

心理诊室

春节临近，“银发市场”走俏，许多商家提早打出“亲情”牌，吸引着想为父母献孝心的消费者。然而，物质的充裕

早已不能弥补老人内心的“空巢”，如何关爱老人，呵护老人的心理健康，已经成为大众共同关注的话题。

关爱呵护，让老人内心不再“空巢”

□ 本报记者 陈巨慧 实习生 王乐文

进入新世纪后，人口的老齡化进程加快。据统计，目前中国老年人人口每年平均增长800万人，截至2012年，中国老年人的比重达到13.7%，提前进入老龄化社会已经是一个不争的事实。老年人口的增长也引发了一系列问题，其中，老人的心理保健就是大家最关心的问题之一。

合理分时探望 缓解空巢寂寞

刚跨进腊月门，杨先生老两口就忙活着买年货了。杨先生的两个儿子都在外地工作，每年春节是一家人大团圆的时刻，不可马虎。可每当孩子们过完年纷纷回去，老两口就觉得分外冷清，病痛也随之而来。

山东大学齐鲁医院心理科主任毛雪琴分析，子女春节回家一方面会让老人十分开心，另一方面也会增加老人的劳动量，同时使老人的情绪处于应激状态。节后，子女离开，亲情离散，人员减少，会让老人感觉到体力与精神的透支，原本就有慢性病的老年人在节后会有病情加重的危险。“如果家庭中有多个子女，可以合理安排探望时间，尽量避免同时回家，同时离开，使老人尽量处于一种缓慢的情绪持续状态。老年夫妻双方也要相互扶持、相互理解，要有充实的生活内容。另外，夫妻适度的性生活对老年人也是有益的。对于孤寡老人来说，子女们要考虑到为他们寻找终生伴侣的问题，摒弃周围环境的影响，正视老人正常的生理需求。”

俗话说，“活到老，学到老。”老年人的学习不单是为了学习新知识，更重要的是通过这种方式使自己感到不再寂寞。毛雪琴介绍，在学习的过程中，老年人会加强人际交流，在集体活动和人际交往中汲取更多的生活营养，使自己心情舒畅、生活愉快，从而提高生活质量，预防老年痴呆症的发生。并且，老年人在学习中能够获

得一定的社会价值认同，这也是对其社会地位的一种肯定。

培养兴趣爱好 远离退休焦虑

王先生退休前是某大型国企的财务总监，在自己的工作岗位上兢兢业业地干了一辈子，把所有热情都投入到了工作中。退休后，原本开朗乐观的他像变了个人似的，整天唉声叹气，连句话也不爱说。

毛雪琴分析，许多老年人面临衰老时都会产生一些心理问题，尤其在离退休之后，一旦退出社会中心，社会地位的变化常会使他们产生空虚失落感。老年人退休后有一些正常的心理需求，比如“大家一直尊重我，退休与不退休一样”，“希望家人能关怀我、关心我”，希望能继续有所贡献，希望有一个适合自己学习工作的环境等等。老人对自己的身体健康以及周围人的变化都需要一定的时间去适应。此时，子女们若忙于自己的生活工作，对老人的心情照顾不周，缺少精神安慰，会使老人和外界接触的愿望无法实现，进而加深他们对社会生活的疏远和隔绝。

“一般来说，兴趣爱好广泛的人不存在这个问题，敬业型的人群，他们一生的价值标准体现在为社会所做的贡献，往往忽视了家庭生活和个人的兴趣爱好，退休后这一问题会尤为突出。因此，特别敬业的人在离退休之前一定要有一个过渡期，家人在此期间要多留意，引导他们把关注点放在家庭上，或者在业余时间培养一些兴趣爱好，在潜移默化中过渡。”毛雪琴说，另外，生活中一些应激事件的发生，比如朋友的离世、亲人的病痛等会让老人产生一种对生命逝去的危机感。”毛雪琴说，如果老人的生活内容较为充实，这种心态他们会尽快调整；但如果此类事件发生的比较多，则要适当地改变一下他们的生活环境。



