

心理健康

家有独居老人，这件事一定要注意

教你一招

儿女出门在外，与父母聚少离多，难得的相聚总是很短暂，很快又各奔东西，只留老人孤零零地守在家里。

这样的状态对老人来说，其实是一种无形的伤害，很容易导致老人出现空巢综合征。

空巢综合征的产生

我国数量庞大的独生子女群体因求学、工作、婚嫁等原因脱离原生家庭，加速了空巢家庭数量的增长。

许多独生子女父母因为缺少了来自子女的情感和心理慰藉，难以

适应空巢期生活，在心理和身体方面出现了一系列危机，严重影响了正常生活，这种出现在独生子女空巢家庭父母身上的心理、身体双重危机被称为空巢综合征。

此外，随着单门独户楼房建筑越来越多，独自生活的老人少了很多人沟通的机会，不仅会感到孤独和凄凉，还会因为长期缺乏语言交流和情感交流，慢慢变得反应迟钝、思维能力下降，在心理和精神方面产生障碍。

空巢综合征的表现

独守空巢的老人一般身患高血压、糖尿病、冠心病等较多基础

疾病，受空巢刺激的影响，容易出现失眠、早醒、睡眠质量差、头痛、食欲减退、心慌气短、消化不良、心律失常、消化性溃疡等一系列躯体症状或疾病。

这些都是空巢综合征的表现，是老年人适应障碍的表现，也是老年人心理危机的表现。

如果老人的空巢情绪未能得到及时缓解，积累到一定程度后会加速衰老，同时思维能力和判断能力也会迅速衰退，甚至诱发老年性痴呆、老年抑郁症以及其他老年性精神或心理疾病。

所以，子女要和老人共同努力，让老人摆脱空巢综合征的困扰。

如何缓解空巢综合征

第一，可以对老人表现出依赖，让老人有成就感。空巢老人抑郁的很大原因是觉得自己与社会脱节，有被遗弃感。有时儿女的一句话，如“跟你说了也不懂”，会对老人心理造成雪上加霜的伤害。

所以，子女要通过适当的方式增加老人的成就感，让他们发表意见和建议，这其实是对他们的肯定。给老人适当的表扬和鼓励，表现出对他们有所依赖，比如请老人帮忙缝纽扣，请教他们生活上的小窍门等。

其次，多鼓励老人培养自己的兴趣和

爱好。例如，鼓励老人多和朋友们聚会、跳广场舞、打太极拳等，并对他们的兴趣和爱好表示支持，或者给予适当的帮助。

第三，用心接纳父母的爱。当老人为自己准备了满满的“后备箱礼物”或是叮嘱了整晚时，要尽可能地接受和倾听，这样老人会觉得被子女所需要。

第四，多与老人聊天。虽然现在很多年轻人不愿意跟父母倾诉烦心事，觉得他们不理解，或者怕给他们造成负担。不管是视频通话还是茶余饭后，面对面地聊天，其实都能增进父母与子女之间的沟通和交流，缓解代际之间的隔阂。

第五，多回家陪陪父母。虽然网络已经很发达，但还有不少老年人对智能手机及电脑等现代化工具操作不熟悉，年轻人热衷的视频聊天并不能缓解父母对子女的思念。对于在外拼搏的年轻人来说，要时刻牵挂家中的老人，有空常回家看看。

如何照顾好自己的感受，避免父母出现空巢综合征，子女需要引起重视。要多鼓励父母参加社区活动，让他们与同龄老人一起学习和娱乐，有陪伴又能互帮互助，这样会减轻他们心理上的空虚寂寞感。

此外，可以鼓励父母多接受一些社区服务。社区护理可以对老人进行空巢综合征方面的健康教育，减少或预防空巢综合征的发生，改善老年人的生活质量和身心健康水平。

来源：科普中国

练握力，老人全身受益

近期，武汉科技大学医学院研究人员对握力与认知功能的关系进行了测试。该研究选取了533位65岁及以上老人，使用电子握力计测量受试者的握力，再用简易精神状态量表测试受试者的认知功能，最后综合分析握力测量值与认知功能之间的关系。结果发现，老人的握力水平与认知功能表现呈正相关，也就是说，随着握力增强，认知功能得分增高，即认知障碍发生风险降低。

