

华夏大地自古便是一片诗情洋溢的热土。无数先贤在晚年创作、诵读诗篇。东汉末年的曹操,53岁写下“老骥伏枥,志在千里,烈士暮年,壮心不已”,展现出老当益壮、锐意进取的豪迈气概;唐代诗人刘禹锡,用一句“莫道桑榆晚,为霞尚满天”,鼓励老友白居易莫因年老而灰心。

中国科学院心理研究所心理健康应用中心测评主管肖震宇表示,现代老人如果能以诗词为伴,也会收获许多好处。



读诗让老人靠近幸福

抒发情感 缓解孤独

与年轻人相比,老年人的社会活动减少,人际圈子变窄,认知和接受能力退化,容易因此产生被抛弃感,陷入孤独、抑郁中。现代身心医学理论认为,阅读可以帮助读者表达内心情感。与读其他作品相比,读诗更是与心灵深处的一种对话。唐代诗人李白曾在《夜泊牛渚怀古》中写下“登舟望秋月,空忆谢将军”的诗句,以此感慨知音难遇。老年人吟诵此诗时,不仅能在共鸣中寻得一份慰藉,还能将胸中郁闷之气宣泄出来,有助消解孤独感。正如诺贝尔文学奖得主布罗茨基所说:读诗的人更靠近幸福。

陶冶性情 收获启迪

读诗如品醇酒,唐诗之律,宋词之美,都令人回味无穷。老人可以在吟咏间品味其深邃哲理,获得启迪和指引。宋代诗人欧阳修的“白发戴花君莫笑,六么催拍盏频传”,自述晚年头戴鲜花,伴着乐曲推杯换盏的潇洒场景,读后令人忘忧。在这类诗句的引领下,老年人能与古人隔空对话,学习他们的乐观豁达。在唐代诗人王维“明月松间照,清泉石上流”勾

勒的宁静景色中,老年人能找寻到生活的雅趣。如果有兴致出门,老年人还可以效仿王维“行到水穷处,坐看云起时”的闲适,不做计划地在周边漫游,累了就找地方休息,看天上的云自由变幻,悠然享受生命的每一个当下。

锻炼身体 增强记忆

长时间不进行脑力活动,会加快大脑老化,导致记忆力和思维能力逐步减退。读诗是一种积极的脑力活动,需不断地学习、记忆,可以激活大脑,有助预防阿尔茨海默病等疾病,使大脑保持灵活状态。尤其是在吟诵时,眼、口、鼻等器官协调运作,有助增加肺活量,加快血液循环,促进新陈代谢,使身体达到最佳状态。

增进交流 结识朋友

古人云,君子以文会友。老年人可以通过读诗这个爱好增进与旧友的关系,同时结交志趣相投的新朋友。老年人可以自组诗社,研读、讨论诗歌,一同沉浸在“疏影横斜水清浅,暗香浮动月黄昏”(出自宋代林逋《山园小梅》,描写梅花疏疏落落,影子横斜在清浅的水中,清幽的香气飘散在月光下)的雅致

之中,品味字句间流淌的千年情愫。创作时,他们可以相互启发,一起精心雕琢词句,细酌音律,在“吟安一个字,捻断数茎须”(出自唐代卢延让《苦吟》,描写为吟成一个字,常要捻断数根胡须,形容作诗时的苦思竭虑)的推敲中,加深彼此间心灵的契合。

老人读书 合适最好

“熟读唐诗三百首,不会作诗也会吟。”(出自清代蘅塘退士《唐诗三百首·序》)肖震宇建议,老年人吟诗时,最好伴随舒缓轻松的背景音乐,慢速、清晰、大声地朗读,不必过于纠结声韵格律,关键要深刻理解诗词内涵,让情感和意境相融合,甚至可适当加入一些肢体动作。

在诗歌主题的选择上,建议遵循“诗随心境,人择其适”的原则:遭遇丧亲之痛者,不妨以探讨人生哲理的诗篇慰藉心灵;情绪低沉或抑郁烦闷时,让自然与美食之诗带来一片宁静;中风康复者宜高吟激昂之作,以振作精神;高血压患者宜细品恬淡自然的山水诗,以求内心的平和与身体的舒泰。总而言之,老年人选择适合自己的主题,能放大诗歌的疗愈功能,从中获得更多益处。(来源:《生命时报》)

老年糖友 用药五大原则

在我国,约30%的老年人患有糖尿病,45%的老年人处于糖尿病前期。与青壮年患者不同,相当一部分老年糖友存在记忆力减退、自我管理能力不足的情况,复杂的用药方案往往难以推进,更难以坚持,久而久之影响治疗效果。

解放军总医院老年内分泌科教授田慧表示,对于老年糖友来说,科学、合理地选择和使用药物,简化用药方案,降低多重用药风险,才能更多获益。田慧解释,通常有几大原则需要遵循。