正视健康危机 避免保健品依赖

上周末，济南历下区的李女士又与母亲不欢而散。母亲花6000多元抱回了一盒床品四件套，说是具有远红外功能，包治百病，她的几个老朋友用了都说好，但在李女士看来，这只不过是一套再普通不过床品，几百元就能买到。两人各执一词，谁也说服不了谁，原本的聚餐计划也泡了汤。“我妈退休后舍不得吃、舍不得穿，却心甘情愿地去买根本没用的保健品、治疗仪，起码花了好几万了，我怎么说也没有用。”李女士有些无奈。

毛雪琴表示，人在进入老年期以后，身体的脏器和各项机能都在走下坡路，这是不可否认的。老年人的健康状况与年轻时相比不可同日而语，自然会对健康格外担忧。由于许多老年人缺乏一定的保健知识，他们会想尽各种办法关注跟

身体健康有关的事情，这是一种很正常的现象。这种关注在年轻人看来，似乎不大理性，但是对老年人来讲，他们只是希望通过这种方式保持或保证健康。

“其实只要饮食荤素搭配合理，就能够满足身体的需要，没有必要再去服用保健品。若出现身上的病痛，要及时就医。当老年人过分痴迷保健品时，不要过多地干预他们的行为，否则只会增加他们的逆反心理。如有必要，可以将情况告知老人信任的医生，请医生给予老年人一些建议。”毛雪琴说，家庭与社会要共同努力，应对老年人的这种心理问题。一方面，子女要更关心父母的身体健康；另一方面，单位、社区、老年大学等社会机构要多向老年人普及有关身体、心理健康的知识，因为对他们来说，从外界获取知识更客观、更容易接受。”

科学生活

管好睡眠的三大注意事项

□ 新华社记者 范春生

由中华预防医学会于近日发布的《中国网民睡眠质量白皮书》显示：我国网民睡眠质量普遍不高，深度睡眠普遍不足，因睡眠不足导致心理疾病的人群越来越多。对此，医疗界人士提醒，为管理好自己的睡眠，应留意三大事项。

事项一：警惕被闹钟吵醒的致病效应。辽宁省沈阳市中医院神经内科主任单晓静表示，如果每天被闹钟闹醒的时间是接近自然醒的时间，对人体几乎没有影响。但如果人体正常的睡眠尚未得到满足，还处在深度睡眠状态时被闹醒，则容易引起人体的植物神经紊乱，会出现头晕等现象。长期闹铃被动叫醒，势必会扰乱人体正常的生物钟。

单晓静建议，闹铃的设置不妨用一些舒缓轻松的音乐，最好将闹铃的方式设为“渐响”，从而让人体有个逐渐接受的缓冲过程。

事项二：睡不好觉有可能导致抑郁症等疾病。沈阳市精神卫生中心主任都弘介绍：“90%

的精神类疾病病人都会出现睡眠障碍，睡眠问题是精神类疾病最主要的一个表现症状。”所以不能单纯说睡眠问题是精神类疾病的致病原因，而应该说两者互相影响。对于抑郁症等精神类病症来说，长期失眠是焦虑抑郁发病的危险因素之一，长期出现严重的睡眠问题有可能不是诱因，而是疾病的某种表现。

都弘还表示，现在大多数人遇到的睡眠问题还没有严重到需要去医院治疗的程度，属于亚健康的状态。这些身体和心理的问题最终以睡眠不好表现出来。

事项三：勿迷信功能性寝具的作用。由于有睡眠障碍的人越来越多，对功能性的辅助睡眠产品的需求催生了一个巨大市场。很多寝具，包括睡眠枕头、睡眠床垫等产品种类繁多且价格不菲。

据单晓静透露：“现在市场上热卖的这些睡眠枕、睡眠床垫确实可能经过了很多科学设计，但对人体的作用毕竟还是有限的。”她称，可以靠它来保健，但绝不能靠它来治病，这些功能性寝具的宣传大多具有虚夸的成分。

