

特别关注

排解孤独20招
总有一个适合你

近日，一位80岁的老奶奶拍短视频诉说自己的孤单，引起众多网友关注。人到老年最怕孤独，应该恭喜这位老奶奶通过短视频找到了自己的精神世界。孤独并不是某一类人的专利，很多人都会面对，因此要勇敢地面对它，并积极寻找应对之策。

独居老太拍短视频排解孤单

对付孤独各有自己的方式

“女儿去国外了，儿子去广州了，他们为生活奔波，我要想得开。”近日，一位80岁的老奶奶通过短视频诉说自己的孤单，并通过唱歌、念诗等方式自娱自乐，引起众多网友关注。

老奶奶网名叫“小琴”，从事教育行业40多年，现在只身一人。老奶奶说，孩子们为了生活而奔波，没办法陪伴她，她能理解。孙子、孙媳妇教会了她使用短视频平台，让她在孤独里找到了生活的乐趣。她想趁着口齿清晰，多跟朋友们玩一玩短视频。除了讲述自己的经历，她也会通过唱歌、念诗等方式与大家互动。在评论区，有不少人称赞老奶奶都80岁了，还有尝试新事物的勇气，鼓励她多发视频，多与大家互动。

生活中，对付孤独，每个人都有适合自己的办法。日前，笔者向240名老年网友提问：“您用什么方式排解孤独？”许多受访者讲了他们的方法和感受，笔者从中筛选出了有代表性的20条发言供老年朋友参考：

- 1.上老年大学；
- 2.加入一个户外旅游群；
- 3.跳广场舞；
- 4.去社区老年活动中心找人聊天；
- 5.当志愿者，做点有意义的事；
- 6.每晚和儿孙辈视频连线；
- 7.跟着孩子吃年轻人爱吃的东西；
- 8.和小区邻里拼团购物；
- 9.坐公交看城市新变化；
- 10.跟着视频学做菜；
- 11.参加同学聚会；

- 12.搞点收藏、剪报，没事看看；
- 13.去钓鱼；
- 14.把学唱歌或唱戏的视频传到网上，收获点赞；
- 15.和大伙一起读书养心；
- 16.学做手工；
- 17.养只宠物；
- 18.练字、写诗、画画；
- 19.摆个小摊儿图个乐呵；
- 20.与好友一起体验农家生活。

多去尝试年轻人的生活

老年人如何排解孤独，心理学家给出了几条原则性建议：退休后要学会转换角色；多交一些朋友；培养兴趣爱好；通过参加演出、志愿活动等方式肯定自己的价值；去尝试一下年轻人的生活；必要时寻求心理咨询师的帮助。

□鲍杰

用药提示

老年糖友
这样选择降糖药

老年糖友选择降糖药，优选二甲双胍、达格列净、利格列汀等。同时，应避免选择有低血糖风险的药物，如短效胰岛素、磺酰脲类促分泌剂等；能每天服用一次长效降糖药，就尽量不选择注射；选择安全性高的降糖药，降低多重用药风险。

此外，老年糖友的降糖目标和年轻人不同。对于未使用低血糖风险较高药物的糖友，如单独使用二甲双胍、达格列净、利格列汀等，空腹血糖可以控制在5.0毫摩尔/升至7.2毫摩尔/升，睡前血糖控制在5.0毫摩尔/升至8.3毫摩尔/升。

对于使用了胰岛素、磺酰脲类促分泌剂或非磺酰脲类促分泌剂的老年糖尿病患者来说，空腹血糖要控制在5.0毫摩尔/升至8.3毫摩尔/升，睡前血糖控制在5.6毫摩尔/升至8.3毫摩尔/升。 □李雪峰

养生一得

健康三宝：朗读、访友和泡脚

我今年82岁，身体没有任何慢性病，平时连感冒都很少有。我总结了一下，身体健康都归功于这三宝：晨起朗读、旅游访友以及热水泡脚。

每天早晨做完操后，我会拿出订阅的两份报纸，选择一处空气好的地方，大声朗读新闻。朗读时挺直身板、气沉丹田，半小时下来，感觉全身舒畅。

退休后，我还经常一边旅游，一边走亲访友。我的同学、战友遍布天涯海角。每

年，我会给自己安排三四次跨省旅游，去看看亲友们。我们一起游历山水、叙旧闲聊、分享美食。比起宅在家，老友相聚的日子既充实又有韵味，对整个人的身心都是一次很好的放松。

生活中，我并没有刻意养生，常年坚持的生活习惯也就是热水泡脚。泡脚水里加的料是一位中医老友帮我开的，春天会加点活血祛湿、通经活络的中药材，冬天会加点稳定血压的药材。 □黄步桥

不妨一试

趣味训练改善上肢灵活性

在上肢及手部功能出现障碍后，老年人往往需要他人帮助才能维持生活自理。其实，日常生活中通过适宜的居家锻炼就能改善手部的灵活性、手眼协调性、对动作的控制能力及耐力，还可以帮助老年人克服自卑、孤独、无助等心理。

