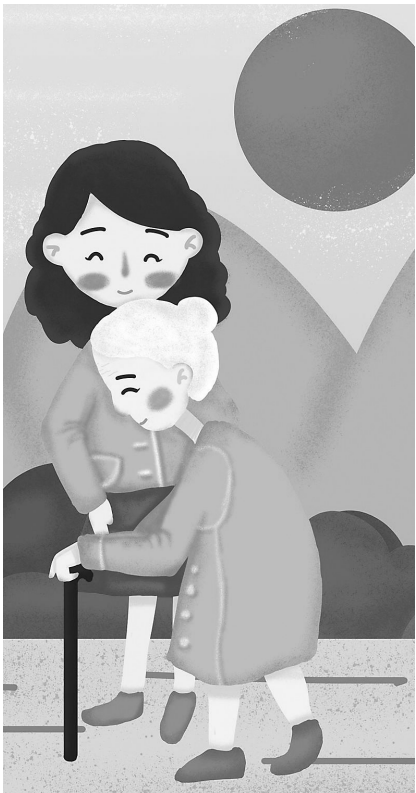


过度照护影响老人复原力



在老年科病房里,经常能看到这样的场景:老人刚要伸手拿杯子,儿女马上递到嘴边;老人想下床上厕所,家属赶紧推来轮椅或拿来尿壶,生怕老人累着、摔着。子女的出发点无疑是心疼父母,但在临床工作中发现,这种过度照护不仅没有帮助老人恢复,反而削弱了他们独立生活的能力。这背后涉及一个重要概念——复原力。

在现代老年医学中,复原力指的是人体面对疾病、手术等压力事件时,逐渐恢复身体状态的能力。比如,同样一次肺炎,有的老人治疗后能很快恢复正常生活;有的老人却长期卧床、活动减少,逐渐失去独立生活的能力。这种差异,与复原力密切相关。

复原力不是一成不变的,可能受肌肉力量、心肺功能、营养状

态、心理状态、认知水平、社会支持等多方面因素影响。研究发现,复原力较强的老人更可能维持较好的功能状态,拥有更长的健康寿命。家属的过度照护会从两方面损害老人的复原力。

身体功能下降 生病期间适当休息是必要的,但如果老人原本能够自己穿衣、吃饭、行走,家属却因担心摔倒或劳累而长期替代,身体缺少必要刺激,肌肉力量和平衡能力会逐渐下降。研究发现,健康老人短期卧床,也会出现明显的肌肉功能和运动能力下降。临床中,一些老人虽然疾病得到控制,却因活动减少,在出院后出现生活能力下降。

产生依赖心理 对于老人来说,自己完成一次吃饭、穿衣或行走,不只是完成动作,更是在确认“我仍然有能力照顾自己”。当老人长期听到“你别动”“我来帮你”,容易形成“我已经不行了”的心理暗示,降低自我效能感,减少主动尝试,对照护产生依赖心理。

因此,在病后恢复阶段,老人应主动做到以下几点,以保住复原力。首先,尽早恢复活动。老人经过医生评估后,应根据疾病、身体情况,逐步恢复坐起、站立和行走能力。其次,重视力量训练。肌肉不仅影响力量,也关系到平衡能力和疾病后的恢复。身体条件允许时,适度抗阻训练是维护功能的重要方式。最后,把康复融入日常生活。自己拿水杯、穿衣、吃饭,这些看似简单的动作其实是很好的功能训练。

与此同时,家人也要提供合适的照护,牢记“三要三不要”。

要学会等待 照护老人的精髓在于“安全托底”,比如把家里的障碍物清理干净,在卫生间安

装扶手,在排除了安全隐患后,把生活的主动权还给老人。如果老人能自己吃饭、穿衣、上厕所,即使有点费力、需要花更多的时间,家人也要在旁边耐心等待,让老人自己做,不要因为着急就大包大揽。

要敏锐观察 充足的营养和规律的运动是复原力的基石,但老人往往依从性差。家人要仔细观察老人的日常状态,如果老人嫌肉不好嚼就不吃,就要把肉做成肉丸等易咀嚼的形态;如果老人运动时做几下就停了,可以陪着一起锻炼,既安全又能增加趣味性;如果老人突然出现食欲下降、走路变慢、不愿交流等现象,或原本能完成的事情开始变得困难,应尽快就医排查原因。

要创造社交 鼓励老人下楼见邻居、朋友,或教他们用视频通话。保持社会参与,有助维持复原力。

不要代替决定 只要老人神志清醒,就尽量让他们参与治疗和生活安排,不要什么都替他们决定。即使是选择晚餐吃什么这种小事,也有助保持对生活的掌控感,减少依赖心理。

不要盲目进补 恢复期最重要的是在饮食均衡的基础上摄入充足的营养,而不是依赖昂贵的保健品。有时候保健品吃不对,甚至会起反作用。

不要传递焦虑 焦虑和抑郁会通过神经内分泌系统抑制免疫力,阻碍身体修复。生病的老人情绪敏感,容易受家属影响。建议家属保持积极心态,多鼓励老人,这比不断提醒风险更有帮助。