为您解忧

“甲流”无须恐慌 特殊人群应及早就诊

□ 胥金章 黄显斌

当前“甲型H1N1”流感病例增多，专家提醒，患有严重基础性疾病的特殊人群如有感冒迹象，应及早到正规医院检查、治疗，以免错过最佳治疗期。

解放军第302医院感染性疾病诊疗与研究中心副主任秦恩强介绍，“甲型H1N1”流感于2009年3月在墨西哥暴发并迅速蔓延到全球范围；同年5月，中国内地确诊首例甲型H1N1流感患者。

由于自2009年以来人群的自然感染、老年人及中小學生接种流感疫苗，目前人群对“甲型H1N1”流感已有一定的免疫屏障，“甲型H1N1”病毒也未发生变异，没有证据显示可能出现更强大的暴发。

秦恩强说，这种疾病的流行目前已常态化，大多数情况下为自限性疾病。患者无需特

殊治疗，多注意休息，多喝水，体温高时可退热，也可服用莲花清瘟胶囊、银黄类制剂、双黄连口服制剂等药物，一般情况下病情1周以内即可缓解。对于可能发展为重症的患者要及时到医院就诊，早期服用（发病48小时以内）奥司他韦（oseltamivir达菲），积极进行对症治疗，防止出现严重并发症。

“甲型H1N1”流感患者的早期症状与普通流感相似，表现为发热、咳嗽、喉痛、身体疼痛、头痛、发冷和疲劳等，有些还会出现腹泻或呕吐、肌肉痛或疲倦、眼睛发红等症状。个别患者，特别是患有严重基础疾病如肿瘤、糖尿病、慢性呼吸系统疾病、妊娠等的患者，如果不及时治疗，病情发展可能继发肺炎和呼吸衰竭，甚至导致死亡。对于有基础疾病的患者，如果最近一段时间发现身体有感冒迹象，应及早到正规医院检查、治疗，千万不要延误。

特别关注

雾霾对健康危害到底有多大

□ 李雪梅

连日来，我国不少地区持续遭遇雾霾天气，我省部分地区空气质量更是达重污染。研究结果显示，PM2.5浓度每增加103微克/立方米时，居民死亡风险会增加2.29%。在各大医院，呼吸内科、过敏源测试科等接诊人数在短短几天时间里飙升了7至8倍。

雾霾比吸烟更易致癌

常言道“秋冬毒雾杀人刀”。我们看得见、抓不着的雾霾其实对身体的影响较大，尤其是对呼吸系统和心脑血管疾病患者及老年人

群体，危害就更大。

“阴霾天气比香烟更易致癌。”中国工程院院士、广州呼吸疾病研究所所长钟南山曾在某论坛上指出，近30年来，我国公众吸烟率不断下降，但肺癌患病率却上升了4倍多。这可能与雾霾天增加有一定的关系。

钟南山强调，浓雾缭绕，能见度非常低的天气会对人体健康产生影响。雾霾的组成成分非常复杂，包括数百种大气颗粒物。其中危害人类健康的主要是直径小于10微米的气溶胶粒子，它能直接进入并粘附在人体上下呼吸道和肺叶中，引起鼻炎、支气管炎等病症。对于支气管哮喘、慢性支气管炎、阻塞性肺气肿和慢性阻塞性肺疾病等慢性呼吸系统疾病患者，雾霾天气可

使病情急性发作或急性加重。如果长期处于这种环境还会诱发肺癌。

除了癌症，雾霾天还是心脏杀手。有研究表明，空气中污染物加重时，心血管病人的死亡率会增高。雾霾中的颗粒污染物不仅会引发心肌梗死，还会造成心肌缺血或损伤。雾霾笼罩时气压较低，空气中的含氧量有所下降，这时易感到胸闷。潮湿寒冷的雾和霾，还会造成冷刺激，导致血管痉挛、血压波动、心脏负荷加重等。同时，雾霾中的一些病原体会导致头痛，甚至诱发高血压、脑溢血等疾病。