拧螺丝 改善手指的对指功能，提高手的协调性和灵活性。训练方法：将螺母放在桌面上，用一只手把住螺母，另一

只手捏着螺丝在螺母上进行旋出、旋进操作。

捡豆子 手部精细动作训练，提高手眼协调能力、腕关节灵活性。训练方法：把黄豆、绿豆混在一起，在限定时间内把其中一种颜色的豆子挑出来。还可适当增加难度，用筷子把豆子夹出来。可提高手眼协调能力、腕关节灵活性，锻炼手指力量。

□王旭 陈雪丽

健身有方

冬天锻炼需防运动损伤

俗话说“冬练三九”，当下正值冬季，是进行运动锻炼的好时期。但此时穿衣臃肿，身体协调性、控制力及平衡性均受到影响，加之冬天下雪路面湿滑，容易导致运动损伤。因此提醒广大运动爱好者，特别是中老年人，运动过程中要做好充分准备，确保安全。

运动前要热身 要预防运动损伤的出现，在运动之前就需要做一些热身运动，可以做一些柔韧性的拉伸操来帮助热身，一般热身的时间大概十分钟左右即可。这样能够促进血液循环，使机体能更有效地把氧气和能量输送到全身。

逐步增加强度 冬季想要通过运动来促进身体健康，需要注意遵循



“10%增加”的原则。一周内增加的运动频率和强度以及持续时间都不可以超过10%，要循序渐进。

适度调整运动方式 要防止运动损伤，就应及时根据自己的身体状况调整运动方式。如果在运动过程中身体的某个部位产生了酸痛感，就需要考虑适

当减轻运动或者是停止运动。

保证营养摄入 平时生活中也应注意合理安排自己的饮食，均衡地摄入充足的营养。营养物质充足了，身体就会变得更加健壮，也能降低发生运动损伤的几率。

冬季运动最大的好处是通过机体肌肉大量的产热抵御严寒，增强机体在寒冷环境中的适应能力；同时能够磨砺人的意志，改善精神面貌，使人显得有朝气、充满活力。在冬季寒冷的环境下锻炼，还能够增强心脏的收缩能力，增加肺活量，改善心肺功能。另外，冬季锻炼还能够改善骨骼的代谢，预防骨质疏松等，可谓好处多多。 □段斌

疾病提醒

快速小碎步暗藏危机

步子很小，身体往前倾，走的时候两手不会自然摆动，面部也比较僵硬，医学上称为慌张步态或前冲步态，这种步态可能是帕金森病的前期征兆。帕金森病是第二大神经系统退行性疾病，患者有颤抖、肢体发僵和动作迟缓的症状，病情会缓慢加重，导致患者生活质量逐渐下降。

这种慌张步态容易增加跌倒的风险，进而可能导致骨折。而老年人的骨折非常可怕，容易致残、致死。出现这种步态，应该立即去神经内科就诊，进行排除诊断。若确诊是帕金森病，要配合医生用药治疗，改善症状。有这种步态的人平时走路慢一点，雨雪天最好别出门。 □王劲董生

健康饮食

水果蒸熟吃更养生



冬天寒冷，下面这些水果蒸熟了吃不仅能防寒凉，还能增加养生效果。

蒸苹果：止泻排毒、易消化。将苹果带皮切成小片，放入小碗中隔水蒸5分钟，稍稍冷却后，即可食用。

蒸香蕉：清热润肠防便秘。把香蕉剥皮后切几段，和冰糖一起放进碗中进蒸锅，中火蒸10分钟后取出食用。

蒸梨：止咳化痰、润肺清燥。梨必需隔水蒸，并煮出汤，也可与药材清炖。梨性寒，把梨蒸出汤后其寒性降低，润燥清火作用更佳。 □杨吉生

饭后一杯茶未必好

茶叶中含有较多的鞣酸和茶碱。鞣酸进入胃肠道后，会抑制胃液和肠液的分泌，影响消化。鞣酸还会与肉类、豆制品、乳制品等食物中的蛋白质产生凝固作用，形成不易被消化的物质。吃的蛋白质越多，喝的茶越浓，这一情况就越严重。

大量的鞣酸对胃粘膜有较强的刺激作用，会引起胃功能失常。鞣酸还会刺激肠道粘膜，从而阻碍肠道对营养物质的吸收。此外，茶叶中的茶碱还会抑制小肠对铁的吸收。科学实验证明，饭后立即饮用茶水，会使食物中铁的吸收量大大降低。

有些人正是因为看中了饭后一杯茶具有影响人体消化和吸收食物营养的作用，所以把它当作是一种减肥、美容的有效方法，但是这也有引起胃肠功能失调和营养不良的可能。

饭后饮茶不但和饭后饮茶一样会影响胃肠道对食物的消化吸收，而且由于茶会刺激口腔里的味觉细胞使味觉淡化，并减少唾液的分泌，从而使随后的饮食寡味。如果要喝茶，最好在吃饭前后30分钟进行。 □陈海蓉

与您约稿

分享养生之道，普及健康新知，欢迎提供原创图文。文章字数在500-1200字即可，并注明姓名及联系方式。

投稿邮箱：59180151@qq.com。