

健康驿站

请收好这份
情绪管理手册

疾病的发生,很多时候是基于不良的生活方式和不良情绪。人们往往注重调节生活习惯,却忽视情绪对健康的影响。

最近,伦敦大学学院团队领衔的一项新研究发现,长期消极思维与后续认知能力下降与阿尔茨海默病的大脑病理表现密切相关。换句话说,情绪太坏的人,更容易变傻。情绪低落是怎样引起一系列身体反应的?怎样做好“情绪管理”?

“不开心”增大患阿尔茨海默病的风险

研究对360名55岁以上且阿尔茨海默病发病风险比普通人的中老年人进行了认知能力、抑郁和焦虑症状评估等多维度考量。

研究人员发现,更多表现出持续性消极思维的人群,在随访期间认知能力下降更明显,尤其是短期和长期记忆力下降,而这正是阿尔茨海默病的早期征兆之一。而且,他们大脑中的Tau蛋白和淀粉样蛋白沉积更多。这两种蛋白的异常沉积,是阿尔茨海默病的标志性病理表现。

同时,抑郁和焦虑也与后续的认知能力下降相关,但与Tau蛋白或淀粉样蛋白的沉积无关。

论文的第一作者Natalie Marchant表示:“重复的消极思维,可能是患上痴呆症的一个新的风险因素,这可能解释了抑郁和焦虑的人更容易患痴呆。”

如果拥有好情绪?

想要拥有好情绪,其实并不难,可以通过以下几点缓解负面情绪:

1. 接纳情绪。遇到问题,多想别人会不会因此困扰,别人会如何解决。同时,要试着接纳自己的情绪。

2. 转移注意力。有负面情绪时,不要沉浸其中,试着做些别的事。

3. 主动倾诉。找亲友谈谈自己遇到的困难,通过倾诉把情绪发泄出来,这也是缓解不良情绪的好方法。

4. 重新定位。当看到别人获得成就时,我们难免产生比较心理。每个人都有自己的优点,看到别人成功,我们不应陷入焦虑,应该重新思考,自我定位。

5. 睡眠充足。充足的睡眠能缓解疲劳,降低坏情绪对人体的影响。

6. 选择合适的颜色。颜色对情绪的作用,就像维生素之于身体健康。如果你想控制愤怒,就远离红色;如果你想对抗抑郁,就穿黑色或深蓝色的衣服;如果你想缓解焦虑或紧张,就应该选择能让你冷静的颜色,如淡蓝色。

7. 深呼吸。当你处于压力状态时,要放慢呼吸,同时尽量往后卷舌。这一方法能在数秒钟内平复情绪。

(晨综)

今日聚焦

健身的老年人越来越多,健身方式也五花八门

老人健身,不要跟着感觉走

□ 记者 张铮

健步走、广场舞、太极拳、霸王鞭、打陀螺……近年来,我们身边健身的老年人越来越多,健身方式可谓五花八门,甚至涌现了“双杠奶奶”等一些健身方式令人咂舌的老年人健身“网红”。那么,他们的健身方式科学吗?老年人该如何科学健身?6月12日,记者对此进行了采访。

有些老人健身比较盲目

每天晚上,市区各个广场上,都有一些老年人伴着熟悉的乐曲跳起欢快的舞步,引得一些路人驻足围观。

在市区帝豪游园,晚上也常有四五支老年健步走队伍踏着音乐的节拍,迈着矫健的步伐。“简单、热闹,还能活动筋骨。”谈起为什么喜欢广场舞和健步走,63岁的张阿姨和68岁的刘大爷的回答几乎如出一辙。

83岁的赵德顺更喜欢抖空竹、打太极拳等健身运动。“我最喜欢的运动是抖空竹。它看似简单,但里面的学问可大了。”

