

又到一年重阳时



重阳手册之 心理健康

本报记者 魏衍艳

又是一年重阳登高日,与老年人有关的话题再次成为人们关注的焦点。在秉承了敬老、爱老、助老新涵义的重阳节里,记者就老年人心理健康方面的有关问题咨询了毓璜顶医院心理专家张鲁诚,他表示,关爱老年人健康也不要忽视心理健康。

最多的3类心理问题

张鲁诚医生称,在接诊的过程中,老年人表现出最多的心理问题有三个:

一是对健康的焦虑不安。随着年龄的增长,会出现很多慢性病,这种正常的衰老变化使老年人难免有“力不从心”的感受。“社会上又有一些售卖保健品的厂家,抓住老年人迷信营养品保健品的心理,过分宣传夸大产品的治疗效果。就使得一些对疾病不是很了解,又希望健康长寿的老人上当受骗。”

二是空巢老人寂寞孤独易患抑郁症。

三是因体力、能力、社会适应力的减弱,被迫成为社会边缘人。“一个很简单的例子就是,现在的老人都不敢也不会在ATM机上取钱,很简单的操作,但是由于老人的接受能力差,再加上自身的心理暗示,就不敢去尝试。”

健康“十六字”

那么,老年人应该如何做到年高而不老,寿高而不衰,克服心理问题,把高质量的生活把握在自己手中呢?张鲁诚医生概括了十六个字:平衡饮食,适度运动,戒烟少酒,心理平衡。同时他还提醒老年人做到以下几点也能克服心理压力,保持心理健康。

第一,心明豁达,知足常乐。在长期的老年医学考察中发现,长寿老人往往都能做到胸襟开阔,处事热情,善解人意,他们与世无争,不易动怒,感到自己生活很充实、满足。

第二,面对现实,走出误区。老年人应积极而适量地参加一些社会活动,培养广泛的兴趣爱好,以陶冶情操,处理好各方面的人际关系,做到与众同乐,喜当“顽童”。

第三,结交知音,经常谈心。老年人难免会遇到一些不愉快的事,常在知音好友中宣泄郁闷,互相安慰,交流怀旧,有助于心情舒畅,对保持心理平衡起到重要的作用。

第四,多运动。老年人要注意加强身体的适度锻炼,循序渐进,持之以恒。俗话说:“饭后百步走,活到九十九”,就是这个道理。



“支前模范” 刘昌恒的长寿经

文/本报记者 戚淑军 片/本报记者 王鸿光 赵金阳 摄

姓名:刘昌恒
性别:男
年龄:92岁
住址:翠苑小区
爱好:读书、散步
生活起居:早5点起床,晚上8:30休息
长寿经:心态要好、衣食住行要合理、得病还要靠医生

秋高气爽的下午,记者见到了烟台充满传奇色彩的老寿星——刘昌恒老人:耳不聋,眼不花,精神矍铄,腿脚麻利的丝毫不亚于小伙子。眼前的老人让记者怎么也无法与92岁高龄画上等号。“1918年出生,再过一个多月就93岁了。”老人笑呵呵的告诉记者。

对自己的长寿经,老人认为,长寿关键还是遗传基因,自己上辈就比较长寿;第二是心态好,不生气;第三个就是衣食住行要合理;至于这最后一条,老人表示,生病还要靠医生。

每天一个荷包蛋,一天一两酒

老人睡眠少,早晨5点左右就起床了,每天一个荷包蛋成了老人生活里一个必须的项目。老人对煮的鸡蛋不是很热衷,喜欢荷包蛋,每天早晨5:30,老人起床后都会准时吃上一到两个荷包蛋,“两个有点多,平时都是吃一个。”

刘昌恒老人喝酒,可从来不会过量。对喝酒这一“口福”,刘昌恒笑着表示,自己喜欢喝白酒,中午一顿,晚上一顿,但喝不多,一天也就一两多酒,“要是高兴了,家里来客人了,可能喝的稍微多一点。”

