

如何延缓 “人老矮三分”

俗话说,“人老矮三分”。人的身高会随着年龄增长而“缩水”。研究表明,这是骨骼“自我消耗”、软骨变薄和肌肉萎缩共同作用的结果。

“变矮”与腰椎、颈椎、胸椎都分不开,其中影响最大的是腰椎老化所致的腰椎间盘突出症。如果老人在久坐、腰部受到外力扭伤或摔伤后,感觉腰腿部有放射样疼痛或麻木,就需要注意这一病症。另外,骨质疏松、脊柱弯曲、肌肉萎缩、创伤等因素均会导致身高下降。

那么,如何减缓身高萎缩呢?首先要保持足够的钙和维生素D摄入。其次,需要定期进行相关训练,保持健康体重。如步行等有助于增强骨密度,维持肌肉力量;如果允许,可以进行瑜伽练习,也有助于增强脊柱和核心肌肉的稳定性。

定期进行骨质疏松筛查和治疗也同样重要。特别是绝经后女性应重点关注此类筛查。绝经后期,女性雌激素水平明显降低,更易出现骨质疏松。

据《科普时报》



老年人健康进食 有讲究

老年人代谢机能降低,体力活动较少,饮食量会大打折扣。如何保证他们既吃得营养又不影响消化吸收,不妨借鉴以下内容:

一定要保证3类营养物的比例。碳水化合物占总热能的70%,主要由米、麦及杂粮供应;脂类占20%,以含不饱和脂肪酸的植物油如豆油、花生油、玉米油、芝麻油等为主;蛋白质占10%,以每千克体重1克为宜,必须有由肉、鱼、禽蛋、奶等提供的动物性蛋白质。大豆及其制品富含优质蛋白质且含钙丰富,应多加食用。每餐八九分饱为度,七成饱为佳。

因老年人胃肠功能减弱,牙齿不好,要选择易消化的食物,以保证其消化吸收。

充足的维生素和多种微量元素可使各种代谢酶的功能加强。特别是维生素E、C和胡萝卜素,有强抗氧化作用,能消除有害的自由基,防止和减少细胞受损害。香菜、荠菜和芹菜,不但能够排气通便、帮助消化和增强肠胃蠕动,还能消除胃里的积气和腐败物质,是蔬菜中的3大护生菜。海带也称昆布,不但含有大量的碘元素,而且还含有钙、磷、铁、蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质和纤维素等人体不可缺少的营养成分。花生、芝麻、核桃是老年人补脑护脑的3大营养食品。

牛奶、大豆及其制品,可以抑制细胞脂质的氧化,抵抗人体衰老。此外,骨头汤还能缓解老年人的骨质疏松,预防筋骨疼痛和膝脊痛,防止人体老化。

玉米是粗粮中的保健佳品。多食玉米对老人的健康颇为有利。玉米油是符合老年人健康饮食需要的食用油。其中所含的大量不饱和脂肪酸可以有效降低血脂水平。 据健康网

“孝顺模范”



老妈回家跟我说,她刚才去公园遛弯,又看到那对父子了,儿子一手提着马扎,一手搀着老父亲。我妈羡慕地说:“你看,那老头真是有福,摊上个孝顺的儿子。”

这个话题,我妈已经说了半年了。也难怪我妈老提这事儿,身边好几位八九十岁的老人,有的被子女送去了养老院,有的老人由子女轮流照顾,但子女也有自己的工作和生活,照顾老人仅限于一日三餐、洗洗涮涮。

自从半年前在公园偶遇这对父子后,我妈像发现了新大陆。每次去公园来回,就大发感慨,说老头儿子真是孝顺。老头虽然腿脚看着不大利索,貌似中风过,但自己也能走路,儿子还每次都搀着他。最让我妈感觉新奇的是,这个儿子陪伴老父亲时有说有笑,对老人很耐心体贴,不像有些子女,和老人在一起,就知道捧着手机看。

