

外孙女“还原”课堂为外婆庆生

忆旧心理注意区分积极和负面两类



本报讯(记者 林乐雨)昨天,75岁的孙阿姨翻出去年生日时“重返”讲台的照片,满满美好回忆。

孙阿姨退休前是一名教师,每每回忆起曾经的高光时刻,都让她开心不已。更让孙阿姨高兴的是,晚辈们对她的“忆往昔”很是捧场。女儿和外孙女除了仔细聆听,还搜集整理相关资料,比如孙阿姨获得的荣誉证书、与学生合拍的老照片等。去年孙阿姨生日

时,外孙女在布置上“还原”了许多课堂元素,让孙阿姨体验了一把重回校园的感受。

“老年人爱回忆是身心发展的必然结果。”杭州市富阳区第三人民医院老年精神科主任医师华浩水说,随着年龄增长,社会活动和接受新事物能力明显下降,但远期记忆通常保存较为完整,往事总会不时闪现在脑海中。这在心理学上被称为“忆旧心理”,也被称为“老年人的主观回想感”。

华浩水表示,“忆旧心理”对身心健康的影响不容小觑。当回忆起人生高光时刻,内心会产生强烈认同感和满足感,对身心健康产生积极影响。当回忆内容多是负面事件,易形成消极、悲观情绪。若长期陷入负面事件的回忆无法自拔,会促使身体机能加速老化,影响心脑血管系统、内分泌系统、消化系统健康。

写日记、回忆录,翻看老照片,整理老物件,和他人分享往事等,都是“忆旧心理”的表现方式。美好回忆能疏解情志,锻炼记忆力,防治认知障碍,建议老年朋友尝试多搜寻相关内容。子女应注重倾听,并帮助老人回忆美好往事。需要注意的是,如果发现身边老年人近期记忆衰退严重,但远期记忆完全正常,提示可能是认知障碍前期表现,应当及时到正规医院就诊。

营养影响心理健康 与两方面因素有关

食用健康饮食时,肠道分解食物,生成的短链脂肪酸有助调节免疫系统,保护心脏和大脑,对抗炎症。短链脂肪酸的抗炎作用很重要,因为炎症被确定为导致多种精神疾病的最大驱动因素之一。长期食用垃圾食品,肠道产生炎症,炎症会通过肠道和大脑相连的生态系统传播到大脑。

食物影响心理健康的另一种方式是能改善或损害脑源性神经营养因子(BDNF)基因的表达,这种基因是对神经可塑性、学习和记忆起到关键作用的蛋白质。健康均衡饮食能增加BDNF水平,从而改善大脑生长和修复。 据人民网

心情不好,叹气有用吗?

两种情况可能是身体发出警报

本报讯(记者 何丽娜 蒋升 通讯员 辛宣)近日,“真心建议上班族要适当叹气”话题登上热搜。截至昨日下午4时,该话题在微博的阅读量已超过2000万。

在很多人的印象中,叹气往往被视为消极表现。心情不好时叹叹气,这种说法到底有没有道理?

“从网上的解读来分析,的确有一定道理。”浙中医大二院(浙江省新华医院)呼吸与危重症医学科副主任陈晔说,叹气是一种正常生理现象,可看作是一种“深呼吸”,能促进肺部排尽浊气,加快血液循环。也有研究发现,周期性的叹气比冥想或其他呼吸

训练更能有效地减轻压力和改善情绪。

但医生提醒,不能过度“神话”叹气的作用。

“从本质上来讲,这只是一种舒缓情绪的办法,具体效果因人而异。”陈晔解释,就像有的人心情不佳时喜欢购物,有的喜欢在健身房跑步,有的则钟情于去山上嚎一嗓子,在疾病治疗上不会有太大影响。

值得注意的是,若总是频繁叹气或常不由自主地叹气,可能是身体发出的警报。

从西医角度而言,若在静息状态下高频率出现叹气样动作,大概率不是呼吸系统的器质性疾病,高度怀疑是精神压力过大所致的情志病,建议

尽早到精神卫生科就诊。

“中医对这种现象则有更细致的划分。”陈晔表示,叹气被称为“善太息”,与情绪波动、神经功能紊乱、阴气亏虚有关,严重者甚至会出现口唇干裂、四肢麻木等症状。

相比叹气,浙江省国医名师、中医呼吸内科专家蔡宛如教授推荐一种更为科学的吐纳法——在清晨空气清新时练习腹式呼吸。

仰卧或坐着,把一只手放在腹部肚脐处,先自然呼气,然后吸气,最大限度地向外扩张腹部,呼气时腹部收缩,向内朝脊柱方向收,全程保持胸部不动,如此循环,每天15至30分钟。

学会能量管理 避免“耗尽”电量

长期忽视疲劳往往源自两种信念:休息等同偷懒和求助意味着无能。专家表示,可通过以下方式进行管理,避免“电量”耗尽。

设置能量账户。将每日能量视为100点,高风险任务减30,日常事务减15,充电行为(小睡、散步)加20点。余额小于等于30点时启动保护模式,适当休息。

微休息。每专注工作学习45分钟,执行5分钟感官充电,包括嗅觉(闻精油)、触觉(抚摸毛绒玩具)、听觉(听3分钟白噪声)。

当身边人陷入“疲劳-烦躁”模式时,避免使用挑衅性言辞,如“大家都累,就你矫情”。 据《长沙晚报》