此外，雾霾天气还可导致近地层紫外线的减弱，使空气中的传染性病菌的活性增强，传染病增多。阴沉的雾霾天气由于光线较弱及导致的低气压，容易让人产生精神懒散、情绪低落及悲观情绪，遇到不顺心的事情甚至容易失控。

雾霾天尽量减少外出

雾霾天气是自然和人为污染环境所形成的，面对这种恶劣天气，我们只有采取各种措施尽量避免给人们正常生活和健康带来的危害。

减少外出。抵抗力弱的老人、儿童以及患有呼吸系统疾病的易感人群应尽量减少出门，或减少户外活动，外出时戴口罩防护身体，防止污染物由鼻、口侵入肺部，外出归来后，应立即清洗面部及裸露肌肤。

减少户外锻炼。雾霾天空气中悬浮大量尘埃等有毒颗粒，剧烈运动时，身体吸进的有害气体比平常多，应尽量避免户外锻炼。特别是患有慢性呼吸道疾病患者，切忌户外锻炼，以免诱发慢性病发作或加重。同样雾霾天气气压较低，高血

压、冠心病等慢性病患者不宜做户外锻炼，以避免诱发心绞痛、心衰。

关闭门窗。由于雾霾天气时，空气中的污染物难以消散，在大雾的天气应紧闭门窗，避免室外雾气进入室内污染室内空气，诱发急性呼吸道和心血管疾病。

注意饮食。应多喝水、清淡饮食，多进食蔬菜水果，进食富含蛋白质食物，增强免疫力；患有慢性呼吸道疾病患者，尤其是老年人要保持科学的生活规律，避免过度劳累，少食刺激性食物，多吃些豆腐、牛奶等食品，必要时补充维生素D。

选择口罩因人而异

连续的雾霾天气带火了口罩销售。淘宝上，有的网店仅一天就销售150多个口罩，是平时销量的10倍。和以往口罩热销不同，这次卖得最火的不是一次性口罩，而是过滤性能好的N95防尘口罩和防PM2.5口罩。据了解，N95防尘口罩每个10元，而防PM2.5效果最好的活性炭口罩，价格则达到15元一个。由于能贴合面部，形似“猪嘴”，年轻人更喜欢购买。

不过选择什么样的口罩，还需因人、因用途而异。相关专业人士介绍，口罩有不同的型号，适合不同的使用者。如果是用于阻拦可吸入颗粒物进入人体，一次性医用口罩就可以。但医用口罩主要针对PM3以上的可吸入颗粒物，对于PM2.5以下的可吸入颗粒物的作用可能会稍小一些。还有专家表示，即便是医用一次性口罩，对PM2.5的防御能力也是有限的，那些时装口罩就更不管用了。

严寒天气

宜合理膳食御寒

今年冬天气格外冷。专家提醒，合理膳食可抵御寒冷。

天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲表示，除了注意保暖、加强体育锻炼、保证充足睡眠和休息之外，在日常饮食中，如能合理膳食，同样可以提高机体的御寒能力。

蛋白质、脂肪和碳水化合物被称为产热营养素，冬天要适当增加主食和油脂的摄入，同时保证优质蛋白质的供应。羊肉、牛肉等肉类食物中富含蛋白质及脂肪，有益肾壮阳、温中暖下、补气活血的功效，吃这些食物可增强内分泌功能，从而达到御寒作用。

李艳玲说，人体的甲状腺分泌物中有一种叫甲状腺素，它能加速体内很多组织细胞的氧化，增加身体的产热能力，抗冷御寒，而含碘的食物可以促进甲状腺素分泌。如海带、紫菜、菠菜、大白菜、玉米等含碘食物。此外，还应多食藕、胡萝卜、山芋、百合等根茎类食物，这类食物中含有丰富的无机盐，也可增强御寒能力；适当吃些松子、核桃、花生等坚果，既有御寒的作用，还可以强心健体。