我妈说的这对父子,我也在公园见过。儿子搀扶着老父亲一边走一边聊,

老父亲走一段路后,儿子便把马扎放下,让他坐着休息,一会儿拿水让他喝,一会儿取零食让他吃。怪不得我妈羡慕这位父亲,我看到这个画面也感觉很温暖。

我也领悟到了老妈的心思,便直白无误地告诉她,她现在身体硬朗,不需要子女照顾,等需要被照顾了,我也会像老人儿子那样,天天陪伴她,耐心伺候她,她想上哪里,我就陪她去。我妈听我这样说,撇撇嘴道:“净咒我,我也不想你照顾我,我也不想得病。”我妈嘴上这么说,但脸上欣慰的表情出卖了她。

一次锻炼,我遇到了朋友孙姐,两人在公园聊天时,见到了那对父子。孙姐和老人家认识,停下来和他说了会儿话。孙姐问他两个儿子的近况,老人家说大儿子在法国,小儿子在深圳,他俩工作都忙,在法国的大儿子几年没回来了,小儿子一年顶多回来两次,平时俩儿子都是在摄像头里看着他,有时和他视频通话。

原来老人家就俩儿子,老伴去世后,

他不愿跟着儿子生活,自己一个人住,去年中风后,才雇了护工。他比较幸运,雇了个敬职敬责的护工,伺候老人比较有耐心,心眼也好。老人家把护工当亲人看,出门遇到陌生人,就对外人说,护工是他儿子。

孙姐说:“老人家心地善良,他这样做是顾及护工的面子,他怕这位护工因为伺候人的活儿,会被人瞧不起。另外,老人也怕自己被别人笑话,有儿子还指望不上。他说护工是他儿子,既是顾着外人的眼光,也是对自己的安慰。”

事情反转了,真相让人唏嘘。回家路上我还想把打探来的实情告诉老妈,到了家中,看到她正和二姨说话。二姨谈起久病床前无孝子这个话题时,老妈对二姨说:“也有孝顺的人,我家附近公园常见一对父子,儿子天天搀着老爸遛弯……”

我妈又在安慰孩子们同样不在身边的二姨,我把到嘴边的话咽下去了。就当他俩是父子吧,我妈树立起的“孝顺模范”不能倒,它是老妈们的希望。 马海霞

借鉴台

老年人的婚姻同样需要经营和呵护

社会老龄化的加剧,引发人们对老年人生活状态的广泛关注。都说“最美不过夕阳红”,从事婚姻咨询多年的汪群群却发现,近两年,咨询离婚的退休老人越来越多了。

前段时间,就有一对老夫妇3次来到离婚咨询室,让汪群群(国家二级心理咨询师、上海市普陀区心理咨询师协会副理事长)“评理”。提出离婚的是72岁的宋老伯,他一脸凝重:“汪老师,她这么折腾,日子实在过不下去了。”他的妻子、同样年过七旬的刘阿婆,却一脸不屑。

通过他们的讲述,汪群群了解到,二老结婚40多年,退休后生活条件不错,有一独生女现居海外。

为何突然走到离婚边缘?据宋老伯说,老伴退休后把注意力重心从工作转移到家庭,开始搞监督。“她一会儿怀疑我和保姆要好,一会怀疑保姆偷东西,指责我照看不严。和女儿也闹僵不联系了。这样的生活太窒息。”

宋老伯与刘阿婆的矛盾,从退休后开始爆发。

“为了向我诉说矛盾,他们连续来了3次,在我的办公室坐了整整3天。”汪群群讲,提出离婚的虽然是宋老伯,主要讲述者却是刘阿婆。在他们的婚姻里,占据主导地位的人一直是刘阿婆。

“3天里,有其他咨询者来,刘阿婆就在咨询室外守着不走。等人家走了,她再继续重复讲她的事。”正是在刘阿婆事无巨细的讲述中,汪群群了解到,刘阿婆给自己的定位一直是“成功人士”。