康养国家老年疾病临床医学研究中心(四川大学华西医院)副研究员 **王娇**

别让攀比搅乱心境

“你看看人家老张,女儿带他们老两口去海南过冬;再看看我家那个,一个月都打不了两个电话。”小区凉亭里,李女士的一番话引得几位老友和邻居纷纷附和。这样的攀比场景,在很多老年人的日常聊天中并不少见。

北京老年医院认知障碍诊疗中心副主任医师武海燕分析,从老年心理学来看,老年人爱攀比,关键原因在于自我价值感的缺失。

退休意味着失去社会角色和职业认同,老人自然会把关注点转移到子女身上。

和其他老人比子女成就、比孝顺程度、比养老条件,本质上是在借助外部标准确认自己“过得还不错”,填补晚年逐渐出现的心理价值空缺。

武海燕提醒,习惯性攀比会从心理到躯体层层侵蚀老人的健康。向上攀比滋生抑郁自卑,向下攀比助长虚荣敏感,让人对当下幸福的感知力急剧下降。长期被情绪困扰可能造成神经系统不可逆损伤,甚至加速认知功能衰退。

晚年幸福不是“比出来的”,而是“过出来的”。把日子过给自己看,身心安稳、心态平和,才是

最大的福气。

武海燕建议老人,多走进社区、走近大自然,参加书法、合唱、八段锦等社区活动,在团体中重获归属感与成就感。同时,净化社交圈,远离“攀比场”,多认识志趣相投的积极朋友,主动参与到志愿活动中。

用心感受爱,每天睡前记下一天中值得感谢、令自己感到幸福的小事,也许是一顿可口的饭菜、一通子女的电话、一朵路边盛开的花,让大脑习惯捕捉生活中的积极信号。

侯佳欣

心理新知

多笑笑 人缘好

“爱笑的人运气不会太差”,研究证明确实如此。美国《情绪》杂志近日刊登的一篇论文指出,经常展露微笑的人,更能获得信任、拥有更好的社会关系。

研究由波兰华沙人文社科大学等机构的学者开展,他们分别进行了3个试验,让参与者观看不同表情面孔后作出评价。结果显示,相较悲伤、愤怒面孔,微笑脸更有吸引力、更值得信任、更加自信;不仅如此,参与者还更愿意投资笑脸盈盈的人。

研究者分析,笑脸传递友好、开放与善意信号,降低他人戒备心理,激发积极情绪共鸣。大脑对笑脸的反应更快且正面,使人潜意识认为其安全可靠、易于合作,从而更愿意信任、接近并给予资源,形成良性社交循环,好人缘由此而来。

刘婷

肯定自我 减少内耗

你是否有过这样的经历:群里发消息没人回应,就反复纠结是不是自己说话不合时宜;朋友聚会没被邀请,就暗自认定自己没人在意。这种总在怀疑“我对他人是否重要”的心态,本质上是心理学中的“自我重要感”缺失。

自我重要感是个体从内心确认自身存在、感受、付出会被身边人看见和在意的感知,包含被他人注意、被他人关心、被他人依赖三个核心维度。大量研究证实,稳定的自我重要感是心理健康的重要支柱:它是抵御内耗的缓冲垫,能让人不被他人无心的忽略和评价裹挟,快速从负面情绪中抽离;是心理危机的安全网,遭遇挫折时,“被人在意”的笃定感能给人走出低谷的底气,减少极端行为风险;也是正向行为的驱动力,能推动人主动探索生活、建立健康社交边界,形成“被看见—更积极—获正向反馈”的良性循环。

国家二级心理咨询师 **余小倩**

板栗莲藕素汤 滋阴润燥

入秋后空气湿度下降,燥邪易侵袭肺脏,往往会出现干咳少痰、咽喉干痒、皮肤紧绷起皮、排便不畅等不适。中医素有“白色入肺”的说法,秋季多吃白色食材能滋阴润燥、滋养肺津,板栗莲藕素汤做法简单却兼顾口感和养生功效。

准备莲藕1节、板栗8颗、胡萝卜半根、少许盐、清水适量。莲藕去皮切滚刀块,浸泡在清水中防止氧化发黑;板栗剥去外壳和内层薄衣,胡萝卜洗净切块。所有食材一同放入锅中,加入足量清水,大火烧开后转小火慢炖50分钟,出锅前加少量盐调味即可。

这道汤的营养搭配十分均衡,清润不油腻,适合秋季全家人食用。莲藕含有丰富的膳食纤维,炖煮后性质温和,能快速为身体补充水分,滋养肺中津液,缓解秋燥带来的咽喉干痛、干咳等问题,其中的膳食纤维还能促进肠道蠕动,改善秋燥引发的便秘,减少因水分不足导致的皮肤干燥粗糙。

板栗作为秋冬的应季食材,不仅能为身体提供充足的能量,还能健脾养胃,帮助提升脾胃运化能力,更好地吸收汤中的营养成分,改善秋季食欲不佳的问题,其温润的属性也能中和莲藕的凉性,让汤品更温和。

搭配的胡萝卜,不仅能为汤增添清甜口感,还能帮助维护呼吸道黏膜和皮肤上皮细胞的完整性,进一步缓解秋燥导致的皮肤干痒、眼睛干涩等不适。整道汤低脂肪、高纤维,饱腹感强,也适合控重人群作为秋季的餐食选择。

于江