



## 老年痴呆 “防”字当头

老年痴呆是一种以认知功能进行性恶化为特征的神经变性疾病,伴日常生活能力受损和精神行为改变。该病目前尚无特效治疗方法,唯一可行的办法是“防”字当头。

### 老年痴呆有这些危险信号

如果有以下表现,老人及家人需要高度警惕。

- 1.记忆力衰退,尤其是近事遗忘。
- 2.不能完成熟悉的工作。
- 3.语言表达出现障碍。
- 4.搞不清时间、地点、日期,甚至分不清白天黑夜。
- 5.判断力受损。
- 6.理解力下降。
- 7.将物品放在不恰当的地方。
- 8.情绪或行为的改变。
- 9.性格改变。
- 10.兴趣丧失。

### 老年痴呆要早防

那如何预防老年痴呆?临床医学上认为,一般情况下,要做到:

- 1.科学饮食。低盐低脂低糖,荤素搭配,戒烟。
- 2.不用铝制炊具。
- 3.坚持用脑。
- 4.防治便秘。
- 5.多听音乐。
- 6.勤锻炼,多运动。
- 7.保持标准的体重,拒绝肥胖。
- 8.实施正确的心理治疗和精心护理,释放压力。

### 中医也有预防方法

除了改变生活习惯,中医上,对防治老年痴呆也有一些方法。

比如穴位按摩。中医认为,有不少可以促进脑血循环预防老年痴呆的穴位,主要有以下几个:

风池穴:位于颈部,枕骨之下,微低头,耳后高骨后一横指凹陷。  
翳风穴:位于耳垂后凹陷处。  
白穴:位于下眼眶中点,直下约0.5cm凹陷处,此穴多气多血,刺激该穴对颅内供血作用最好。

印堂穴:位于两眉头连线中点。  
委中穴:位于腘窝横纹中点。  
百会穴:位于头部正中线与两耳尖连线的交点。

四神聪穴:位于头顶部,百会前后左右各旁开1寸处。  
合谷穴:位于手背,第1、2掌骨间。  
内关穴:位于腕横纹上2寸,掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

按摩方法:每日2次,每穴位2分钟,力量由轻到重进行穴位按摩。

另外,还可以进行脚部按摩。具体位置在大脚趾根部的小脑干反射区,从脚趾缝往外,顺着推,每天洗脚后推100下。

(综合网络)



# 孤独感可能让人少活三五年

针对3000多名老年人的研究发现——

年纪越大,朋友越少。导致一些30多岁的人,也开始产生孤独感。对于老人来说,孤独感也许会更加强烈。

不久前,《生命时报》的报道,孤独对健康的损害是很明显的,长期的孤独感甚至能缩短三五年的寿命。那么,我们特别是老年人如何纾解孤独?

### 研究:

#### 晚年感到孤独会缩短寿命

今年7月,《美国老年医学会杂志》上发表了一项研究,量化了孤独对60岁及以上老年人总预期寿命和健康预期寿命的影响。结果显示,晚年感到孤独会缩短寿命。

这项研究从新加坡选取了3449名年龄大于60岁的参与者,他们分别在2011年、2012年和2015年接受了访谈,并通过填写调查问卷,报告了健康状况和孤独感。

分析结果显示:在60至70岁人群中,有时或总是有孤独感的人,比不感到孤独的总预期寿命短了3至5年;70岁以上有孤独感的老人总预期寿命缩短了3至4年,80岁以上有孤独感的老人总预期寿命缩短了2至3年;有孤独感的老年人对于余生的健康预期寿命也有所下降;孤独感越强,老年人的总预期寿命缩短得越多,健康预期寿命也更短。

这表明,及早识别和帮助老年人减轻孤独感,有助于延长他们的总预期寿命和健康预期寿命,并提高晚年生活质量。

#### 孤独也许在侵蚀你的身体

短暂的孤独并不会伤害健康,但是一旦孤独感持续时间较长,比如超过半个月,就需要警惕其危害。

长期感到孤独会加速心血管老化。2020年,心脏病领域权威杂志《Heart》发表的一项长达近10年的随访研究显示:相比于孤独感最弱的人群,孤独感最强烈的人群心血管疾病诊断的风险高出30%,而与心血管疾病相关的住院风险高出48%。

对免疫力也有影响。2015年,美国《国家科学院学报》发表报告称,感觉非常孤独的人,某些基因更活跃,可能抑制免疫系统。此外,孤独、焦虑、自闭等不良情绪,还会增加压力激素皮质醇的分泌,削弱免疫系统,使人更易生病。

### 告别孤独要靠智慧

人们必然要面对最终的一个事实:人都是孤独的。但人们也可以依靠智慧及时纾解孤独感。临床心理、精神专家建议,我们孤独时不妨尝试以下几种办法:

