



晚晴聚焦

老友如何保持心理健康？ 咱厝心理咨询师：坚持锻炼能提升幸福感

当前,我国老龄化趋势加剧。在疫情反复这一背景下,老年人的心理健康状况成为值得深切关注的话题。那么,老年群体该怎么做,才能尽可能地保持心理健康、心情愉悦?一起来听听咱厝心理咨询师林婉青怎么说——



林婉青 晋江市紫峰中学高级心理教师、国家三级心理咨询师,泉州市中学心理健康教育学科骨干教师,晋江市未成年人心理健康辅导站心理咨询师。



婚姻家庭能帮助老年人拥有更多的社会支持

林婉青介绍,社会支持是个体重要的外部资源和心理资源,它能影响我们对事物的认知、情感和反应,从而帮助我们应对生活中的各种变迁。如果老年人缺乏社会支持,则可能更容易受到生活各方面压力带来的影响,从而损害个体的身心健康。调查指出,婚姻是影响老年人社会

支持的重要因素。

因此,她建议,“老年群体应重视家庭的支持作用。作为子女的一方,则应该尽力为老人提供情感支持和生活照料。由于老年人的生活圈子较为狭窄,子女往往是他们的重要情感倾诉对象。子女的情感支持越多,老年人的自尊水平越高。同时,子女

与父母的情感交流互动也有助于缓解老人的负性情绪,改善老人的心理健康状况。在老年人力所能及且主观愿意的情况下,子女可以适当接受老人提供的帮助,例如偶尔的生活照料和物质支持等。”此外,社区应积极为老年人提供人际交往条件,鼓励老年人参与到集体活动中。

锻炼是老年人心理健康的良药

“在影响老年人心理健康各类因素里,坚持锻炼是显著影响心理健康的保护性因素。”林婉青坦言,调查显示,相比不爱锻炼的老人,有良好锻炼习惯的老人拥有更高的个体幸福感

和较少的抑郁情绪。由此可见,相比住房条件、收入水平这类难以在短期内提升的客观因素,锻炼是一种更为主观可控,同时也是相当有效的影响因素。老年群体可利用公园、社

区场地等各类公共空间来满足锻炼需求。此外,也可以多多参与群体性老年健身运动和老年运动比赛,改善单调孤独的生活状态,在集体中获得归属感。

抑郁是老年群体常见心理症状

“老年人对自身心理健康关注意识并不强,在老年群体中,抑郁是常见的心理症状之一。”林婉青表示,长期的抑郁状态可能导致抑郁症的产生,甚至进一步发展成自残、自伤等严重情况。

今年年初,由中国科学院心理研究所和社会科学文献出版社共同撰写的国民心理健康蓝皮书《中国国民心理健康发展报告》(以下简称报告)中发布了我国老年人的心理健康现状。该报告从学术的视角关注和分析了我国2019-2020年各类人群的心理状况,其中包括了对我国日益壮大的老年群体的关注。报告指出,老年人的抑郁情况与其收入水平、居住水平、健康水平等基本生活情况存在紧密联系。整体而言,这三类水平较低的老年人在抑郁得分上都要显著高于水平较高的老年人,而更高的抑郁分数意味着更严重的心理状况。

你了解中药足浴吗? 提醒:过饱过饥状态下不宜进行

疫情反复,做好自身健康防护显得更加重要。我们不仅在外要配合各项防控措施,宅家也要努力提高自己的抵抗力。除了艾灸和穴位按摩之外,中药足浴也是一个很好的中医防疫方法。

晋江市梅岭街道社区卫生服务中心医生黄佳冰表示,中药足浴,胜吃补药。中药足浴能加速血液循环,舒筋活血,能很快地消除一天的疲劳,使人感到轻松愉快;还有驱寒祛湿、预防感冒的作用,体内的寒湿之毒,通过中药足浴,促进血液循环,可加速排除。中药足浴还可以刺激足底穴位,将营养物质及新鲜氧气送往大脑和全身,从而使全身感到舒适。在疫情防控期间,如何通过中药足浴来增强抵抗力,一起来了解。



生姜祛寒

(一)作用:怕冷、容易手脚冰凉的人可以用生姜泡脚。“晚吃萝卜早吃姜,不需医生开药方”,意思是晚饭后吃萝卜有助消化,白天嚼食生姜可健身益寿。生姜性温,味辛,入心、肺、脾、胃四经,具有散寒、止吐、温胃、镇痛、杀菌、祛痰等功效。

(二)材料及方法:一般取15-30克生姜,生姜药用成分有许多小分子物质,盖上锅盖煮可以避免其挥发。半块姜兑半盆水。如泡脚用水量较多,或怕冷症状较重,可酌情增加姜的用量。