退休以前,好强又上进的刘阿婆是所在行业的一把手。在家里,刘阿婆自然也是说一不二,与家人之间形成了“要求”和“服从”的固定模式。

退休后,刘阿婆不再扮演原来的社会角色,掌控欲转移到家里。“女儿本来就不愿和她妈说话,出国后更不主动联

系了。”宋老伯说。

女儿不在家,只剩老两口朝夕相处,“被管”的压力集中到宋老伯身上。

事业心很强的刘阿婆,在家务方面并不擅长。她从中介机构请来一位保姆,并在家里装了摄像头。“不然我怎么知道老头和保姆在家里做什么。电视里不是演吗?老头儿苏大强就跟保姆蔡根花好上了,还闹着要结婚。”刘阿婆强调。

她的不信任,让宋老伯深感被冒犯。“我也是个高级知识分子,一辈子清清白白,她竟然拿我和苏大强比。”

后来又换了一位保姆,刘阿婆又发现新问题:“我的东西怎么老是会少?”一来二去惊动了居委社工,她们经过监控回放,物品失踪的原因一一找到:项链和耳环试戴后,放在床上没有及时归位,落进了床缝。鞋柜上不见了的零钱,在垃圾桶里出现,是被碰了掉进去的。丝巾、电视遥控器、钥匙等等,也都在家里的各个角落找到。

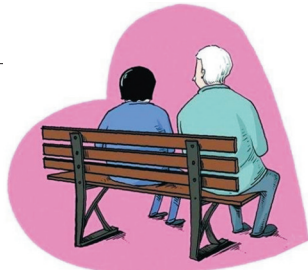
真相水落石出,气愤的保姆提出辞职。因为刘阿婆不擅长家务,宋老伯主动挑大梁,家务活又成为刘阿婆挑剔的重点。

刘阿婆似乎对宋老伯也不放心,每天要在家里把首饰数一遍,把现金数一遍,甚至把宋老伯叠好的衣服和袜子数量都数一遍。

参与调解的居委社工劝她多出去走走,培养自己的兴趣爱好,不要把注意力都集中在家里。“不如和老伴一道出去旅游,或者晚饭后跳跳广场舞。”

但刘阿婆认为,自己是有品位的。“广场舞我不跳,太low了。那些旅游景点,人头乌央乌央的,我也不要去。旅行团里的老头老太和我也不是一个圈子,我不要和他们在一起。”

在给刘阿婆做了心理评估后,汪群群认为,老人的心理状况有必要立刻告诉子女。但宋老伯摇头。近年来,因为



刘阿婆要求不惑之年的女儿用她的方法严格管理家庭和孩子,母女两人在电话里多次吵翻,很久不联系了。

汪群群发现,刘阿婆内心孤独,很想找晚辈倾诉。“不然她不会和我聊了3天,还说看到我就像看到了她的女儿。”

汪群群讲,在家庭里,父母发生矛盾时,子女的调解有助于缓和关系。她鼓励刘阿婆主动联系女儿,但被刘阿婆拒绝,还数落女儿“不懂事,没良心”。

看到刘阿婆心里并没有把女儿放下,汪群群继续引导:“她不来找你,你可以去找她呀。您和女儿一定不愿意一直这么僵下去吧。”听到汪群群直指问题核心,刘阿婆许久不做声,最终表示同意。

汪群群提醒宋老伯,刘阿婆越来越反常,可能是身心都出了状况。“她也许是病了,需要您的关心和支持,您应该先带她找医生看看,帮她度过难关。”

明事理的宋老伯表示同意,开始劝说刘阿婆:“既然来到这里寻求解决方案,你就要听老师的话。我们先去医院看看,再去探望孩子。”

关键时刻,宋老伯和汪群群都拿出了劝导孩子般的耐心。考虑到这样才能让婚姻获得转机,刘阿婆答应配合。

老年人退休后的情绪需要身边人关注。“遇到问题,家人应当相互扶持,而不是互相回避。如果身体和心理状况出现异常,一定要及时就诊,尽快寻求调节与改善。”

汪群群分析:“咨询离婚的退休老人变多,与退休带来的生活方式改变有关。而年龄增长导致的身體衰老和掌控感下降,更让老人感到无力、心态失衡,进一步影响到老人的身心健康。当生活矛盾与身心负面感受在家中不断放大,婚姻的根基就被撼动了。”她提醒退休老人应该多参与社会活动,正向社交,学会“自娱自乐”才能“老有所乐”。

据《快乐老人报》