另外，还可适当多吃一些辛辣的东西，如葱、姜、蒜、胡椒等，不仅可以增进食欲，还能促进血液循环，提高御寒能力。

预防超重

或应从娘胎开始

德国研究人员日前发现，母亲怀孕时的生活方式可对孩子未来体重产生重要影响，预防孩子未来超重或应从其在娘胎时就开始。

德国柏林沙里泰医学院近日发布研究成果说，如果一个孩子出生时的重量超过4千克，他在未来生活中超重的风险是普通体重新生儿的两倍。

研究人员对全球已有的66项研究展开分析，数据来自5大洲26个国家和地区，受访者超过64万，年龄均在75岁以下。结果证实：孕妇的生活方式对孩子一生中的超重风险有重要影响。

沙里泰医学院研究项目负责人安德列亚斯·普拉格曼说，妊娠期对孩子一生健康的影响比先前认为的其他关键因素还要重要，一般来讲，孕期超重，暴饮暴食，缺乏运动以及由此带来的代谢疾病均可导致孩子出生体重较重。

现如今，越来越多的人超重和肥胖已成为全球性问题。以德国为例，超过半数成年德国人超重，儿童和青少年中也有15%的人超重。超重不仅是糖尿病、心肌梗塞、中风、癌症等疾病的主要风险因素，还会导致社会、经济等多方面问题。

普拉格曼表示：“最新发现表明，预防超重可从出生前着手。”

饱和脂肪摄入过多

或致男子精子数量下降

人们已经知道心血管疾病和癌症与饱和脂肪的摄入相关。丹麦一项新研究发现，男士摄入的饱和脂肪越多，精子浓度就越低，精子质量也随之下降。这项研究发表在新一期《美国临床营养学杂志》上。

这项研究选取了701名20岁左右的丹麦男子为研究对象。这些研究对象提供他们此前三个月的饮食情况，并提供精液样本。研究人员按照饱和脂肪摄入量把他们分成四组，并比较每组的精子数量。

研究人员发现，摄入饱和脂肪的比例与精子浓度、总数“有明显的关联”。饱和脂肪占能量摄入比例小于11.2%的人，平均精子浓度为每毫升5000万，精子总数约为1.63亿。而饱和脂肪占能量摄入比例大于15%的人，平均精子浓度为每毫升4500万个，精子总数为1.28亿。

世界卫生组织规定，男子的精子浓度超过每毫升1500万才为正常。在这项研究中，摄入脂肪最高的人有18%未达标，而摄入脂肪最低的人群只有13%。平均而言，摄入脂肪最高的人群精子浓度比摄入脂肪最低的人群低38%，精子总数也少41%。

研究报告的首席作者蒂娜·森森指出，这项研究虽未能确定其他生活方式因素是否有影响，但可以解释男子精子数量持续下降的现象。她说，下一步的研究目标是找出饱和脂肪影响精子数量的机制，从而通过减少饱和脂肪摄入来改善男子精子质量。

法国科学家去年研究发现，35岁左右的法国男子的平均精子浓度从1989年的每毫升7400万个减少到2005年的每毫升5000万个，研究人员认为肥胖可能是一个原因。

一种抗抑郁药

或可治疗大脑皮质损伤

日本医学专家日前在美国期刊《神经心理学》上报告说，他们给一些正常的成年实验鼠使用一种抗抑郁药，成功使其抑制性神经元的数量增加。

这一发现将有助于研究如何防止抑制性神经元数量减少，为防治与此相关的大脑皮质损伤提供新方法。

日本藤田保健卫生大学综合医学研究所的官川刚教授和同事，连续3周给一些实验鼠喂食抗抑郁药氟西汀，给对照组实验鼠喂食生理盐水。3周后，“氟西汀组”实验鼠的大脑皮质几乎所有区域都出现神经细胞增加现象。由这些神经细胞分化而成的神经细胞中，约80%为抑制性神经元。与喂食生理盐水的对照组相比，“氟西汀组”实验鼠的新生抑制性神经元数量达到前者的近20倍。

另外，研究人员还通过实验证明，这些新生的抑制性神经元能抑制因缺血引起的细胞死亡。

此前的研究显示，因缺血等引发脑部障碍的患者，其神经细胞会因为过度兴奋而死亡。（据新华社）

