

# 喜迎新年,给中老年人6条“心”建议

◎王千惠



乐观生活 ◎钱咸华

新的一年马上来到,您是否已经调整好心情,准备给自己的新年一个“新气象”呢?让我们一起来听听心理专家的6条建议。从“心”出发,为新的一年注入活力!

## 一、乐观向上

一些老年朋友,尤其是一些刚退休不久的人,由于自身角色发生转变,他们更容易产生无价值感,时常感到内心空虚、茫然、郁闷。

凡事都有两面性,关键在于以怎样的视角来看待问题。例如,年龄增长是我们无法改变的事实,但人的阅历也会随着时间推移而增长。又比如,退休后,中老年人离开了工作岗位,短时间内可能会感觉不适应,但这也只是一个全新的开始,以乐观向上的态度面对每一天,会发现生活充满惊喜。

## 二、尝试改变

每一次积极的尝试都值得肯定。改变并非年轻人的“专利”,中老年人同样可以从一点一滴做起,让生活变得不一样。

“新的一年,我一定要戒烟!”“从今天开始,我每天都要运动!”年末岁底,很多年轻人都晒出了自己的新年计划。有些中老年人也受到启发,认真规划起了新一年的生活。健康生

活从任何时候开始都不晚,而且,规律生活还是一个“减压良方”,积极改变,明天会更好。

## 三、勇敢追梦

想外出摄影、想学画画、想练书法……每个人都有过梦想,但后来往往因为各种原因,让位于忙碌的工作、琐碎的家事等。现在,是时候去勇敢追梦了。

有些中老年人为家庭付出了很多,习惯性地将自己排在爱人、子女、孙辈之后,生活中常常“围着他人转”。如果您属于这种情况,不妨培养一些兴趣爱好,比如充满活力的跳舞、健身,陶冶情操的插花、雕刻,安静的阅读、书法等,这些活动都可以让生活更加充实、有趣。

## 四、及时放下

如果总是纠结于过去,种种负面情绪就可能像滚雪球一样越积越多,最终让人不堪重负。

亲人间发生小摩擦,朋友间出现小争执,是生活中很常见的场景。遇到这种情况,有些人过不了多久就会将之抛在脑后,但也有不少人会在脑海中不断“复盘”,难以释怀。久而久之,就成了心结。

中老年人需要修炼将世事看淡

的能力。对能够改变的事情,不妨积极去改变;而对于无法挽回的事情,也应该及时放下,宽恕他人,原谅自己,及时将不良心理“清零”,以更加豁达的心态迎接每一天。

## 五、学会沟通

人是一种“社会动物”,中老年人应该走出自我封闭的状态,多与亲人、朋友沟通。一些老年男性朋友,经常把话憋在心里,只能由家人去“猜”心事。一些误解和矛盾由此产生,致使家庭关系变得紧张。

上了岁数后,中老年人可以有意识地扩大自己的社交圈,主动认识一些新朋友,多与不同年龄段的人交流,互相学习。这样不仅可以增进亲友之间的了解与信任,还可以使中老年人获得情感上的支持。

具体来说,在沟通时双方要保持友善的态度,相互尊重,即使看法不一致,也要给彼此表达不同意见的机会。多一点耐心,避免采用批评或说教的方式。当您发自内心、诚恳地与他人沟通时,一定会有满满的收获。

## 六、适当宣泄

当中老年人感到痛苦、悲伤的时候,不要一味压抑自己的情绪,而是应该适当发泄出来。

哭泣有助于宣泄悲伤的情绪。压力会随着泪水释放,这也是为什么很多人在哭过以后会感觉“好多了”。除此之外,写日记、向他人倾诉等也是宣泄情绪的有效途径。通过文字和语言,我们可以对过往发生的事情进行梳理,为自己建立“安全感”。当然,您也可以通过转移注意力的方式,看看书、听听音乐,帮助自己慢慢走出来。

宣泄也需把握一个“度”。如果您情绪低落的时间超过2周,已经影响到了正常的睡眠和生活,就需要及时寻求专业心理医生的帮助。

(老年健康报)



## 白蒲百岁寿星图

(十一)

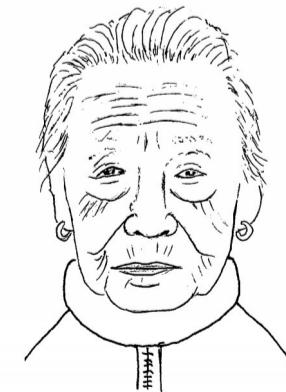
◎吴信礼



顾有珍 女 生于1922年12月,白蒲蒋殿人。作息规律,早上6点多起床,晚上7点睡觉。喜欢吃新鲜的鱼虾、肉。性格开朗,喜欢与人交流。



顾连英 女 生于1923年5月,白蒲黄行人。凡事想得开,有争议时一笑了之。平常喝水较多,不挑食。喜欢跟人说说笑笑、开开心心打打牌。平时看看电视,唱唱颂歌。年轻时是种田的好把式。



杨林珍 女 生于1923年3月,白蒲钱园人。耳聪目明,偶尔可以帮忙做做家务活。脾气温和。爱好打长牌,平时和邻居们聊聊天,生活悠闲。生育了8个子女,都特别孝顺,彼此和睦,老人的晚年生活没有烦恼。

## 睡觉不够香?压一压耳朵!

◎何静

据调查,我国睡眠障碍的发生率在30%以上。拥有一个完美的睡眠尤为重要。下面就为大家介绍一个简单好操作、经济又实惠的耳穴贴压疗法。

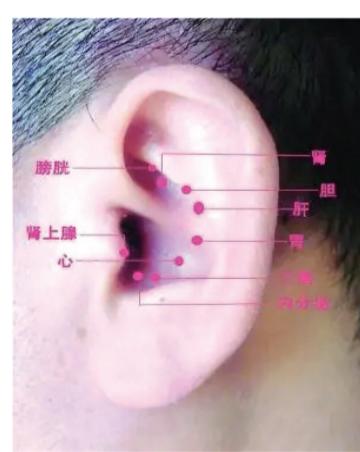
耳与经络、脏腑有着密切的联系,中医有“十二经脉上行于耳”“耳为宗脉之所聚”“肾气通于耳”之说。同时,耳廓上分布着较丰富的神经,它们相互重叠,形成了神经丛。因此耳穴既是全身疾病的反应点,又是疾病的治疗点。

失眠原因不同,选取的耳穴也有所不同,用于缓解失眠的耳穴主要包括神门、心、肾、皮质下等。

### 神门

定位:三角窝内,对耳轮上下脚分叉处稍上方。

应用:具有镇静、安神、利眠作用。



### 心

定位:耳甲腔正中凹陷处。

应用:心主神明、为五脏六腑之主。当阳气不足,则神经衰弱、失眠、健忘、身软无力;心阴不足表现为交感神经兴奋为主的神经衰弱,如心

悸、多汗等,取心穴可宁心安神。

### 肾

定位:对耳轮下脚下方的后部。

应用:能缓解脱发、神经衰弱等问题。

### 皮质下

定位:对耳屏内侧面。

应用:失眠使大脑皮层兴奋和抑制过程平衡失调,高级神经活动的正常规律遭到破坏。皮质下穴能够调节大脑皮层兴奋和抑制功能。

耳穴贴压疗法对于失眠有很好的疗效,对缩短入睡时间、减少觉醒次数、延长睡眠时间、提高睡眠质量均有良好效果,还有副作用小、见效快、取材易、疗效好、经济、简便等诸多优点。

(温馨提示:请在专业人士指导下进行耳穴贴压疗法。)

(北京青年报)