

安乐窝是晚年定心丸

“喜欢原来的地方,不喜欢总倒腾。”一位老人轮流在四位孝顺儿女家居住的经历,道出了许多老年人的晚年心声。直到儿女尊重老人意愿确定固定居所,改为轮流照料后,老人才重新找回了生活的踏实感。这揭示了一个容易被忽视的养老关键:对老年人而言,稳定的“安乐窝”不仅是物理空间,更是安放心灵的“定心丸”。读懂老人“恋家”的背后缘由,厘清养老观念上的误区,采取科学的照料方式,才能真正让老人安享晚年。



老人怕折腾并非矫情

在不少子女的认知中,老人不愿更换居住环境、总念着老家,是“太矫情”,却忽略了老年人身心状态的客观变化规律。

适应能力随着年龄自然下降。步入晚年,人体的各项生理机能会自然衰退,视觉、听觉、行动能力的下降,直接导致老年人的环境适应能力大幅降低,与年轻人快速接受新环境、新节奏的状态形成鲜明对比。

频繁更换环境易催生焦虑感。熟悉的生活环境使老人有对生活的掌控感,一旦频繁更换居住环境,熟悉的生活节奏被打破,陌生的空间布局、不同的生活习惯、生疏的人际圈子,会使老人产生强烈的失控感,进而引发焦虑、不安、烦躁等负面情绪。

心理不适进一步影响身体健康。环境变动带来的心理不适,还会进一步影响身体状

态。老年人的身体本就处于脆弱状态,长期的焦虑情绪会影响内分泌和神经系统,导致睡眠质量下降、食欲不振、精神萎靡等问题,对于患有高血压、心脏病、糖尿病等慢性疾病的老人,情绪的剧烈波动还可能加重病情,让养老照料的初衷与结果背道而驰。

别错把“孝行”变成“折腾”

养老尽孝贵在走心,不少子女怀揣尽孝初心,却因认知偏差,将贴心孝行变成无端折腾,走入养老误区。

其一,以自我意愿替代老人需求,强行安排老人迁居、轮流居住,忽视老人眷恋故土、安稳度日的心愿,让老人在频繁奔波适应中身心俱疲。

其二,重物质轻精神,片面认为衣食无忧便是尽孝,只保障基础生活,忽视老人的心理与情感需求,难护晚年安宁。其三,误判老人适应能力,误以为老人可快速适应新环境,迁居时简单粗暴、缺乏耐心引导。老年人认知早已固化,强行改变生活环境,只会堆

积负面情绪,损害身心健康。

科学打造养老安乐窝

养老的核心在于“安”,唯有保障老人身安、心安,才能真正守护好晚年生活。打造养老安乐窝,需以科学贴心的方式,贴合老人需求筑牢幸福根基。优先尊重老人居注意愿,坚守原有居所,通过适老化改造、子女陪伴、上门护工等方式,保障居家养老安全舒适。

确需迁居的,要循序渐进,通过提前熟悉环境、保留常用物件、全程陪伴引导,帮助老人平稳适应新环境。同时兼顾心理关怀,多沟通陪伴、鼓励社交、尊重老人生活习惯。可依托智能设备监测健康、维系亲情,弥补陪伴短板。此外,需联动社区整合养老资源,搭建服务平台,构建家庭、科技、社区协同的多元养老体系,让老年人晚年生活更温暖、更有保障。

海南医科大学第一附属医院医学心理科主任 周圆月

情绪的内伤 身体都记得

近日,河南一位26岁女孩因喉咙不适就医,经检查诊断为甲状腺乳头状癌。“一年前查出甲状腺结节,没想到进展这么快……”女孩表示,朋友眼中,她是典型的“阳光抑郁型人格”——表面开朗随和,内心却极度敏感,别人一句无心评价能琢磨整晚,工作中稍有失误就陷入无休止自责,总爱操心别人的事,把别人的问题背在自己身上,痛苦加倍。

什么是“阳光型抑郁”

“阳光型抑郁”并非正式的医学诊断,而是一种常见的心理状态:在外人面前乐观积极,内心却长期压抑、焦虑。这类人往往高度敏感、过度在

意评价、习惯性自责、不会拒绝、压抑真实感受。他们不是不痛苦,而是太擅长隐藏痛苦。

甲状腺是情绪的“报警器”

