

专家分享保持心理健康秘诀

“医生,你进去跟他说吧,我和他讲不到一起。”

“我没什么好说的,养了个逆子。老子不治了,要出院!”

这是湖南省长沙市中医医院(长沙市第八医院)星沙院区心理科、神经内科医生王凌雁最近会诊的病例。一位个性好强、吃苦耐劳的老人在乡下为儿子张罗修房子,要儿子周末回老家帮忙,结果儿子说周末要跑马拉松,没空回去。两人爆发激烈的争吵,老爷子气得血压飙到200,头晕住院。

老年人心理问题多源于安全感、价值感缺失“老爷子认为挖土、建房也是运动,而儿子说马拉松是爱好……他们都没错,立场不一样。”王凌雁夸老爷子能干,房子修得漂亮,说得老人眼泪直流;又引导年轻人换位思考——父亲需要的是认同,多哄哄、多夸夸,说句“辛苦了”……父子俩握手言和。

王凌雁临床发现,老年人因情绪和心理问题主动就医的意愿较小。不少人出现胸

闷、心悸等不适,反复就诊神经内科、心血管科、内分泌科等。有的人看病时,甚至提着三四家医院的影像检查片子,但心脏造影、彩超等均未见明显异常,这些人多伴疑病、焦虑、抑郁等问题。她认为,老年人出现情绪问题,多因安全感、价值感缺失,或与子女沟通不畅,向子女求关注、希望得到子女的尊重等。

建议子女每周与父母聊天半小时 为加强对老年人的心理关爱,王凌雁建议子女:1.每周至少面对面(打电话、视频或见面)与父母深入对话一次,时间半小时到一小时,避免表面化问候,避免只关注物质需求,多给正面肯定;2.适当让父母参与家庭决策,给他们发言的机会,但他们的意见可以视情况采纳;3.一个生病的人是很难高高兴兴的。老年人常一体多病,容易有不良情绪。子女要认同父母确实生病了,会有点控制不了情绪,要允许他们有情绪。

建议老年人养成“幼儿园式作息表” 王凌雁认为老年人自己也应积极心理自救,不妨像孩童般重构生活秩序,尝试建立“幼儿园式作息表”:“比如平时周一到周五的上午要上音乐课、体育课、美术课,中午要午休,下午要上练字课,还要有吃零食的时间,可以看电视,也可以打牌、下棋、跳广场舞。鼓励去上老年大学,去超市买特价菜,和好友出门旅游,只要能走出家门,都是好的。到了周末,儿孙们回来了,生活可以是另一种模式。”

手机只是个玩具,不能影响生活 王凌雁提醒,手机是个玩具,老年人无聊时可以玩玩,但不能因为玩手机影响正常生活。学习在智能手机上淘宝购物、微信聊天等,生活会很有趣很多,但也要给自己多找点具体的事做,避免沉迷手机。

最后,她提醒:当老年人出现持续情绪低落、兴趣减退、睡眠障碍超2周,或伴自伤倾向,需及时就医。(记者刘惠)

红灯亮了还走不完斑马线? 当心肌少症

70岁的李大爷这两年总觉得自己“老了不中用”,以前能轻松拎起20斤大米,现在爬两层楼就气喘吁吁,走路越来越慢,还莫名摔过两跤。家人以为只是年纪大了,直到一次体检发现他

肌少症是骨骼肌量减少、肌肉力量下降和身体功能减退的综合征,通常由年龄增长或疾病、营养不良、活动不足等因素导致。就像房屋失去钢筋支撑,它严重影响生活质量,增加跌倒、骨折、残疾和死亡的风险。60岁以上老年人,尤其是有跌倒、

骨质疏松、骨折风险的患者;慢性病患者;低体重、体重下降者;长期不动或卧床者等是肌少症高危人群。早期识别可及时进行干预,减少不良事件的发生。

如果您或您的家人出现以下肌少症相关症状,请及时就医:1.力量下降,比如拧不开瓶盖、起身困难、爬楼吃力等;2.身体功能衰退,如行走变慢(红灯亮了还走不完斑马线)、容易摔倒、平衡变差、日常活动就感到疲惫等;3.肌肉流失,表现为体重下降(半年内体重下降>5%),小腿变细,或体重没变但肚子变大、四肢变细等。(浙江大学医学院附属邵逸夫医院全科医学科副主任医师 张佳)

病不是突然发生的,是突然发现的

清晨起床,65岁的老陈将两粒金黄透亮的灵芝孢子油送入口中嚼了起来。坚持下来,他自觉抵抗力大大提高。这颗被喻为“灵芝精华凝萃”的“油中软黄金”,正成为中老年群体中流行的守护健康的“秘密武器”。

千年本草智慧,现代科技破译《神农本草经》将灵芝列为“上品”,称其“益精气,坚筋骨,好颜色,久服轻身不老”。对于这种千年本草,科学家通过超临界二氧化碳萃取技术,从破壁灵芝孢子中提炼出灵芝孢子油,1克浓缩精华相当于10克孢子粉的活性成分。因1000克灵芝仅能提炼1克孢子油,其珍贵程度被喻为“油中软黄金”。灵芝孢子油不仅保留了灵芝三萜、不饱和脂肪酸、灵芝酸等核心成分,更以脂溶性形式实现90%以上的吸收率,堪称“细胞级滋养剂”。尤其是灵芝三萜成分能激活巨噬细胞与T淋巴细胞,为免疫系统穿上“隐形铠甲”。

如何认识灵芝孢子油的价值 土地、阳光和水是农民种地的基础,与人活着要吃饭一样,此外,农民种地还要两样东西:一是肥料,用来培根育苗、促进庄稼茁壮成长;二是农药,用来杀虫防病的。其实,我们平时吃的药相当于农民种地用的农药,用来控制症状、压制病因,而灵芝孢子油这

样的保健食品就相当于农民种地的肥料,是身体健康的重要补充。它有特定的保健功能——通过提高免疫力和自愈力来修复我们的身体,恢复我们的身体元气,是人体能量重启的开关。

就像再厉害的农药也救不了一块贫瘠的土地,药品治得了一时,却养不出一个强壮的身体。病不是突然发生的,而是突然发现的,所以平时就要高度重视养护身体,积极干预。

适合免疫力低下者 凡是想增强免疫力的人群,如大病初愈后、手术后的人群,脑力劳动者,体力减退人群,记忆力减退人群,经常感冒、睡眠不好的人群等,都可尝试灵芝孢子油。

如何辨认好的灵芝孢子油 我国大别山、泰山、武夷山和长白山等四大灵芝核心产区的灵芝品质较好,而其中又以出产赤芝的大别山品质最出众。大别山金寨,素有“灵芝之乡”的美誉,专注灵芝38年,这里享有华东最后一块原始森林“天然植物园”“西山药库”“中国灵芝之都”的美誉。

建议选择时可关注产地溯源及第三方检测报告,认准每100克灵芝孢子油中的灵芝三萜含量≥33%的产品。健康无价,让我们现在开始,和家人一起为生命增添一份金色保障。(文/杨蓓)



增强免疫力

请用灵芝孢子油



芝百泰® 灵芝孢子油维生素E软胶囊



该产品由灵芝孢子油、维生素E(d-a-生育酚浓缩液),配以明胶、纯化水、甘油精制而成。

其标志性成分及含量为:每100g含灵芝三萜33g、维生素E 3.41g。

皖食健广审(文)第260620-07844号

生产厂家:众康健桥(北京)生物科技有限公司

保健食品不是药物,不能代替药物治疗疾病,不适宜人员及注意事项详见说明书。

订购
热线

400-6698-505

13974837517



广告