一天读书不下三小时
茶余饭后,客厅看不见刘昌恒老人了,哪里找?书房准没错。深夜里,如果发现老人房间透出的光,不要惊奇,老人肯定又在读书呢。读书,成了老人茶余饭后最重要的一件事情。

心情乐观,凡事要看开

刘昌恒老人是个老革命了,在《开国将士风云录》中,记者看

到,1943年,老人25岁便已经担任荣山区区委书记、区中队指导员兼荣山区区委书记,1949年建国前,老人担任荣成县长。

1966年,在文化大革命的风暴中,刘昌恒老人未能幸免,“蹲监狱,我就趁机学习、读书,马列主义毛泽东著作那时都读了,劳动改造的时候,我就借机锻炼自己的身体和意志。”

“我爸心态就是好,不然那十几年根本就熬不过来。”女儿刘新莉对刘昌恒老人的这种乐观心态也是赞不绝口。她告诉记者,无论遇到什么事,老人都是乐呵呵的去解决,有谁吵架了,老人还喜欢去劝个架,凡事都看的开。

人物



102岁唐振馨: 欢声笑语 每一天

文/片 本报见习记者 柳斌

姓名:唐振馨
性别:女
年龄:102
住址:芝罘区社会福利院
生活起居:每天早上4:30起床,喝袋牛奶,出门溜达,早中午三餐按时吃,不挑食,晚8点前准时睡觉。
长寿经:饭不忌口 知足常乐

13日,记者在烟台市芝罘区社会福利院见到了102岁老人唐振馨。老人宿舍的被褥叠放得整整齐齐,地面也打扫得干干净净。清晰的语言,幽默的调侃逗的大家直乐呵,让人很难将她与百岁老人画上等号。

有菜有肉很满足

“记者来采访了,这么大学了还要上报名人了。”刚进唐振馨老人的宿舍,她一番调侃让屋里的很多人笑的前仰后合。

住在福利院里,吃不愁,穿不愁,每天按时吃饭,按时睡觉,这让唐振馨老人很满足。

唐振馨老人每天4:30准时起床,喝一袋牛奶后,就到走廊里溜达一圈,然后吃早饭。面鱼儿、蛋糕、炸馒头片,老人从来不挑食,除此之外,

老人还要吃一个鸡蛋喝一碗稀饭。

午饭和晚饭,福利院每天提供一荤一素,老人顿顿吃的都很香,对于红烧肉,老人也非常爱吃。“有菜有肉,这日子过的舒服着呢,年轻的时候哪能吃到这么好的饭菜。”老人笑的合不拢嘴。

在福利院吃的是大锅饭,但唐振馨老人从来不挑食。饭后老人就在楼道的长廊里溜达,累了就在长廊的椅子上休息。休息一会儿,又溜达去了……一天总是闲不住脚。每天,老人都看一会新闻,关注身边发生的事。8点之前老人准时睡觉。

咖啡、茶水少不了

“现在我也赶上时髦了,天天喝点咖啡。”唐振馨老人喜欢早上喝牛奶的时候加点咖啡,“加了咖

啡的牛奶味道很好。”

除了喝咖啡,老人还喜欢喝茶。唐振馨喝茶有四五十了,这已经成了老人的习惯,她每天要喝一暖瓶的茶水。

在常人看来,长寿人都是忌烟忌酒的,但是唐振馨老人吸烟已有70年。“前些年每天抽8根烟,现在抽的少了,每天抽6根。”老人有些调侃的说,而且老人抽烟很有意思,一根烟要分三次抽,抽两口掐灭,过一会儿再点着。

“老人吸烟多年,但身体很健康,从体检结果看,老人各个器官都很好。”福利院护理人员王东方说。

虽然已经102岁高龄,但是老人仍能洗衣、缝被、补衣服。“除了大件衣物交给福利院护理人员洗之外,小件的衣物总是老人自己洗。”福利院护理人员王东方对记者说。“今年春

天的时候,老人还给自己缝补了被褥和衣服。”

