



怎样与衰老和平相处

在老龄化社会,怎样与衰老和平相处,是一个值得关注的话题。

变老并不只是简单的年龄增长,往往还伴随着听力、记忆力、消化功能、活动能力的衰退等。

这些逐渐衰退的感官、行动不便或是疾病,给老年人带来了许多困扰。面对衰老这个话题,老年人也需要不断修炼提升,放下执念,遵循自然规律。



90岁老人跟睡眠较劲儿

刘女士的姥姥、姥爷今年都90岁了,然而,两位老人对待衰老这件事心态却大不相同。

刘女士的姥爷是新中国成立前参军的老兵,曾经参加过渡江战役、解放上海,是共和国的第一批汽车兵。老人自视身体好,从不因为年龄的关系限制自己的行为。78岁时,和上大学的孙子打乒乓球还跳起来扣杀;80多岁,还爬香椿树摘香椿芽。儿孙们知道后,一方面为老人的好身体而高兴,同时又不免担心老人意外受伤,毕竟岁数在那儿,比不了年轻的时候。

2009年快要过年的时候,意外真的发生了。那天夜里下了很大的雪,老人不顾寒冷,凌晨5点就爬起来扫雪,结果突发心肌梗死倒在院子里。因为老人居住的地方是山区,大雪天救护车爬坡也爬不上去,那天经过6个多小时才把老人送到医院,差一点就没命了。经过这一场大病,孩子们都劝老人接受自己年纪大这个事实。然而老人却不甘心,不管是不是因为年纪大、器官自然衰老带来的问题,只要身体稍微有点不舒服,老人就吵着住院,非得调理到跟以前一样才行。有一次老人因为扭到腰住院,病好了,老人却不肯离开医院,执意要在医院多住几天,让医生多给看看。

最近一段时间,老人又跟睡觉这件事较上了劲儿,因为老人总觉得白天没精神,夜里也睡不好,情绪不佳。偶然间

发现喝咖啡可以提神,于是老人就让孩子们给他买咖啡喝,而且每天都喝。邻居们知道后常开玩笑,见面都说:“老爷子真时髦!”其实,老人喝咖啡根本不是赶时髦,只是接受不了人老了睡觉不如以前这个事实。

刘女士告诉记者,在对待衰老这件事情上,相比于姥爷的“激进”,同样90岁的姥姥就要淡定很多。

姥爷除了身体衰老带来的不便,其他一切指标都很好。而姥姥则患有胃食道反流,常年的辛苦劳作还带来了腰背部的疾病。老人曾经说过,背上就像是背着三块砖,直不起来。可是,面对这些问题,姥姥从来都是顺其自然,很少向人抱怨,胃疼了就吃药,该怎么做就怎么做。老人的心理预期就是人老了自然会有各种不舒服,她觉得老伴儿太矫情,像孩子。对姥姥来说,老年就是一种客观存在的生理状态,得顺应自然。

消极面对 20年来很少下楼

有些老人,因为接受不了“上了年纪”这个事实,旺盛的精力用错了地方,给家人带来了不少困扰。但也有些老人只是消极接受,早早地丧失了活力。

吴大爷早年担任军官,从部队退役后在政府工作多年,依然保留了干练的行事风格和军事化的身体姿态,在家里沙发上看电视都坐得笔直。几年前,他从政府部门退休,退休后,依然每隔一段时间就去染黑头发,每天早晨坚持跑步,看上去只有四十岁的样子。用他自己的话说,“这不是退休,是职业生涯的第二春开始了”。吴大爷没时间看孙子,他每个月出一万块钱请保姆,自己则忙于“新事业”。他讨厌谈到年龄,也不喜欢回忆。不料后来,吴大爷的生意遭遇诈骗,数百万的投资打了水漂。这几年,吴大爷的“职业生涯第二春”从开拓进取变成讨债要钱。

退休后,不服老的老人转行涉足新领域可能会遭遇碰壁,但是,闭门谢客、与世隔绝同样让家人头疼。

八十多岁的宋老先生自退休以来已经二十年没怎么下过楼了。宋老先生家住二楼,楼层不高,自己行动也没问题,可他就是习惯过“宅生活”,每天只是读读报纸,看看电视。宋老先生不锻炼,也没有什么社交生活。每天,孩子们都轮流值班来做饭,隔三岔五组织个全家聚会。这就是宋老先生生活的全部内容了。一年当中,也就过年和过生日大聚会的时候,宋老先生会下楼坐车去参加大家庭的宴会。自从退休,宋老先生就一年比一年话少,孩子们看着都很着急,可是无论做什么改变不了宋老先生的消极心态。



怎样科学地面对衰老

那么,到底应该如何面对衰老呢?

今年的6月10日至16日是“老年健康宣传周”,此次活动中,国家卫生健康委老龄健康司工作的侧重点就是宣传老年健康服务政策与老年健康相关知识,其中就对科学的衰老观念进行了解释:衰老是必然的生理过程,随着步入老年,身体器官、生理功能会不断退化。这些退化可以通过预防和合理的治疗来得到维持和改善。老年人要正确认识衰老,强化保健意识,进行自我管理,积极参加社会活动,做到老有所为,老有所乐。老年人要积极认识衰老,优雅向老,智慧向老,积极向老。

专家也表示,衰老是一种自然规律,就像机器运转时间长了会出现老化一样,人体的各个器官使用多年以后也会出现老化。如果人老了还要求和年轻时一样精力旺盛是不可能的,要遵循自然规律,放下执念。同时,面对一些常见的衰老症状,老年人要调整自己的心态,与衰老带来的轻微症状和平相处,不要过于紧张。如果血压、血糖、血脂等通过合理用药控制后可以维持在正常水平,那就是健康老人。同时,家人也应给予老人更多的关怀,尤其是当老人出现紧张或低落情绪时,要注意帮其排解。(北京晚报)