优先选择低血糖风险较低的药物 用药产生的低血糖风险必须纳入考虑范围。比如,胰岛素和胰岛素促泌剂降糖快,因此都存在低血糖风险。通常,如果患者空腹血糖未超过7毫摩尔/升、餐后血糖未超过10毫摩尔/升,不建议用这两类药物。

选择简便、依从性高的药物 有些降糖药要在饭前服,有些需要在餐中与第一口主食同服,容易混淆。对于上了年纪、容易忘事的糖友,建议尽量使用复合制剂,服用简便、依从性高。此外,糖友也可考虑部分长效制剂,一天一片,能够简单稳定地控制血糖。

权衡获益风险比 任何用药都需要权衡风险与获益哪个更大,比如,胰岛素虽可以迅速降低血糖,但却有增加食欲的作用,对于体型偏胖的糖友,注射胰岛素可能会带来迅速增重的效果,此时就需调整治疗方案。

关注药物不良影响 降糖、降压、降脂药有不同代谢途径,选药时要留意糖友的肝肾功能、心脏功能、并发症及合并症等因素。比如,胰岛素增敏剂在改善胰岛素作用的同时,容易形成水潴留,导致浮肿。对于心、肾功能不好的糖友,用这类药物会加重水肿状态,造成血压波动;二甲双胍通过肾脏代谢,肾功能很差的糖友也不宜选用。

衰弱的老人别用明显降低体重的药物 随着年龄的增长,老年人衰弱发生率增加,更易发生跌倒、认知功能障碍、失能等事件。建议体型中等或偏瘦的老年糖友保持适当的体重,尽量不要选用有减重效果的降糖药物。

目前,我国糖尿病控制达标率仅在50%左右,很多糖友仍缺乏糖尿病防治知识,未能主动进行自我管理。要想改善目前状况,田慧强调,老年糖友要提倡“四早四会”。“四早”是指早检查(定期查体)、早诊断、早治疗、早达标,即糖尿病发现和治疗越早,病情越好控制,对身体的损伤越小。“四会”即会生活(包括会吃饭、会运动)、会监测、会吃药、会看病。

具体来说,首先,糖友应当在医师的建议下掌握全天饮食总热量,学会合理搭配食材,并做到少食多餐;根据身体状况安排合理的运动,强健身体,降低血糖。其次,熟练掌握血糖检测方法和时间点,查找血糖过高或过低的原因,及时调整饮食、运动和用药,尽量使饮食量、运动量和药量达到三点平衡。再次,糖友应了解所用降糖药的类型以及应用时间,打胰岛素的糖友要学会规范注射的方法,以保证用药达到效果。最后,根据血糖及相关并发症、合并症的管理情况,糖友要定期到医院/糖尿病管理中心复诊,及时调整治疗方案;当血糖出现异常状况时,也要及时就诊。(李珍玉)

吃素会使人缺乏能量吗

2024年巴黎奥运期间,奥运村其中一半是素食。有网友提出,吃素会不会让人缺乏能量?记者就此采访了相关专家。

“素食指不包含畜、禽、鱼、虾等动物性食物的膳食模式,分为全素、蛋素、奶素、蛋奶素等。”北京安贞医院临床营养科副主任营养师陈桐介绍,素食者的饮食以精白米面、杂粮、大豆及其制品、蔬菜等食物为主。

不同的素食者各具特点。比如,全素食者不吃所有动物性食品,只吃五谷、蔬菜、水果、坚果和豆类等植物性食品。蛋素者或奶素者不吃肉类食物,不限制摄入鸡蛋、鹌鹑蛋等蛋类食物或奶及其制品。蛋类食物的氨基酸模式与人体氨基酸模式接近,被认为是营养价值高的优质蛋白。蛋奶素者不吃肉类,不限制摄入蛋类和奶类

食物。

在陈桐看来,如果科学饮食,只吃素食也能够满足大部分人体活动所需的能量。碳水化合物、脂肪、蛋白质是为人体提供能量的三大营养素。碳水化合物基本存在于谷物、水果、淀粉类蔬菜中;脂肪大都存在于肉类食物中,但坚果、牛奶、鸡蛋、谷物、豆类等也含有脂肪;蛋白质的来源比较广泛,可以来自动物,也可以取自植物。除此之外,鸡蛋、奶及其制品中蛋白质含量也很丰富,且属于优质蛋白。

上海交通大学医学院公共卫生学院等单位曾联合调查分析了上海市282名素食者的蛋白质营养状况及其食物来源。调查结果显示,素食者每日总能量摄入虽略低于非素食者,但蛋白质供给比两者无明显差异。

“不过,我们更提倡平衡膳食,既摄



入适量的优质蛋白,如肉类、蛋类、奶类食物,又摄入蔬菜、水果、坚果等食物。”陈桐说。

(来源:《科技日报》)