握力是在特定条件下，单手握紧握力器后产生的力量总和，代表全身肌肉的强弱。它是除身高和体重外，衡量人体健康发展的重要指标，也是老年综合评估中，肌肉减少症的评估方式之一。若成年男性握力低于28千克，成年女性握力低于18千克，则被判定为肌肉减少症。根据我国科研人员对握力指标进行的大量研究显示，握力增强有助于预防认知障碍外，对全身各处均有一定作用。

维持肾功能。无论是否存在慢性肾脏病，其肌力对维持肾功能正常都至关重要。

降低心血管病发病风险。有研究指出，普通人群握力水平每下降5公斤，临床心血管病发病率增加16%。

减少衰弱发生。低握力与步速水平是衰弱诊断参考的重要因素，也是老年人身体机能的重要表现，二者与认知功能的关系密切，即提升握力有助于提升身体机能，降低衰弱风险，提高老人生活质量。

减轻肢体肿胀。对尺桡骨(上肢前臂)骨折患者来说，采取握力锻炼干预，可明显改善患者的疼痛感，缩短下肢不同位置围度，减轻肢体肿胀，减少并发症的发生。

降低患糖尿病风险。研究表明，握力增加可使2型糖尿病发生风险降低。

虽然握力强对全身都有好处，但老人在增强握力时，还应注意以下事项：

◎应循序渐进，不能过劳；

◎锻炼过程中营养要跟上，避免发生低血糖晕厥；

◎老人一般都患有骨质疏松症，在锻炼前可先补充维生素D及钙剂。

日常生活中，老人想要训练握力，可参考以下锻炼方法：

握力圈、握力器：都是轻巧便捷、相对便宜的得力助手，每天总练习时长20至30分钟。

拧毛巾：两手握住毛巾两端，抓紧后相对拧转，每天总练习时长20至30分钟。此法非常适合老人，但不要用力，避免手腕受伤。

此外，俯卧撑、引体向上、掰手腕等对握力也有一定的锻炼作用。

来源：生命时报

老有所乐

常听音乐 幸福感高

经常听音乐有益缓解焦虑、放松心情。《美国医学会杂志·网络开放》刊登了澳大利亚一项系统回顾和荟萃分析研究结果发现，常听音乐能增强幸福感，提高生活质量。

澳大利亚新南威尔士大学医学与健康学院研究员马特·麦克克里博士及其研究小组对26项与音乐有关的研究结果展开梳理分析。其中包括10项聆听音乐研究、7项音乐治疗研究、8项唱歌研究和1项福音音乐研究。这些研究共涉及779名平均年龄60岁的参试者。研究人员综

合分析接触音乐对躯体健康总评和精神健康总评的具体影响。经过对其中8项研究的进一步深入分析发现，与单纯标准治疗相比，在多种疾病的标准治疗中增加音乐干预，可显著改善患者的健康相关生活质量。研究人员发现，音乐对提升情绪和心理健康的效果与音乐类型和“音乐量”(接触音乐时长)没有明显关联。麦克克里博士表示，无论是当代流行音乐、重金属音乐还是古典音乐，只要经常接触，就会获得健康受益。

麦克克里博士分析，反复接触音乐

可能有助于激活大脑中的多个区域和自主神经系统，尤其是在大多数音乐参与期间产生的“非战即逃”(交感神经)反应，而在音乐停止时会增加“休息与消化(副交感神经)”活动。这一过程能有效提升人们应对压力的能力，进而改善整体健康和幸福感。因此，只要生活中多点音乐，形式不拘(听音乐、演奏音乐或唱歌等)，都会感觉更加快乐。

来源：生命时报



甜饮料摄入过多危害大 专家支招减糖限糖

你爱喝甜饮料吗?甜饮料摄入过多危害到底有多大,你知道吗?