除了这些常见的健身项目外,自

创健身运动的老年人也不少,诸如后背撞树、四肢着地爬行、在单杠上做拉伸或上下翻飞……

“我觉得用后背撞树挺好的,每次撞完后背都很舒服。”在自家小区坚持撞树锻炼的刘阿姨说。

在市民刘东看来,撞树、爬行不仅对增强老年人体质起不了多大作用,还有风险。他认为,老年人健身是好事,但不能盲目健身、不能跟着感觉走,而应根据个人身体素质,衡量平衡能力、心肺功能、肌肉力量和柔韧性等多方面因素,选择适合自己的健身方式。

老人健身需要科学指导

对老年人来说,科学健身很重要,要“身”“脑”并用。随着年龄增长,老年人不仅身体素质在变差,脑力也在衰退,因而老年人健身不能狭隘地理解为只进行身体上的锻炼,而应选择那些身体和大脑都能得到锻炼的运动。

家住市区万里小区的刘宝柱大爷每天早上5时起床,从家门口散步到五一路后再返回。刘大爷今年78

岁了,他说,他有时候跟着广场上跳健身操的老人锻炼时,许多动作都做不了。

刘大爷的困扰或许代表了不少健身老人的心声。促进老年人科学健身,需要更好的公共服务进行指导。

其实,近年来,许昌市的群众体育工作发展迅速,目前,许昌市有体育骨干10余万人、社会体育指导员8600多人。

合理改善老年健身市场

今年61岁的李涛是市区一家健身俱乐部的会员,到俱乐部健身是他日常生活的一部分。“去健身房是为了更专业、更科学地健身。”李涛说。

健身教练李宁告诉记者,老年会员的健身愿望强烈、时间相对充裕,更容易取得健身效果。目前,老年健身市场并不活跃,他们俱乐部的会员中,老年会员占比不足10%。

李宁说,老年人可以在健身房游泳、打乒乓球等,但专业的老人健身服务项目还没有,希望下一步社会各界合力改善老年健身市场。

热点话题

老人要不要活成子女要求的模样?

□ 记者 万誉

小时候,父母帮子女规划一切。随着父母老去,角色也慢慢发生了变化。对老人的晚年生活,子女也开始提“建议”。那么,老人们是应该按自己的想法生活还是活成子女要求的那样?

“被迫”旅游,老人并不开心

前几天,65岁的王大爷外出旅游了一次。出去游山玩水,这是让很多人羡慕的事情,但是他却怎么也开心不起来。自从老伴儿去世后,王大爷就过着独居的生活,喜欢安静的他,平时养养花,跟老同事、老朋友下下棋,生活也悠闲自在。

但是,平时忙碌的子女觉得父亲这样的生活太孤单,于是商量着他外出旅游散心。一开始,王大爷表示拒绝,但是架不住子女反复劝说,只好硬着头皮去。

“我在省内的一个旅游景区玩了两天,和我儿子同事的父母一起去的。”王大爷说,他到了一个陌生的环境,加上和同行的人不熟悉,晚上不仅睡不着觉,肠胃也出现了不适。

“身体不舒适回来休养两天就好了,但是和不熟悉的人出去,我感觉很不自在。”王大爷说。

老人不想让子女过多干涉自己的生活

国际二级心理咨询师白玉萍说,



资料图片

王大爷这种情况,就像小的时候,父母会以“我是为你好”为由,要求孩子做许多他们并不愿意做的事。

也许从子女的角度看,的确是为了老人好,希望他们更健康、更长寿。但这有时并不是老人真正想要的生活。

别用“孝”来“绑架”父母

白玉萍认为,只要是老人们心甘情愿所选择的生活,又不干涉别人的

利益,子女们应该尊重他们的选择。有时,许多子女之所以如此强求,其原因或许是建立在外在评价上,认为不采取些措施会被别人说不孝顺父母。

有的子女替老人安排他们认为好的生活方式,是出于“补偿”心理。比如现在经济条件好了,子女们理所当然地认为老人就该好好享乐。在白玉萍看来,子女们的出发点好的,但老人需要的关心才是真的关心,不然就可能成了“情感绑架”。