艾草温肺

(一)作用:《本草纲目》中艾以叶入药,性温、味苦、无毒,纯阳之性,通十二经、理气血、逐湿寒……故又被称为“医草”。艾草泡脚能改善肺功能,对于患有慢性支气管炎和容易咳白痰的人很有好处。艾叶身为“百草之王”,用来泡脚不仅可以温通经络、祛除寒邪、缓解痛经、美容养生,还能祛逐因虚火、寒火引起的口腔溃疡、咽喉肿痛、牙周炎、牙龈炎等。

(二)材料及方法:艾草泡脚方法和生姜泡脚方法相近,一般取10-30g干艾草煮水泡脚,煮法与前相同。身体寒湿重的病人,每周可用艾草泡一次脚,还可同时喝一杯生姜红枣水。

花椒祛湿

(一)作用:花椒既是一种厨房里最常用的调味料,也是一味中药,可以温中止痛、去湿散寒,使整个机体血脉畅通,浑身暖融融的。此外,花椒还是一种天然的消毒剂,用花椒水泡脚还能帮助治疗脚气。中医讲“上病下治”,泡脚可以促进机体血液循环,增强呼吸系统的屏障功能,因此可以帮助缓解咳嗽症状,减少感冒发生;泡脚时,可以促使血液由上往下走,因此血压也容易平稳了。

(二)材料及方法:用一个棉布包50克花椒,用绳系紧,加水煮开后,用这个水泡脚即可。花椒包可以反复利用,用一个星期左右再换新的就可以了。

延伸阅读

中药足浴的注意事项

那么,中药足浴有什么需要注意的呢?

1. 泡脚水温以40℃左右为宜,泡脚时间半小时左右,泡到微微出汗是最好的。泡脚后可适当饮用温水,以促进人体代谢。
2. 泡脚应避免在过饱、过饥或进食状态下进行,因为这样会加快全身血液循环,容易出现头晕不适的情况。饭后半小时内不宜进行,会影响胃部血液的供给,日久会影响消化吸收而导致营养缺乏。
3. 特殊人群如心脏病、心功能不全患者,老人、糖尿病患者,低血压、经常头晕的人群,都不宜用太热的水泡脚或长时间泡脚。
4. 足部有炎症、皮肤病、外伤或皮肤烫伤者也不宜泡脚。

本期刊名题字人物



苏汉生 1941年7月生,中国民间特色艺术之乡晋江钱坡书法协会名誉会长。

“晚晴”刊名邀你来写

刊名题写请注明个人简介(含个人照片)、联系电话。

国家级著名肝病专家 莅临晋江市中医院坐诊

本报讯 5月14日(本周六),国家级著名肝病专家、福建医科大学孟超肝胆医院副院长李芹将莅临晋江市中医院坐诊。

李芹,主任医师,福建中医药大学教授、硕士生导师,享受国务院政府特殊津贴专家,全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师,全国中医临床优秀人才。从事中医内科及感染病工作30多年,尤其在中医、中西医结合治疗肝病及发热性感染病等领域有深入研究。主持和参与国家“十一五”“十二五”“十三五”科技重大专项、国家中医药管理局行业专项、省市科技专项等课题研究。

擅长治疗疾病:中西医结合治疗病毒性肝炎、药物性肝病、酒精性肝病、脂肪肝、肝纤维化、肝硬化、肝衰竭等。

据悉,此次坐诊时间为5月14日(星期六)14:30至17:30,出诊诊室为晋江市中医院门诊五楼名医工作室。市民朋友可添加联系人:曾滨 13625994626,或通过电话0595-85891234(医院预约服务中心)预约挂号。

健康问答

哪些人不适合热水泡脚?

李阿姨:是否人人都适合泡脚养生?

晋江市中医院血管外科医生林乐发:很多人都知道,用热水泡脚是种简单、方便的养生方法。泡脚可以活血化瘀,因此,喜欢泡脚的人不少。不过,对于血管疾病患者,泡脚会带来病情的加重或恶化,必须谨慎对待。比如,血栓患者、动脉闭塞缺血患者、糖尿病足患者,都不推荐高温泡脚。

《晚晴》周刊联系方式

为了方便与读者们互动,我们设置了多个互动渠道,欢迎与我们联系。来信来稿请注明姓名、年龄、联系方式。

联系电话:13505065057
15980068048

投稿邮箱:33853075@qq.com
84552165@qq.com

微信留言:关注“晚晴周刊”微信公众号,直接发送至后台。

寄信地址:晋江市长兴路报业大厦20楼
晋江经济报社专刊部《晚晴》周刊收。