2022年7月,中国疾控中心慢病中心副主任周脉耕等发表在《欧洲公共卫生杂志》上的一项研究指出:从1990年到2019年,30年间我国居民因过量摄入含糖饮料而死亡的人数几乎翻了一番,过量摄入含糖饮料导致的死亡率也增加了35%。

数据显示,2019年我国因含糖饮料导致的死亡人数达到4.66万人,与1990年相比增加了95%。男性因含糖饮料死亡的人数以及过去30年中的死亡人数增加幅度均高于女性。

过量摄入含糖饮料导致的心血管疾病和糖尿病死亡的负担尤为突出。在过去30年中,因缺血性心脏病和糖尿病死亡的人数分别增加了95%和94%。

研究指出,过量摄入含糖饮料作为一种行为危险因素,与超重肥胖、高血压、红肉摄入、饮酒和吸烟一样,都随着社会和经济发展而变得越来越普遍。

糖摄入过量伤身

1、伤心
一项发表在《营养学杂志》上的研究

发现,儿童每周少喝1份含糖饮料就能改善心脏健康状况,降低今后患上心脏病的风险。儿童所喝的含糖饮料份数越多,他们血液中的甘油三酯含量就越高。

2、伤胃

中国中医科学院望京医院脾胃病科主任医师魏玮2019年发文表示,富含糖分的食物如巧克力、蛋糕、软糖会引起胃酸分泌的增多及食管括约肌功能的减退,导致患者一过性食管下括约肌松弛,可能加重反酸、烧心等不适症状。

3、伤肝

山西省中医院肿瘤科医师裴云霏2018年发文表示,食用过多的高糖食物,不仅易转化为脂肪储存在肝脏,诱发脂肪肝,而且还会使胃肠道的酶分泌过多,影响食欲,加重胃肠胀气。所以,日常应少食高糖食物,如巧克力、甜品等。

4、伤肾

上海交通大学医学院附属第九人民医院肾脏内科主治医师周悦玲2019年发文表示,高糖饮食会引发糖尿病等代谢性疾病,进一步引起糖尿病性肾病、肥胖相关性肾病等。

5、伤牙齿

北京大学公共卫生学院营养与食品卫生学系教授马冠生2018年在健康时报

刊文介绍,饮用含糖饮料后,口腔里的细菌可以使糖和食物残渣发酵形成牙菌斑。含糖的碳酸饮料有一定酸度,长期饮用会腐蚀牙齿,增加患龋齿风险。

6、伤眼睛

浙江省眼科医院视光诊疗中心主治医师陈思萍2016年发文指出,糖分摄入过多有可能会增加近视的发生几率或加重近视的程度。

7、伤皮肤

浙江省台州医院营养科主任医师何晓琴2017年在健康时报刊文指出,吃糖太多会抢走人体内的胶原蛋白,使皮肤弹性变差,甚至出现皱纹和斑点,尤其是白砂糖等精制糖。

8、伤骨骼

河南省骨科医院郑州院区骨质疏松科主任医师叶进2018年发文介绍,一些中老年人补品中也常常含有糖分出现,糖分摄入过度会影响人体对食物中钙质的吸收,易导致骨质疏松。

减糖限糖记住九句话

糖不是一点都不能吃,只是在现在物质充足的情况下,一定要控制糖的摄入量。中国农业大学食品学院营养与食

品安全系教授范志红2018年在健康时报刊文表示,想要限糖,记住9句话。

1、日常尽量不喝各种甜饮料。偶尔一次聚会也就算了,自己不要主动喝。

2、直接吃水果,市售果汁和榨的“原汁”应控制在1杯以内。自己榨果蔬汁尽量多放蔬菜,少放水果,避免含糖过多。

3、乳酸菌饮料限量饮用。认真阅读食品标签上的碳水化合物含量一项。

4、若每天要喝一杯红糖水或蜂蜜水,最好远离其他甜食、甜饮料,饼干、曲奇、巧克力之类最好免掉。

5、喝咖啡尽量少加或不加糖,喝牛奶、豆浆也不要加糖。

6、号称“低糖”的产品,要看它是否达到营养标签上说明的低糖标准(100毫升液体或固体当中的糖含量是否低于5克)。

7、焙烤食品尽量控制数量。自制面包、饼干、点心除非不加糖,否则也不是每天放开的理由。

8、日常家庭调味,尽量不要养成喝粥加糖的习惯。甜汤要少喝,做菜放糖最好限制在不明显感觉到甜味的程度。

9、小心“营养麦片”和各种“糊粉”类产品中添加的糖。

来源:健康时报

很多人习惯睡前洗澡洗头,但可能因为洗完时间太晚、不想用吹风机,或者就是太懒,导致入睡时头发还处于半湿的状态。

如果只是偶尔一两次湿发入睡,问题不会显露出来,但长此以往,发质会越来越差,还可能引发炎症。

头发不吹干会导致感冒吗

有人认为,洗完头发不吹干,会直接导致感冒。

其实,大多数感冒是病毒引起的,人们之所以认为“着凉”会导致感冒,是受凉后身体免疫力变差,病原体更容易通过呼吸道侵入,进而导致感冒。此外,较冷的环境更有利于病毒传播。

