

倾听是对老人最好的关怀

每个人都需要倾听者。这不仅关乎情感需求,更会影响脑力衰退速度。需要谈话时,如果总能有人在旁倾听,认知老化速度就会减慢,阿尔茨海默病的发病风险也会降低。

“听众”多 认知强

“随着年龄增长,我们开始考虑如何维护大脑健康。那么,你可以先问自己一个问题:是否有人能在身边,随时倾听你的诉说?”美国纽约大学格罗斯曼医学院神经病学助理教授乔尔·萨利纳斯认为,中老年人可以从这种简单的评估中有所获益。

新研究从美国著名的弗雷明翰研究队列中,提取了2171名、共计三代人的参试者信息,平均年龄为63岁。研究人员使用磁共振扫描了参试者的脑容量,并评估其社会支持水平,主要包括5个方面:倾听(当你需要倾诉时,可以找到人听你说话吗?);建议(有人可以就某个问题给你好的建议吗?);表达爱意(有没有人会向你表达爱意?);情感支持(当你需要情感支持时,有人能够指望吗?);社会联系(与自认为亲近、信任的人,有足够的接触联系吗?)。

对比发现,较小的脑容量,往往与较低的认知功能相关;当脑容量出现相同幅度的减少时,听众可用性高的人,认知下降程度明显小于听众可用性低的。如果将听众可用性进行细分,衡量标准来自3个问题:与多少家人或朋友感

到亲近;能让你感到自在,并能够谈论私事或寻求帮助的人数;其中有多少人是每个月都能见到的。

研究人员解释说,上述结果与“认知弹性”这一概念有关。高认知弹性,通常是指个体观察到的认知表现,比基于大脑生理结构预期的水平更好;低认知弹性,则指个体的认知表现与预期相似或更差。拥有多且良好的倾听者,有助于增强认知弹性,即便大脑因老化而萎缩,认知能力也不会快速下降。数据显示,对65岁以下人群来说,脑容量每下降1个单位,倾听者多的人会比倾听者少的,认知年龄小4岁。另一项基于弗雷明翰研究的报告也发现,与没有倾听者的人相比,有倾听者的人患痴呆症的风险降低了33%。

老人更需要优秀倾听者

研究中,参试者以65岁为界被分为两组。相较而言,年轻组受益于倾听的效果,明显强于年老组。对此,首都医科大学宣武医院神经内科副主任医师于跃怡解释说,延缓认知老化的预防措施,越早介入越好,若认知功能已经减退,干预效果自然会变弱。但这并不意味着老年人不需要倾听者,相反,他们更离不开“听众”。

中国心理学会老年心理专业委员会理事王一牛说,老年人倾诉,首先是体现自我存在、获得自我认可的需要。人老后,常常会出现无用感、自卑感,但如果



说的话有人认真听,就能感到被需要、被关注,消解了不良情绪,甚至能在一定程度上找回自我。其次,是情感慰藉的需要。媒体上经常出现老年人购买保健品被骗的新闻,其深层原因之一就是,保健品销售员能天天上门,假装用心倾听老人的各种唠叨,填补了他们情感上的缺失,信任感也随之快速上升。再次,是维持认知功能的需要。没有足够的“信息输入输出”刺激,大脑功能就会依照“用进废退”的规律加速衰退,做事能力下降,对生活质量造成不良影响。

事与愿违的是,需要倾听的老年人,面临着比年轻人更多的沟通障碍。首都医科大学附属北京安定医院老年病房主任鲍枫说,离退休后,老年人的生活圈子缩小,家庭环境也早已不是过去大杂院似的儿孙绕膝、邻里熟稔,周围能说话的人明显减少,若腿脚不便难以出门,更会增加社交障碍。这些困境很容易将老人推向孤独,

进而出现焦虑、抑郁等心理问题,甚至有可能发展出躯体不适,如头疼、耳鸣、心慌、憋气、失眠等。王一牛说,年龄增大引起的身体机能衰退,如听觉功能下降、反应速度减慢等,会影响沟通;人上了年纪,有时会变得敏感,情绪变化更快,在与年轻人沟通时,就易引发矛盾,同样影响沟通的顺畅性。

正因如此,老年人更需要一个优秀的倾听者。于跃怡认为,优秀的倾听者至少应该满足两个条件:被老人信任、可依赖;能提供足够的情感支持。很多公司都推出了智能语音设备,可以回答问题,也能与人进行简单的聊天。不过,这些对于满足老年人的需求而言,效果有限。因为智能设备只能提供“听”的服务,其简单空洞的语音回复,很难达到情感抚慰的作用。

重要的是互动过程

“倾听,过程比内容更

重要。”鲍枫认为,尽管我们强调“倾听”的重要性,但其实质应该是一方说、一方听,并有所互动的过程。于跃怡也表示,诉说是一种释放,它能起到纾解情绪的作用,若能给予建议、进行情感交流,对身心自然会更好。专家指出,在与老年人沟通时,需要掌握一些基本原则,才能成为一名好的倾听者。

有耐心。晚辈在跟老人沟通前,一定要先观察他们的状态,同时注意自己的情绪,保持平和心态,才能温和耐心地进行交流。不要在自己烦躁时,将不良情绪转移到沟通中,如果可能的话,可以换个时间与老人交流;如果老人此时确实有倾诉需要,就尽量做到少说多听。

