



六种心理

// 养生坛

加速老人衰老

人到老年,脾气会变得古怪,下面六种不良心理会加速老年人的衰老。

1.老人心理——怕死:

他们害怕衰老的核心是恐惧死亡。惧怕谈论死亡,不敢探视患者,怕经过墓地和听到哀乐,甚至看见一只死亡的动物也备受刺激,不敢正视。

2.老人心理——抑郁:

有一些老年人心理比较脆弱,面对衰老的客观事实既无奈又惧怕,这种心态如不及时调整,很容易引起抑郁。这种抑郁比较顽固,极容易人丧失生活的兴趣,令人感到疲乏。

3.老人心理——幻想:

受身体渐渐衰老的影响,有一些老年人盼望长寿的愿望会越发强烈。于是,他们会经常用幻想来欺骗自己,以获得一时的心理安慰,如爱听他人关于自己健康的恭维话等。

4.老人心理——怕孤单:

这是老年人最常见的一种心理异常,其主要表现是自我评价过低、生存意识消极,常常对他人不满及抱怨。久而久之,有此情况的老人就

会加强对自我行为的约束、强化自我内心的封闭,渐渐地疏远社会,最终会形成孤单的生活习惯和行为模式,并将默默地承受孤单带来的痛苦。

5.老人心理——偏激:

这种情绪可表现为两个相反的方向。一种趋向是因衰老以点带面地否定自我,把自己看成无用之人,常常自责、自卑、自怜和自贬。另一种趋向是因为自己衰老而更高地要求别人,总是希望得到他人的敬重、关心和照顾,却不考虑他人及社会的实际条件和能力。

6.老人心理——多疑:

有一些老人因身体有病而多疑,常表现为无病也疑,有病更疑。间或谈病色变,问病又止,求医换药不断。这种疑病可令其对衰退的机能极度敏感,对一般人感觉不到的体内变化或体验不到的痛苦也都会有所感觉,如对心脏的跳动、肠胃的蠕动等方面的变化也能感觉到。这些过度的敏感更易加重其疑心病。

(本报综合消息)

九大秘笈养护秀发

秘笈一:梳头

每日早、中、晚梳头10次。可边梳边按摩头皮,以增强发根部的血液供应和头发的营养。梳头时最好用木梳或牛角梳,头发湿润时不要梳刷,免得损伤发质。

秘笈二:洗发

洗发可除去灰尘、止头痒,有益于头部皮肤的呼吸,以每周洗发4~7次为宜。最好不要用太烫的水洗发,洗发用品宜选用优质洗发液(水),不宜用脱脂性较强的洗发剂。洗发时应边擦边搓边按摩。洗完后用厚毛巾轻拍头发,以将剩余的水分吸掉,最好让头发自然风干。

秘笈三:合理饮食

脱发、白发多因精血不足、营养匮乏导致,可多吃一点含有非常丰富的铁、钙和维A以及对头

发有滋补作用的食物,如牛奶、家禽、蔬菜和蛋白质含量非常高的鱼、瘦肉、水果等。

秘笈四:减压抑怒

精神压抑越深,脱发、白发就越快。平常生活要有规律,保持充足的休息和睡眠,愉快的心情可消除精神紧张感,防止头发早白早脱。

秘笈五:不要用脱脂性强或碱性洗发剂

这类洗发剂的脱脂性和脱水太强,易使头发干燥、头皮坏死。应选用对头皮和头发无刺激性的天然洗发剂,或根据自己的发质选用。最好不要一直使用某种洗发剂。

秘笈六:注意帽子、头盔的通风

头发不耐闷热,戴帽子、头盔会使头发长时间不透气,容易闷坏头发。尤其是发际处受帽子或头盔的压迫的毛孔肌肉易松弛,引起脱发。所以应做

好帽子,头盔的通风条件,如垫上空心帽衬或增加小孔等。

秘笈七:戒烟

吸烟会使头皮毛细管收缩,从而影响头发的正常发育生长。

秘笈八:节制饮酒

白酒,特别是烫热的白酒会使头皮产生热气和湿气,引起脱发。即使啤酒、葡萄酒也应适量,每周至少让肝脏“休息”两日(即停止饮酒)。

秘笈九:空调要适宜

空调的暖湿风和冷风都可成为脱发和白发的原因,空气过于干燥或湿度过大对保护头发都不利。如果你在生活细节上注意了上述的九大秘笈,那么脱发带来的烦恼将远离你的视线。

(本报综合消息)

吃了消炎药
一周别喝酒

服用了消炎药物,一周之内别喝酒。

酒精进入体内,首先在肝细胞内经过乙醇脱氢酶的作用氧化为乙醛,由于某些抗生素药物中的成分抑制乙醇脱氢酶的活性,使乙醛不能进一步氧化代谢,从而导致体内乙醛聚集。这种乙醛蓄积的中毒反应就叫做双硫仑样反应,表现为恶心、呕吐、心悸、呼吸困难等症状,严重的甚至可能出现休克、急性心力衰竭。抗生素和酒精都需要肝脏来代谢,两种本来就伤肝的东西同时进入体内,会加倍损伤肝脏,如果反应强烈,可能还会导致肝脏衰竭,甚至导致生命危险。

引起双硫仑样反应的药物常见的是头孢类,这些药物的医嘱上会有明确提醒:服药期间,一周之内不能喝酒。但是,很多不含头孢菌素的抗生素也会引起双硫仑样反应,如甲硝唑、替硝唑、酮康唑、呋喃唑酮、氯霉素、格列本脲、苯乙双胍等药物。因此,患者使用这些药物期间也应该远离酒精,一周内都不要喝酒。在服用抗生素期间,除了酒,浓茶、咖啡也不宜喝。以浓茶为例,它与酒精反应后会产生乙醛,对肝脏和肾脏也有很大危害。