好东西大家一块吃

唐振馨老人小的时候跟着母亲从文登来到烟台,并在烟台结婚,一生无子女,由于嫂子早年病逝,老人将两个侄子从小拉扯大。

老人脾气好,性格好,从去年搬进福利院,侄子、外甥经常给老人送东西。送来好吃的东西,老人总是舍不得自己吃,而是把东西分给大家。福利院的很多老人经常找到唐振馨老人说说话,聊聊天,也总会被唐振馨的一番言语逗的直乐呵。

在唐振馨老人的眼里,从来没有愁事。“我的睡眠非常好,每天晚上8点开始睡觉,一觉到天亮。”老人乐呵呵的说,“当然排除上厕所的时间。”

交运比亚迪F0尚酷爱国版新车到店,火爆销售中

“时尚、精品、高端”都市代步车F0尚酷爱国版,时尚配置实现双升级;自上市以来,就凭借其时尚炫酷的外形、高端精品的定位,掀起了微型车消费的一股全新热潮。此次全新升级的F0尚酷爱国版与时俱进,深受爱车人士的喜爱。烟台交运比亚迪尚酷型,悦酷型新车均已到店,每天销售5-7台,炫酷型,悦酷型在原先时尚爱国版基础上增加了收音机和AUX接口+USB接口+SD卡槽,给人带来同级别车型中最酷的音乐体验,悦酷型配备ABS+EBD, SRS双安全气囊,高位刹车灯, VMP智能助力转向系统等丰富齐全的配置, F0整车时尚动感,线条

流畅, F0无敌活力风格内饰,做工精细,可圈可点,中控台布置简洁,音频播放机与空调调节区巧妙交融,三个空调调节旋钮成一字形垂直排开,简洁美观,组合仪表采用白色LED指针,与蓝色背光实现了高清晰度的识别,仪表的随动式设计,可使方向盘在上下调节时仪表随之调整,避免出现显示盲区,中央储物盒,前排左右各设有杂物箱,使得空间得以充分利用,赛车风格的黑色座

椅时尚动感,座椅的包裹性很好,符合人机工程学原理,定位时尚、精品、高端的F0颠覆了微轿“低端代步车”形象,深得年轻的都市时尚消费人群喜爱,销量步步高, 地址:烟台市幸福南路6号,欢迎大家到店赏车试驾!



新组合威力渐显 瑞虎9月销量过万辆

权威汽车机构近期发布9月份汽车产销统计,9月份汽车产销形势好于上月,特别以SUV销量增长最为迅猛,同比增长达93.99%,其中,中系SUV代表奇瑞瑞虎,随着新瑞虎的推出,三款产品组合齐发力,9月总销量突破万辆,新瑞虎组合发力,将继续冲击高目标,“瑞虎全系第四季度的销量目标将继续调高,而继续调高目标的信心来源于前三季度销量的持续走高。”奇瑞汽车相关负责人表示,作为奇瑞旗下畅销多年的城市SUV,自上市以来,凭借经典的外观设计,皮实耐用的性能及中国首款出口免检车型的崇高品质,树立了10万元级别SUV市场“品质价值”的新标杆,截止到目前,奇瑞瑞虎已创下单品牌累计销量破30万辆佳绩,成为国内突破这一销量数字的为数不多的SUV车型,新瑞虎、瑞虎NCV及瑞虎DR将并线销售,新车主要冲击更加时尚、年轻的消费目标市场,而从上市以来火爆情况来看,凭借新观感、新品质和新动力的新瑞虎再加上8.68-11.58万元极具竞争力的价格区间,相信将成为市场新宠,首月销量过万辆,“受益”于国家政策支持,“受益于购置税政策,瑞虎市场表现突出,月均销量在6000辆左右,而随着兄弟车型

新瑞虎的推出,“兄弟连”组合更在9月以首次过万的销量成绩跃升为自主SUV销量王”,奇瑞汽车相关负责人表示,在接受记者采访时表示,可以肯定的是,在国家节能惠民、购置税减免等政策的助推下,新瑞虎组合将成为这一市场中最具竞争力的热点车型,10月17日上午九点将在开发区华盛奇瑞4S店举行盛大新瑞虎烟台地区上市会,欢迎大家到店赏车试驾!