甲状腺是人体最大的内分泌器官,对压力激素极其敏感。长期处于焦虑、自责、压抑状态时,身体会持续分泌皮质醇,干扰甲状腺激素合成,诱发免疫系统攻击自身组织,增加结节甚至癌变风险。那些咽下去的情绪、扛下来的压力,甲状腺都一笔笔记着。

调整情绪,守护甲状腺

如果你是那个习惯性自责、过度在意他人评价的人,请

练习以下调整:

课题分离 别人的情绪是别人的事,操心前先问自己:我能改变吗? 能就行动,不能就放手。

允许自己“不够好” 犯错是常态。每天睡前写下三件“今天我做得不错的事”。

建立情绪边界 倾听但不背负,不说“都是我的错”。

找到真实出口 写日记、运动、找人聊聊,都比“假装没事”健康。

远离消耗你的人 让你长期压抑的关系,该断则断。

定期体检 每年做一次甲状腺超声,尤其是压力大、情绪波动明显的女性。

李晴

心理新知

幽默者懂得分寸

美国“积极心理学网”介绍,幽默有不同类型,其作用不太一样。

亲近式幽默 和朋友分享生活里的糗事、讲个段子逗乐大家,聊聊小动物的搞笑日常,目的不是炫耀口才,而是制造亲近感和幸福感。它通常发生在彼此熟悉的人之间,越熟越好用。

吐槽式幽默 通过调侃甚至嘲讽他人来制造笑点,常见于脱口秀表演。但在日常生活中需要格外谨慎。除非你们已经习惯了“互黑”模式,否则很容易踩线。

自嘲式幽默 这是最高级的幽默形态。被质疑时放低姿态,用智慧化解尴尬,甚至反过来逗笑全场。自嘲之所以有效,是因为人们天然同情弱者,自嘲等于“以退为进”。

幽默不是硬学来的,它源于生活积淀和人格底色。多读书、多观察、多和有趣的人相处,幽默感会自然生长。另外,幽默要看场合,见陌生人别硬套近乎,和长辈聊正事别乱自嘲。适当夸张可以,但别太假,否则只会招来反感。 赖巧珍

每天喝果汁 抑郁风险低

有些人习惯在每天早餐时喝一杯果汁。英国纽卡斯尔大学的最新研究表明,这种做法对改善情绪有一定作用。

研究人员从纽卡斯尔大学教职员工和学生中招募了42名健康成年人,年龄在18岁-65岁之间。所有参与者在研究开始时每天摄入的果蔬均为两份或更少,且大约一半的人存在超重或肥胖问题。

持续干预四周后,研究结果显示,饮用纯果汁或水果奶昔组的抑郁问卷得分明显低于对照组,说明其情绪较好;吃完整果蔬组的抑郁得分也低于对照组,但差距不大;喝果汁虽然摄入了更多游离糖,但其在四周内并未带来可检测到的代谢变化。

该研究表明,对于果蔬摄入量较少的成年人来说,每天一杯纯果汁或水果奶昔,或可在一定程度上弥补果蔬摄入的不足,同时改善情绪。未来还需更长时间、更大规模的试验来确定这些效果是否能够持续。 任敏

圣女果是西红柿“祖先”

圣女果学名樱桃番茄,因个头小巧、形似樱桃得名。很多人误以为它是普通西红柿的改良品种,实则恰恰相反,圣女果才是我们日常食用大番茄的“祖先”。

番茄最早是南美洲秘鲁山地的野生浆果,果实细小零散。公元前500年,当地居民开始人工驯化栽培野生番茄,以可食用、易采摘为选育标准,培育出果实小巧、适配种植的圣女果,这是番茄的第一次驯化。后续随着种植需求升级,人们追求更高产量、更大果实,育种专家通过长期杂交、人工优选,逐步培育出果肉厚实、果型硕大的普通大番茄。遗传学研究证实,番茄果实大小、产量的变化,是传统育种中基因定向选择的结果,全程与转基因技术无关,天然安全可放心食用。

如今市面上绿、橙、紫等彩色圣女果,也并非染色或转基因产物,是品种杂交选育的成果。果实颜色由叶绿素、番茄红素、花青素等天然色素决定,不同色系的圣女果,各有营养优势:红色富含番茄红素,可辅助抗炎;橙黄色胡萝卜素含量突出,有益眼部健康;绿色富含叶绿素,具备良好抗氧化功效;紫色花青素充足,能够助力心血管养护。所有品类的圣女果都富含维生素C、有机酸与膳食纤维,口感清甜、营养丰富,是兼顾美味与健康的优质蔬果。

中国注册营养师 韩冬梅