

全面展示晚年生活 欢迎你来当“主角”

本报讯(记者梁智玲)你的退休生活有哪些精彩?你在晚年生活中有哪些困惑?你对晚年生活有什么规划?……为服务老年人,我们专门搭建了平台,欢迎你来展示自己的退休生活,也欢迎你来聊聊关于晚年生活的主题。我们的联系方式是13523340604。

不同的爱好,共同的幸福晚年;多样的才艺,一样的精彩展示。随着社会的发展,人们的养老观念也在发生

变化。老年人的需求已经从如何实现老有所养、老有所依,向老有所乐、老有所为转变。焦作晚报《咱爸咱妈》栏目开办以来,得到广大读者的支持,刊登的一些关于老年人的报道得到读者的认可。为了更好地服务老年人,展示老年生活的精彩,本栏目面向社会征集线索。

这次线索征集的范围十分广泛,涵盖老年人生活的方方面面。只要

你认为自己的退休生活足够精彩,都可以来这个平台展示。如果你喜欢文学、美术或者摄影,可以来晒晒作品;如果你是旅游、美食达人,生活小能手,在某些方面积累了丰富的经验,可以通过这个平台与更多人分享;如果你对晚年生活有好的想法和建议,也可以拨打我们的电话,来一起探讨。

祛湿、清热、防心火 莫忘小满养生“三件套”

本报记者 梁智玲

小满是夏季的第二个节气,此后,闷热、潮湿的天气随即来临。顺应时节特点,养好身体安然度夏,对老年人来说十分重要。市疾控中心健康教育所所长张绍均提醒,这一时节养生应遵循健脾利湿、清心祛暑的原则,以祛湿、清热、防心火为主。

小满节气后,气候由温转热,人体日常消耗增大,及时补充营养物质和津液很重要。受暑、湿气候的影响,人体脾胃易出现运行不畅和肠胃功能紊乱的情况。因此,这一时节饮食上应以健脾养胃为原则,多喝汤、汁,以清淡易消化的膳食为主。老年人尤其应该注意,警惕出现因肠胃功能弱造成营养摄入不足,继而引起其他疾病的情况。日常饮食过程中,宜选择时令果蔬,避免过多食用肥甘厚腻类食品。

民间谚语有“小满小满,江满河满”。从小满节气开始,雨量有了明显的增加,空气变得潮湿,中医称之为“湿邪”。此时,各种皮肤病容易发生。对于老年人来说,祛湿相对重要,小满时节应避免潮湿的环境,注意保持室内环境清洁、干燥,谨防蚊虫叮咬。如果不小心被蚊虫叮咬,应及时处理伤口,避免出现感染。

小满时节后,昼长夜短,人们易出现“夏乏”,日常会出现疲倦走神、精气神不足等情况。因此,在日常生活中应养成良好的作息、锻炼习惯。老年人可把运动锻炼安排在清晨温度不高的时候,选择散步、慢跑、太极拳等强度较低的运动方式,以增加水分代谢,加速湿气排出体外。此外,为顺应夏季阴阳消长的规律,小满节气过后应调整作息,可适当增加午睡时间,以保持精力充沛。

养生重在养心。张绍均提醒,小满过后养生要特别注意防心火。这是因为,夏季在五行中属火,天气日渐炎热,人们易出现口舌生疮、小便色黄、心悸失眠等心火旺盛的表现。如果原本体质偏热,平时容易上火,应格外注意养心,避免出现心火上炎、烦躁不安等症状。老年人应特别注意调整情绪,尽量保持情绪稳定,做到平和、畅达,最忌大喜大怒,特别是原本有心脑血管疾病的老年人,要防止情绪剧烈波动而引发心脑血管疾病。日常生活中,可多做偏静的文体活动,如书法、绘画、下棋、种花、钓鱼等,以调养心境。避免在阳光下长时间暴晒,如果需要在高温情况下外出,应作好防暑降温准备。另外,可适当多食用苦味食物,帮助人体清热解暑。还可在医生的指导下,选购一些常见的中药煮水当茶饮,以达到祛湿、清热、防心火的目的,养好身体,安然度夏。

老年伴侣间也内耗?不妨尝试彼此和解!