在阅读和写作中找到内心归宿。孤独的本质是无法与他人交流内心最重要的感受,如果确实找不到能对话的人,那么就和自己交流,可以阅读与写作。古今中外的名著中,其实藏着很多别人的心声,能让人得到启发、共鸣。我们也可以把想法写成日记,倾听和陪伴自己。

大胆表达孤独。老人们即使打电话给子女,也只是表达关心,不会说出“我很孤单”。其实,孤独时,不妨和儿女、朋友打个电话,直接倾诉自己的孤独。不要担心这个电话会让人担心,他们一定非常想听到你的声音。

生活偶尔也需要“妥协”。消解孤独需要成本。建立关系需要感情经营和长期积淀,时间、沟通成本都需考虑在内。但现在的人们也许更愿意为了取悦自己,拒绝妥协。如果从不要妥协,就要完全独立,难以获得友情,摆脱孤独。

做有意义的事来充实内心。即便上了年纪,也能积极运动或者学习某一样技能,比如书法、画画、手工、广场舞等,走向一个目标的过程中,我们不会觉得自己孤单,也会交到很多志同道合的朋友。

降低对他人的期望值。不要奢望找到完美的聊天、陪伴对象,也别渴望得到完全的理解、欣赏、肯定和赞成为伴。

付出爱心,打破人际樊篱。获得帮助和给予他人帮助都会令人满足、充实,有助对抗孤单。孤独无助时,不妨想想自己今天是否被他人帮助过。

【网友观点】  
@老方:保持在兴趣与学习忙碌中,哪顾得有孤独感?这是奔七的我的真实感受。  
@萱草:良好心态,可远离孤独感;有所爱好,有益身心健康。  
@金贞花:不想孤独,可现实环境不孤独不行。家里儿女为了今后要出门打拼,我们跟着他们住也不现实。我国老年人越来越多,我们也感到政府越来越重视老年人的晚年生活,希望未来会更好。  
@张秀玲:改变自己的心态即可,当然,也要加快社区老年活动中心的建设。  
@心语:准备好了!与纸墨笔砚为伴!

(综合《生命时报》)



## 重阳老人如何养生?

今日是九月初九重阳节,“九九”即两阳相重,代表了长长久久,寄托了人们对老人健康长寿的祝福。

黄帝内经中《灵枢·天年》提到:“五十岁,肝气始衰,肝叶始薄,胆汁始减,目始不明;六十岁,心气始衰,若忧悲,血气懈惰,故好卧;七十岁,脾气虚,皮肤枯;八十岁肺气虚,魄离,故言善误;九十岁,肾气焦,四脏经脉空虚。一百岁,五脏皆虚,神气皆去,形骸独居而终矣”。

老人的幸福感是建立在良好的生活质量上的,因此学会养生,维护脏腑功能的强盛,保持气、血、精、神的充沛,才能长保生命的活力,也是老年朋友长寿的秘诀。那么重阳节前后该如何养生呢?

### 谨防秋燥

过完国庆后正式进入深秋时节,此时阳气正呈缓慢下降的趋势,气温随之变低。要警惕秋燥引发旧疾。秋燥容易导致呼吸系统疾病的复发,如鼻炎、慢性支气管炎、哮喘等,对于老年人来讲,更应做好润燥。

食疗药膳推荐沙参玉竹老鸭汤,选用老鸭一只洗净,沙参、玉竹各30克,一起放入砂锅内,文火煲1个小时以上,调味即可食用,以达到养阴清肺,润燥止咳的作用。

### 适当进补

秋季是进补好时节,现在多数的保健方式并非适宜老年人,每个人体质不同,盲目进补可能适得其反,如要进补,最好请教中医医师及公共营养师。

比如,气血不足的老年人可以用的药膳归芪煨鸡,仔鸡一只洗净,黄芪30克,当归、党参15克,大枣10克,做法同上。

### 平缓运动

许多老人在国庆出游后仍不尽兴,会选择在重阳节“登高”,那么我们要注意的是深秋是更适合一些平缓运动的,不可选择出汗量大的运动方式。秋季主收敛,是“阳消阴长”的时节,出汗过多易损耗阳气,从而诱发疾病发生。

另外,重阳节前后,老年人不应蒙头睡觉,以免影响正常呼吸;少洗澡,洗澡时不宜使用碱性肥皂;做到多喝水,少流汗;要警惕因天气变化而导致老年痴呆症;保持乐观开朗的心态。



株洲市卫生健康委员会、株洲市老龄工作委员会办公室、株洲日报社  
祝: 全市老年人节日快乐 健康长寿!