有应答。对倾诉的老人给予适时应答,会让他们产生一种被认真倾听的感觉。可以给出一些建议,或简单附和几声,甚至只是回复“嗯”“啊”这样的语气词,也比一声不吭要强得多。

将心比心。不论是年老所致,或是疾病影响,一些老人确实会有表述不清、说话重复啰唆等问题,此时一定不能表现出急躁和不耐烦。想象一下自己年老后,或许也会面临同样的困境,进行换位思考,尽可能做到共情。

迁就老人,不争对错。老人心思敏感、易起伏,不能以绝对的理性去处理问题,而是应该迁就他们,否则很容易激化情绪。对老人说的话,尽可能顺着,不指责这里不对、那里有问题;对他们所表达的不满,尽量附和,以安慰纾解为主,很多时候,老人脾气来得快、去得也快,稍加抚慰就能平复。

重视眼神、肢体交流。如今通讯发达,很多老人学会了使用微信,通过文字或语音留言,能在一定程度上满足他们的倾诉需要,但面对面的交流仍不可替代。面对面时,应当重视眼神的交流,适时进行肢体碰触,比如拉着老人的手,有助于更好地表达情感。

于跃怡说,认知障碍类疾病早期主要体现在记忆、语言、视空间、精神行为、执行能力五大方面,其中很多症状能在沟通中暴露出来。因此,在与老人交流时需仔细留意,若发现他们有以下明显改变,最好及时就医:对最近发生的事,总是记不起来;听不懂较长的句子,总是答非所问;说话突然变得不流利;情绪极易烦躁、长期低落等。

倾听是对老人最好的关怀。 (据《生命时报》)

白露已至,如何养生?

所谓“白露秋风夜,一夜凉一夜”,这就意味着白露节气的到来,真正的秋天要来啦。白露节气过后,天气开始慢慢转凉,所以在白露节气养生,一定要注意穿衣保暖。

另外,早晚温差大容易引起肺部以及呼吸道疾病,比如发烧咳嗽、支气管炎、肺炎等,所以白露过后千万要注意适当的保暖!

注意饮食

白露的到来意味着典型的秋季气候要开始了,秋季气候干燥,人体很容易出

现秋燥的症状,比如口干舌燥,便秘,鼻子干燥,咽喉干痒,皮肤干裂等。

所以秋季饮食一定要注重滋阴润燥,可以多吃一些银耳、蜂蜜、芝麻、豆浆、燕窝、花生以及白色类食物,如莲藕、百合、萝卜等。当然,也可以适当地服用一些中药,比如人参、沙参、西洋参等。也可以适当喝一些粥品,比如地瓜粥、银耳粥、芝麻粥、红枣粥等,对于防秋燥、秋凉都有很好的效果!

保护肠胃

秋季比较容易出现

腹泻,所以这个节气养生一定要注意保护肠胃。

“秋瓜坏肚”,这个季节如果还是大量生吃瓜果的话,就会容易引起胃肠道疾病,尤其是对于脾胃比较虚寒的人群来说,这一点是需要非常注意的!

温水泡脚

秋季时常泡泡脚,对于身体是有一定好处的!秋季泡脚时间不宜过长,最好是掌握在十五分钟到半个小时左右。

(据《健康报》)

吃完饭,先漱口再慢走!

吃完饭后做什么?其实大有学问。不少人吃完饭懒得动,有的甚至直接躺床上休息了;还有的遵循“饭后百步走”,吃完立刻运动。其实,这些做法都欠妥当。饭后,最恰当的做法是“先漱口再慢走”,有助消化保健康。

东汉医学家张仲景早在《金匱要略》就指出:“食毕当漱口数过,令牙齿不败口香”。进食后,口腔内容易残留食物残渣,若不及时清除,往往引起口臭或发生龋齿、牙周病。所以,食后漱口能减少口腔内的细菌,有效防治牙齿疾病。可见,古人

就已经知晓了饭后漱口的重要性。正确漱口方法是:将漱口水含在口内,然后鼓动两腮与唇部,使水液在口腔内充分与牙齿接触,并用水力反复地冲洗各个部位。中医认为,盐性味咸、寒,入胃、肾、大小肠经,可清除口臭、缓解咽部疼痛感、止牙痛。因此,漱口水可用盐调配,比例为1小勺盐200毫升水。口腔健康,吃嘛嘛香,身体自然差不了。

唐代长寿名医孙思邈在他的《千金翼方》中写道:“食毕行步踟蹰则长生”。清代著名养生家曹庭栋在《老

老恒言》中也写道:“饭后食物停胃,必缓行数百步,散其气以输于脾,则磨胃而易腐化”。不难看出,饭后缓行散步是古代养生家总结的经验。中医有“以动助脾”的养生观,脾主四肢,主肌肉,运动四肢就是运脾,但饭后动不是剧烈运动,因为此时脾正在工作,要动用全身气血,动大了,气血都跑到了四肢,留给脾胃的自然就少了。饭后缓行散步时,最好前脚掌着地,不要后脚跟先落地,否则会使大脑处于振动中,易引起头晕。(据《生命时报》)