洗完头后,水分长期滞留于头皮表面,大量水分蒸发,带走热量,会使头皮温度过低。

如果免疫力低下,散热会使上呼吸道毛细血管收缩,局部血流量减少,上呼吸道抵抗力降低,易使局部早已存在的病毒或细菌乘虚而入,造成上呼吸道感染,出现感冒症状,如流涕、鼻塞、头痛甚至发烧等。

不管怎么样,都不建议湿着头发入睡。

湿发入睡带来这些伤害

湿发入睡还会影响发质和头皮健康,带来以下几个影响。

●损伤发质

头发是由蛋白质和细胞构成的复杂网络,它们决定了头发的强度和弹性。

没经过烫、染等化学处理的头发,湿后可以拉伸到原始长度的130%左右,且不会严重受损或断裂,但经过化学处理的头发会更脆弱、易断裂。

头发湿着睡觉,头发和头发、头发和枕头之间会产生摩擦,容易被弯曲成各种形状,尤其是烫、染、漂过的头发打湿后,更容易卷曲和缠绕,可能使头发的拉伸程度超过原本允许的弹性范围,导致头发断裂。早上用力梳头发也会造成头发断裂,损伤发质,甚至容易掉发。

●细菌大量繁殖

枕头和毛囊里都可能藏有一些真菌,潮湿的环境是它们的温床。湿着头发睡觉就如同放置湿抹布不管一样,被枕头和湿头发包裹着的头皮,可能有大量的细菌、霉菌繁殖。

●脂溢性皮炎

马拉色菌是一种常见的人体正常寄生真菌,会定植在皮脂腺丰富的部位。

湿着头发可能会让它在毛囊里大量繁殖,刺激皮肤产生炎症反应,导致头皮发痒,出现很多头皮屑,而且会长出红斑和丘疹,还可能结痂,有油腻的白色或微黄色鳞片脱落。

来源:生命时报

头发湿着睡觉危害多 一起了解一下

走路是最好的运动

这样走路才算健身

走路被视为“世界上最好的运动”,既简单易行,强身效果又好。

“走路是一种有氧运动。”重庆医科大学附属第一医院康复医学科副主任医师吴丹冬在接受人民网记者采访时表示,快走可以产生肌肉和心血管适应,从而提高全身耐力性运动能力、心脏收缩能力,以及改善心肺功能。同时,步行可以起到减脂的作用。

有研究表明,成年人每天步行30分钟,可增加热量消耗30%,每天步行一公里,每月可减少约0.3公斤脂肪。对于需要减肥和强身健体的人群非常有用。走路还可以改善机体代谢,降低糖尿病、高血脂发生的风险。另外,每天坚持走路还可以改善睡眠、舒缓情绪。

吴丹冬表示,一定强度的走路才能起到健身的作用。运动频率太低,改善心

肺耐力的效果会减弱。建议每周3~5天规律的走路训练,每次持续时间为30~60分钟,每周累计150分钟左右。行走过程中,可加快速度以增加运动强度。

尽管走路对健康的益处有很多,但方法不对只会事倍功半,甚至损伤身体。

吴丹冬提示,首先,走路的速度应适度,遵循循序渐进的原则。过度步行会导致持续性疲劳、关节软骨磨损,还可能引

起运动后持续性关节酸痛或其他不适。

其次,要达到长期的运动效应,走路健身需要持之以恒。走路健身时可以结伴而行,以增强趣味性,易于坚持。

此外,为减少关节负荷,走路时应避免上下坡行走,尽可能平地步行。如行走后出现关节或其他部位疼痛,要停止训练,尽快就诊,避免二次损伤。

来源:人民网