(本报综合消息)

高血压患者
四季都可以做的运动有哪些

四季都适合高血压患者做的运动有:

1.散步。

各种高血压者均可采用。作较长时间的步行后,舒张压可明显下降,症状也可随之改善。散步可在早晨、黄昏或临睡前进行,时间一般为15~50分钟,每天一二次,速度可按每人身状况而定。到户外空气新鲜的地方去散步,对防治高血压是简单易行的运动方法。

2.慢跑或长跑。

慢跑和长跑的运动量比散步大,适用于轻症患者。高血压患者慢跑时的最高心率每分钟可达120~136次,长期坚持锻炼,可使血压平稳下降,脉搏平稳,消化功能增强,症状减轻。跑步时间可由少逐渐增多,以15~30分钟为宜。速度要慢,不要快跑。患有冠心病则不宜长跑,以免发生意外。

3.太极拳。

适用于各期高血压患者。太极拳对防治高血压有显著作用。据北京地区调查,长期练习太极拳的50~89岁老人,其血压平均值为134.1/80.8毫米汞柱。明显低于同年龄组的普通老人(154.5/82.7毫米汞柱)。

高血压者打太极拳有三大好处。第一,太极拳动作柔和,全身肌肉放松能使血管放松,促进血压下降。



第二,打太极拳时用意念引导动作,思想集中,心境宁静,有助于消除精神紧张因素对人体的刺激,有利血压下降。

第三,太极拳包含着平衡性与协调性的动作,有助于改善高血压患者动作的平衡性和协调性。太极拳种类繁多,有繁有简,可根据每人状况自己选择。

(本报综合消息)



日光性皮炎如何防?

随着气温渐升,一些人的手、脸部开始出现红肿,这可能是日光性皮炎引起的反应。所谓日光性皮炎,是因日光的过度照射,被晒的皮肤迅速出现红斑、水泡等反应,叫日光性皮炎或晒斑、日光红斑。对于长期从事室内工作的人,如突然在烈日下曝晒,最容易发生此病。

对于日光性皮炎的预防措施有:避免在阳光长时间曝晒,尽量减少中午前后在阳光下的活动;其次,在阳光强烈而非到室外不可时,要戴草帽或遮阳帽,或打阳伞,穿长衣,颜色以白色或浅色为宜,还可戴变色镜或墨镜。

其次,当体内缺乏维生素B²的时候,皮肤对日光比较敏感,容易出现日光性皮炎,表现为在太阳底下晒久了,脸部发红、发痒,此外,鼻子周围和嘴唇四周有粉状物出现。对于皮肤容易粗糙的人,维生素B²有比较好的预防作用。

加强皮肤营养,平时多食新鲜果蔬,适量吃点脂肪,以保证

皮肤的足够弹性,增强皮肤的抗皱活力,维生素C和B⁶能阻止和减弱对紫外光的敏感,并促进黑色素的消退,且可恢复皮肤的弹性,故夏季应多食富含多种维生素的食品。

适当进行皮肤按摩。按摩可促进皮肤组织的新陈代谢功能,并可增强皮肤对黑色素沉着抵抗能力,使皮肤充满青春活力。

为有效防晒伤,最好外涂“防晒霜”。防晒霜是在普通化妆品中加入紫外线膏剂调合而成。其防晒原理一是把紫外线反射回去,二是把紫外线滤除。防晒霜的使用有效时间,可用“防晒系数”来表示,如SPF8、SPF16等,数值越高,防晒有效时间越长。

外出时宜穿红色服装,可防止紫外线的危害。因为紫外线位于太阳“七色光谱”中最底层,波长最短,离红外光最远,故易被波长最长的红色接纳和吸收。

(本报综合消息)

不学爬就学走两大影响

“宝宝真聪明,没学爬就开始学走了。”很多妈妈都把宝宝过早学走路看成是聪明健康的表现,不等经历爬的过程就直接教他走路了。

专家解释说,宝宝的脑神经及骨骼、肌肉发育都需要一个过程,由坐到爬,再到走是这一过程的相应表现。之所以先让宝宝学爬是因为这时候他的骨头特别柔软,很难支撑整个身体的重量,爬可以让脊椎、骨骼和

韧带逐渐受力,慢慢增强各部分的力量。

如果太早就让他站起来走,身子站不直,老想弯腰,腿的负重又太大,脊椎、骨骼就跟着弯曲,脆弱的小腿骨还会变形,长大了就会变成X形或O形腿。

除了骨骼、脊椎变形,不学爬就学走还影响宝宝视力呢。几个月的宝宝视力发育还不健全,只能看清近处的东

西,都是小“近视眼”,而爬可以让他看清有限范围内的东西,慢慢调整,让视力正常发育。

但走路的时候就需要看较远的地方,宝宝看不清,只能眯着眼睛努力调整屈光度和焦距,无疑会损伤眼睛和视力,严重的还会患上先天性白内障、视神经萎缩、上眼睑下垂和近视,对眼睛造成一生的伤害。

同时,宝宝都是在室内爬,可以避

免强光对眼睛的刺激,而学走大都在户外,尤其是阳光强烈的夏天,紫外线和红外线会伤害视网膜,让眼睛出现刺痛、流泪等病症。

此外,宝宝爬的时候仰着头,前庭会受到刺激来增强平衡性,要是跳过这个环节去学走,长大后不但平衡差,而且连脾气都会变得暴躁,没有耐性。

(本报综合消息)

