

新书推荐

视频互动祛病书：
降糖怎么吃

定价:28.50

作者:胡维勤

出版社:安徽科学技术出版社

《降糖怎么吃》精心选取了适合糖尿病患者食用的常见食材和药材,详细描述了各种食(药)材的主要“降糖关键元素”,解释了对糖尿病及其并发症的益处,帮助读者明白食材的其他好处。每一种食材分别推荐了两款二维码降糖食谱,并附有计算出的能量值,并详解其原料及制作过程,只要用手机扫一扫二维码,就能跟着视频学做美味菜肴,一看就懂、一学就会。此外,本书还为读者朋友详细介绍了食物交换份法和设计食谱的4个步骤以及常见并发症的饮食禁忌、食疗方等,并针对读者朋友关于糖尿病的常见疑问做了详细的解答。

视频互动祛病书：
降压怎么吃

定价:28.50

作者:胡维勤

出版社:安徽科学技术出版社

《降压怎么吃》挑选了60种对高血压患者有益的食物和中药材,介绍了每种食物的基础营养素、推荐用量及适用季节,详述其降压原理、对防治高血压并发症的益处及相关食用建议,每一种食材分别推荐了两款二维码食谱,详解其原料及制作过程,只要用手机扫一扫,就能跟着视频学做美味菜肴,一看就懂、一学就会。高血压患者不仅能了解最适宜吃什么以及为什么这样吃、怎么吃的问题,还能更加合理方便地安排自己一天的饮食,以达到控制血压、有效预防并发症的目的。此外,本书还为读者详细介绍了6种常见并发症的饮食禁忌、食疗菜谱等。

缘来
有你

●M.5293男,合肥某知名企业老总,50岁,1.78米,大学文化,气质风度好,富文化修养,离异孩子定居国外,经济优越。希望与一位40岁左右,1.62米,大专学历,从事科教文卫,质朴善良有文化修养的女士牵手,共享佳缘。

●F.6730女,合肥知名企业高管,40岁,1.65米,本科学历,秀丽端庄,聪颖知性,离单,车房具备,经济优。诚觅一位55岁以下,1.75米左右,气质风度佳,修养素质好的先生心心相映。

(以上征婚信息由安徽爱之桥提供。有意者电话咨询:0551-62839952。联系人:崇老师。条件合适的单身朋友可携本刊至爱之桥办公室,免费安排约见)。

退休综合征,
你中招了吗?

□ 朱世玲 胡田田 记者 李皖婷

都说“最美不过夕阳红”,耳顺之年,含饴弄孙,天伦之乐,想必是很多人年轻时羡慕的生活。可当退休的一天真的来临,巨大的心理落差就像心头压上一块大石,让很多老人不知所措。原本乐观的人可能突然变得消沉,即使儿孙满堂,仍然觉得孤独空虚,身上的小毛病也多了起来……退休综合征,该拿什么治愈你?



沉默寡言,焦躁易怒,当心患上“退休综合征”

刘老爷子春节后退休了,家人原本以为他可以高高兴兴在家享几天清福了,可现在小半年过去了,刘老爷子整天沉默寡言,闷闷不乐,情绪忧郁、焦躁,失眠多梦,总吵着心里“空落落的”,还动不动对家人发火。

家人很不解,要知道,刘老爷子一直都是脾气很好的。“当初他总说工作忙,看到老哥们退休后去老年大学学围棋,他羡慕得不得了,一直说自己退休后也要学。可现在只要我们一提‘老年大学’,他就发火,我们真拿他没办法了。”刘老爷子的儿子面露苦色。

好说歹说,儿子总算劝说父亲去医院看看。医生说,刘老爷子患上了“退休综合征”,是很多退休老年人的“常见病”。

“退休综合征”最早于1984年由美国研究者约翰逊提出。近日,意大利帕多瓦大学的社会学者托尼和布鲁莱诺,通过2008年到2013年对日本830名女性进行追踪调查发现,60%的受访者正受到退休综合征的困扰。

就连美国前总统乔治·布什1993年1月卸任离开白宫初期,心情也十分沉重。他的退休抑郁症整整持续了两个月才消散。

身体+心理,会让老年人不那么“得劲”

安徽省精神卫生中心主治医师王莹表示,老年人出现心理问题,有其特有的生理及社会基础。在生理方面,人步入老年后,机体自然会发生一系列变化。“目似春雾,耳似夏蝉,齿似秋叶,发似冬霜”。老年人新陈代谢减慢,脏器功能衰退,躯体易生疾病等,这些变化都会直接或间接地影

响老年人的心理功能。

另一方面,老年人退出社会的工作岗位(有的还是领导岗位),成为社会的一个普通公民,有部分人由于难以适应,可出现空虚、寂寞、焦虑、忧伤、抑郁等心理障碍,就会出现上文所说的“退休综合征”。

打开四大“锦囊”,将快乐把握在手中

想解决这些问题也并不算难,王莹就给出了四个“锦囊”,帮助老年人将高质量的生活和愉快的身心把握在自己手中。

第一个“锦囊”是“动”,就是身体多运动。“生命在于运动。”实践证明“用进废退”,“不动则衰”。“君欲延年寿,动中度晚年。”因此,不同年龄段的老人要注意“动静结合”,加强身体的适度锻炼,循序渐进,持之以恒。

第二个“锦囊”是“仁”,其核心就是爱人。与人亲善,待人宽厚,容人容事,“仁者寿”也。长寿老人大多慈祥善良。乐于同情和帮助他人,有利自身的心理健康。专家认为,同情与援助他人可以提高自身的免疫机制。

第三个“锦囊”是“智”,就是勤于学习,科学用脑,用科学的知识指导养生保健。步入老年一个重

要的行动就是重新学习,丰富精神生活,延缓大脑衰老。“树老怕空,人老怕松。”学习一点老年自我保健,老年社会学、老年心理学、家政学等很有必要。同时还要了解国内外大事,了解社会变更,学习新知识,更新观念,紧跟时代的步伐,主动把自己融入发展的社会中去。

第四个“锦囊”是“乐”,就是保持乐观情绪,保持好奇心,时刻保持积极向上的心理状态,即“正视现实,接受挑战;乐观豁达,安享晚年;适应今天,迎接明天。”快乐与豁达是一种宝贵的资源,不仅要会享用,还要善于发掘,更不能浪费。

王莹最后提醒,老年人应积极调整不健康的心理状态,保持心境和谐。若不幸患上心理疾病,不可讳疾忌医,应及时至专业的医学机构就诊。

