循环系统和中枢神经系统功能紊乱，会产生一系列中暑症状。此外，睡眠不足、过度疲劳、精神紧张等，都是中暑常见的诱因。

## 一旦中暑这样急救

出现中暑症状时，首先要迅速从高温环境转移到阴凉通风处休息，并喝一些含盐分的清凉饮料，如淡盐水、绿豆汤等；可在太阳穴涂抹清凉油、风油精，或服用十滴水、藿香正气水等；如果体温升高，可用凉湿毛巾或冰袋冷敷头部、腋下及大腿根部，或用30%酒精擦浴直至皮肤发红；如果出现重症中暑症状，一定要立即拨打急救电话，及时将患者送到医院进行救治。

来源：人民网-人民日报海外版

## 夏季饮水有讲究 你的水喝对了吗

气湿渐渐爬升，高温天气让人体出汗量明显增多，喝水补水成了夏季重要的“养生”之道。那么，夏季怎样喝水才是健康有效的呢？就此，人民网记者采访了中南大学湘雅二医院中西医结合科主治医师毛丹。

“夏季气候炎热，高温状况下过多的汗液分泌和盐分丧失会带走大量体液，容易导致中暑。”毛丹表示，夏日饮水要少量多次并及时补充盐分，以保持或重建机体的水盐代谢平衡。

毛丹表示，不要等到口渴时才饮水，口渴时表明人体水分已失去平衡，细胞开始脱水。每日应足量饮水，可以在三餐之间适当多饮水。高温环境下作业者、运动员、感冒患者、泌尿系统结石患者、便秘患者等应补充

更多的水分。

“人体汗液中含有大量的盐分，夏季出汗量大，容易使身体丢失大量盐分，导致电解质失衡。夏季出汗后，可适当饮用淡盐水。另外，在空调房内应多饮用温开水。”毛丹说。

夏季饮水有讲究。毛丹提示，夏季饮水最好将水温控制在10℃左右，可达到降温解渴的目的。夏季人体体温较高，如大量饮用冰水会使胃肠黏膜突然遇冷，引起毛细血管收缩，易导致胃肠不适甚至腹泻。

夏季饮水最好坚持少量多次的原则。一次性、快速、大量地饮水看似潇洒，实际上，这样饮水不合理。人体大量出汗后，在短时间内快速喝下大量水，会使细胞迅速膨胀，

可能引起低钠血症，出现头晕眼花、呕吐、虚弱无力、心跳加快等症状。

另外，应避免喝饮料代替喝水。夏季，很多人爱喝各种果汁、碳酸饮料等，但是，这些饮料几乎都含糖，喝太多可能导致血糖升高。饮料不宜多喝，更不能作为日常水来饮用。

来源：人民网