

天寒地冻出门不便,老人们的户外活动减少了,但生活的乐趣不能少

## 冬季居家常唠嗑 解闷健脑享康乐

老人家爱唠嗑、爱唠叨,究竟是好事还是坏事?家人该如何看待?这是不少人疑惑和感同身受的问题。记者就此采访了沈阳市精神卫生中心周广玉主任,从科学角度来解答这一问题。专家指出,唠嗑是老人排除孤独感的一种心理倾诉手段。老年人从工作岗位上退下来后,会把注意力过分集中在一些不重要的事情上。不过,老人爱唠嗑其实有很多好处,尤其是在沈阳这样冬季天气寒冷,出门不便的地方,一方面是排解抑郁的情绪,另一方面也对大脑有好处。

### 老人唠嗑有哪些好处?

老年人多唠嗑有什么好处呢?首先,可以减轻精神压力。说话作为无可替代的宣泄方式,可以帮助老人消愁解闷,使他们心情愉快。同理,如果老人每天不爱唠叨,甚至不爱说话,总把不顺心的事埋在心里,日积月累,就容易患上抑郁症。如果面对一些不顺心的事儿,老人们能够通过意义简单、琐碎的话语唠叨出来,则有助于他们释放压力和不安感,使潜在的抑郁情绪都通过语言被化解掉,则老人的身心会更健康。

“一些有抑郁倾向的老年人,对事情的看法往往偏负面,对自己的评价也会降低,这往往是抑郁症患者的思维特点。如果能与人交流,尤其和性格开朗、外向的老朋友一起交流,能改变对事情的负性认知,对自己的评价也会更客观,更积极,有利于改善抑郁

情绪。”周主任解释说。

唠嗑的第二个明显的好处是能让大脑更灵活。人类的大脑往往用进废退,每次说话都需要经过逻辑思考,进行语言的提炼和组织,多说话可以刺激大脑细胞,使之保持活跃、兴奋,可有效推迟大脑的衰老进程。大脑有专司语言的功能区,如果说话太少,大脑中专管语言的区域兴奋度就会减弱,不利于大脑的健康运转,多说话可促进大脑这些功能区保持健康状态。

唠嗑还可以延缓衰老。经常说话的人,能使口腔肌肉和咽喉得到锻炼,有利于保持耳咽管的通畅,使耳朵内外的压力保持平衡,对于耳鸣、耳聋有预防作用。说话时带动眼肌和三叉神经运动,还可防止老花眼、老年性白内障和视力减退。

### 冬天为啥要多唠嗑?

每到冬天,有些老年人就觉得自己容易没有精神,莫名其妙地感觉悲伤、很难真正地开心起来,随之而来的还有说不出的乏力、困倦,即使晚上睡好了,白天还是哈欠连天。而当代年轻人由于工作压力大、生活节奏快,所以很难及时照顾到中老年人的情绪和心理变化。亲人间沟通互动减少,更容易让中老年人出现失落、孤独的情绪。

周主任告诉记者,人们的确更容易在冬天时产生情绪低落的现象。这些现象会出现在秋冬末初的时候,一般会持续到第二年春天。研究发现,在高纬度的北方地区,人们冬季接触阳光的时间较少,可能会改变人体内的某些激素水平。比如,大脑中的血清素和影响睡眠的褪黑素的变化,会导致一些人在冬季变得情绪低落。

所以,对于咱们沈阳的老年朋友来说,如果冬天出门不方便的时候,更要多和亲朋好友唠唠嗑,可以减少抑郁情绪的产生。

### 注意,有种“唠叨”要小心

当然,老年人爱聊天也不是说得越多越好,还要看说话的内容。老人在聊天的过程中,有时会因找不到合适的词语来表达自己的心思,而导致空话连篇或用过多的解释来表达,进而变成唠唠叨叨。如果这些语言表达上的异常是短期现象,不是长期持续的,说明这个人的行为还是在受他自己的意志控制,这就不是老年痴呆症的前兆,如果一个人经常性地出现这种现象,而且每次持续很长时间,那么极有可能是老年痴呆症的前兆,应该保持警惕。

周主任介绍说:“如果经常有健忘现象,连自己刚刚做过的事情都会忘记,出现经常性的反应迟钝现象,或者语言表达不流畅、反复重复一句没有意义的话,或者性格发生改变,变得冷漠、不关心别人,这种情况就应该带老人去医院进行检查,通过专业的医学手段进行确诊,如果真的是老年痴呆症的话,就应该提前进行治疗。”

老年痴呆是病理的改变,是不能通过聊天进行缓解的,确定是老年痴呆症之后,要对病人进行长期治疗,应该从药物和心理疏导等方面对病人进行控制和治疗,药物是控制老年痴呆症进一步恶化的有效措施。

辽沈晚报记者 王冠楠

## 老视野

### “链式养老” 破解养老痛点

每天下午3点,伴随着动感的音乐声,江苏省南通市崇川区高店社区长者驿家内,66岁的徐锦成老人跟着音乐节拍舞动着手臂。徐锦成退休后,被这里“全托照护+医养结合”的养老模式吸引,决定在这里颐养天年。以前沉默寡言的他2018年在这里入住后,像换了一个人,大家都称呼他为“高店舞王”。