本报记者 梁智玲

“我实在是累了,以后再也不要你了。”“你的脾气越来越大,整天在家里像吵架一样。”……很多人上了年纪后,不仅脾气越来越怪,思想上也发生了变化,认为活了一辈子都是在将就,不如为自己活一把。因此,很多老年人任性得像个孩子。这种任性,如果经常出现在老年伴侣之间,就是我们常说的内耗,不仅伤心,还会伤身。

今年73岁的陈阿姨和老伴吵吵闹闹半辈子,本以为上了年纪彼此间会“停战”,没想到俩人吵得更凶了。“其实也没有原则性问题,就是日常生活中的一些小事,经常意见不合吵架生气。”陈阿姨说。

事情小到不值一提,但老两口吵起架来却是认真的。前几天,老两口高高兴兴一起出去买菜,却吵了一路,生了好几天气。为啥?陈阿姨现在回想起来还是一肚子怨言。一般情况下,俩人出去买菜都是陈阿姨负责挑选、讲价、付钱,老伴负责往小推车上装菜。当天,老两口逛的是早市,陈阿姨看见啥都觉得又便宜又新鲜,就多挑了几样。就因为买得有点多,老伴就开始嘟囔,嫌陈阿姨买得多、拿着太重,吃不完都坏了等。陈阿姨听得不耐烦,在路上就开始争辩,老两口你一言我一语,一路吵到家楼下。走进家门,老两口不但没有停止争吵,反而又大吵一架,气得连中午饭都没有吃。紧接着,两人就是好几天的冷战,谁也不愿意先找对方说

话。一直到周末,女儿带着外孙回家吃饭,老两口才坐在一起吃了顿饭,算是和好了。“现在想想也没有因为啥事,真没必要生这么大的气,但当时就是火大,挡都挡不住。”陈阿姨说,其实老伴当时唠叨得也对,确实不应该图便宜买回来那么多菜,几天过去,很多都坏掉了。

除了原则性问题,凡事都要争个对错,和最亲密的人纠缠不清,是造成夫妻之间内耗的主要原因之一。其实,老两口相濡以沫过了几十年,并且还共同养育了子女,到老了相互有个陪伴,更应该加倍珍惜彼此。在日常生活中,应以和谐为大局,保养好身体,相互照顾,平平安安养老。如果一天到晚为一些鸡毛蒜皮的小事闹得不可开交,不仅影响家里的和谐气氛,也会影响两个人的心情,甚至还会对身体造成伤害,又何必呢?

记者在采访时了解到,老年夫妻在争争吵吵中过日子、经常内耗的情况多有发生。今年67岁的市民史先生和妻子大半辈子都在争吵中度过,退休后这几年,争吵的次数不仅没减

少,反倒更多了。“退休后两人都有了更多的时间,家庭生活中相处的时间更长了,吵架的次数也更多。”史先生说。他明白妻子是刀子嘴豆腐心,但每次俩人沟通时,总会出现问题,有时候他主动认错,妻子却还是“得理不饶人”。

很多老人其实内心很清楚,也想停止内耗,把日子过好。但是,在遇到具体的事情时,就会不由自主走到内耗的地步。那么,伴侣之间该如何面对这一问题呢?我市国家级心理咨询师朱女士建议:首先,老年伴侣之间想要建立良好的亲密关系,要看到彼此的核心需求。比如,妻子辛苦了大半辈子,想要得到关心;丈夫从工作岗位上回归家庭,想要得到尊重……如果伴侣之间能了解对方的需求、表达自己的需求,内耗问题也会迎刃而解。其次,不要被情绪控制。生活非常具体、琐碎,尤其是退休后的老人,有大把时间面对琐碎的生活,夫妻间相处的时间比年轻时更长,琐碎的事情容易引起一些情绪,当负面情绪出现时,双方应该做的是“大而化小,小而化了”,而不是被情绪控制。最后,双方应多一些平等有效的沟通。伴侣之间不是一味地委屈自己或者控制对方,老年人身体状况不尽相同,可能会出现一些身体方面的病痛甚至残疾,双方在照顾彼此的同时,应处于心里对等的位置,而不是让一方处于心理弱势。只有双方多一些平等、有效的沟通,内耗才会更少,晚年生活也会更加舒心、美好。

记者手记

拒绝内耗 拥抱美好

□梁智玲

什么是内耗?内耗是指一个人在自我纠结、犹豫、自责等行下,对自我的精神资源造成的消耗,当自我精神消耗严重时,人体会处于一种疲惫状态。老年伴侣之间出现内耗,是很伤身伤心、得不偿失的事情。

亲密关系中的内耗大多由安全

感缺失、沟通缺失、责任缺失造成。比如安全感缺失,会使双方患得患失,猜忌怀疑;沟通的缺失,会表现为误会加深,矛盾积压,甚至产生信任崩塌;责任的缺失,会导致各种关系的失衡,严重影响感情,甚至造成夫妻关系名存实亡。

人们常说,少年夫妻老来伴。老

年伴侣对彼此都有至关重要的意义,也是漫漫人生中一道亮丽的风景线。拒绝内耗,才能拥抱美好的晚年。在晚年生活中,要想减少内耗,除了对症下药之外,还有最重要的一点,那就是放下自己内心的包袱,对彼此多一些理解和包容,主动拥抱、接纳自己,与生活和解。