在南通,像这样以机构养老为支撑、社区养老为依托、居家养老为基础的“链式养老”服务模式,通过充分发挥养老机构专业人员、专业设施、专业技术的优势,承接运营养老机构周边的社区日间照料中心和居家养老服务站点,为居家老年人提供日间照料、助餐助医、康复护理等专业养老服务。“链式养老”服务模式打破了居家、社区和机构养老的边界,破解养老痛点,让越来越多老人实现在家门口幸福养老。

因传统生活习惯等因素,南通90%左右的老人选择居家养老。不少居家老人,尤其是患病老人都面临着照护难的困境。2017年底,南通以入选全国第二批居家和社区养老服务改革试点单位为契机,加快推进居家和社区养老服务社会化、专业化发展,全面提升居家和社区养老综合服务能力。2018年起,南通市通过推进养老服务供给侧结构性改革,在实践中蹚出一条“链式养老”的特色之路,形成覆盖全市98%老年人口的居家和社区养老政策保障体系。

家住南通市崇川区福民景苑的沈军(化名)今年80岁,重度失能,长期卧床,每月需去医院换一次尿管。如今,他的难题解决了。南通万福护理院的医护人员上门服务后,他在家就能换尿管了。沈军的家人感激地说:“以前每月去医院,太奔波,现在护理人员上门服务、定期观察,真的省心省力。”

## 湖南

### “云上”养老院 一键可求助



家住湖南省湘潭县城塘社区的88岁老人刘正球,早些日子从民政部门拿到智能手环时,对它的作用将信将疑。戴上没几天,湘潭县养老服务信息中心联系的医务人员就找上了门——原来,手环预警显示老人血压异常。医务人员与老人及其亲属沟通,提出治疗建议。

“我们独居老人如果有高血压、心脏病或其他疾病突发危险时,能及时报警,及时得到救助。”刘正球说,从这天开始,智能手环这件“新式武器”就成了一件生活必需品。连接刘正球和湘潭县养老服务信息中心的,是一个具备定位、紧急呼叫、测量血压等功能的智能手环。借助手环,湘潭县养老服务信息中心,老人亲属能及时掌握老人的健康状况,老人在紧急情况下能实现“一键求助”。

湘潭县养老服务信息中心平台,通过应用大数据、云计算、物联网、智能穿戴等技术,为有需要的老年人特别是独居老人打造没有围墙的“云上”养老院。与平台签约后,通过电话、手环、电视遥控器等身边物件,老人们在家就能接通养老服务信息中心,发出日间照料、紧急救助、家庭医生、送餐等多种养老服务需求,享受“云上”养老院提供的服务。

80岁的肖海桃是入住柳桥村“莲湘颐老·长者之家”的首批特困老人之一。他有一室一厅、一厨一卫的住房,平日有人探视,帮助照料日常生活,有看病需求时还有专门的就医对接人。“经常有志愿者来看我,还和我们一起种菜,我在这里住着很舒服。”他说。

家住湘潭县牛头岭社区窑厂宿舍的79岁独居老人张洪英加入“云上”养老院后,前不久用电视机遥控器就联系上了燃气公司师傅,帮她弄好了因为油污问题一直不好用的燃气灶。生活中遇到困难通过电话、视频随时能找人帮忙,张洪英对此很满意。

住在湘潭县凤凰山庄小区的96岁老人马玉昭,说话中气十足。见到记者,她还放下竹杖,展示了一把上踢腿、双手下压的“拳脚功夫”。凤凰山庄小区23名独居、患病、高龄的老人,是小区“守望之家”重点服务对象。有18名志愿者为他们提供联络、巡防、就医联系等服务。“我每个月有退休工资,有高龄老人津贴,还有这么多邻居、志愿者关心我,他们是我的‘贴心人’!”马玉昭乐呵呵地说。

被老人们频频点赞的“云上”养老院,是当地积极应对人口老龄化、加快建设养老服务体系创新探索之一。

### “老年科技大学”体系 助力跨越“数字鸿沟”

## 重庆

记者在日前举行的《重庆市全民科学素质行动规划纲要实施方案(2021—2025年)》解读新闻发布会上获悉,重庆将采取构建“老年科技大学”工作体系等系列措施,帮助老年人跨越“数字鸿沟”,让他们想用、敢用、会用智能技术。

信息技术快速发展和智能技术广泛应用与人口老龄化之间产生了很大冲突,不少老年人不会上网、不会使用智能手机,在出行、就医、消费等日常生活中遇到不便,甚至轻信谣言、陷入骗局,老年人面临的“数字鸿沟”问题日益凸显。对此,重庆市科协将联合多个市级部门,推动构建“市级主导、区县主体、网点主抓”的“老年科技大学”工作体系,帮助更多老年人想用、敢用、会用智能技术,让老人在信息化发展中有更多获得感、幸福感、安全感。

各区县将因地制宜创建“老年科技大学”,开展智慧助老行动,依托社区科普大学、养老服务社会组织等,重点围绕老年人数字素养、健康素养等内容设置课程,采取“线上+线下”相结合的方式开展培训,扩大老年人受教育面。

本栏目图文均据新华社



欢迎扫码进群 参加活动