

►郭庆祥和
他养的花草。



阳春三月，春暖花开，像极了一首诗。奎文区70岁的郭庆祥家里养的花儿都竞相开放了。满庭芬芳令人沉醉，原来诗不止在远方，也在眼前。郭庆祥说，花草皆有灵性，只要用心对待，它们就会惊艳你的时光。如今，养花已成为他的一种生活态度。

□文/图 潍坊日报
社全媒体记者 常方方

老有所乐

七旬翁爱花成痴 种下满庭芬芳

家里摆满了各种花草，每天起床就打理

3月14日一早，记者来到郭庆祥家时，他正在院子里打理花花草草，他拿起一盆开得正好的三角梅对记者说：“它们就像是我的孩子，每当花儿绽放，我特别有成就感。”在他的院子里，还有铁皮石斛、杜鹃花、海棠花、迎春花等多种盆栽，这些都是他的劳动成果。

郭庆祥告诉记者，几年前，在老伴的建议下，他开始养花修身养性。他曾有一盆铁皮石斛，养了两年后才开花，非常宝贝，为了更好地养护好它，郭庆祥决定换成木质花盆，便找来了木头，还专门从网上买了电钻等工具，

自己做起了花盆。有时候他还会将一些自己制作的花盆送给邻居，并跟大家交流学习养花经验。

为了养好花，郭庆祥闲暇之余就上网学习不同种类花草的习性。日常生活中，遇到喜欢的花草，他也会毫不犹豫地买回来。几年下来，家里花草的种类逐渐多了起来。

现在，郭庆祥每天早上起来的第一件事，就是到院子里养护自己的花花草草，经常一摆弄就是一上午。“以前我在家里坐不住，老想往外跑。自从开始养花，心情越来越平静了。修剪花花草草，是一件非常幸福的事情。”他说。

养花就像养孩子，有成就感又愉悦心情

在郭庆祥看来，不仅运动能锻炼身体，养花作为园艺活动也属于运动的一种。养花过程中需要翻土、施肥、浇水、除草等环节，也能够增加运动量，舒活筋骨。花草可以带来新鲜空气，让人获得充足的氧气，还能促进人体的新陈代谢。

“养花就跟养小孩一样，开始只是一粒种子或者是一株幼苗，经过一段时间的悉心培育后，才能够开出美丽的花。从发芽照顾到开花是非常有成就感的事情。”他说，每当欣赏养护的花草时，心情非常愉悦。尤其是有烦心事的时候，还可以跟植物“说说话”，吐露心中烦恼，忘掉

不开心的事情。

郭庆祥认为，对步入晚年的老人来说，养花是一件很有意义的事情，能够填补儿孙不在家时的寂寞，还有助于健康。“听说养花能够减轻老年人抑郁，降低血压，促进血液循环，对晚上失眠也有很好的缓解作用。”郭庆祥告诉记者。

俗话说：“人养花，花亦养人。”人养花，倾注的是感情，犹如养一个孩子；花养人，收获的是愉悦的心情。郭庆祥建议有条件的老年人可以多养些花草，保持心情舒畅，度过愉快的晚年时光。

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

老年人随着年龄的增长，睡眠时间逐渐减少，失眠的发生几率增加。那么，失眠的原因有哪些？失眠状况如何改善？3月14日，记者采访了阳光融和医院老年医学科主任李云峰，请他解答关于老年人失眠的问题。

导致失眠的因素有哪些？

失眠主要分为入睡困难、早醒、睡眠维持困难。入睡困难主要是躺在床上超过二十分钟仍然没有睡着，早醒表现为凌晨时分突然清醒无法再入睡，睡眠维持困难则表现为一夜醒两次以上，每次醒后超过五分钟才能入睡。除此之外，还有一种情况就是睡眠节律异常，老年人常出现睡眠节律提前，比如每天20时就上床，第二天三四时就醒，且无法再次入睡。持续3个月以上的为慢性失眠，持续1个月至3个月的为亚急性失眠，1个月以内的为急性失眠。需要注意的是，很多常见的疾病会引起失眠，如不安腿综合征、睡眠呼吸暂停低通气综合征、焦虑症、抑郁症、慢性阻塞性肺疾病、心肌梗塞等。另外，氨茶碱、激素等一些药物也会引起失眠。

如何改善失眠状况？

李云峰说，长期出现失眠时一定要查清原因，在治

疗原发病的同时进行失眠治疗。老年人失眠首选认知行为治疗或者刺激控制治疗，其次才是药物治疗。认知行为治疗就是保持合理的睡眠期望，偶尔有几天睡不好对身体影响不大；不要强行让自己入睡；不要过分关注睡眠；不要因为一晚没睡好就产生挫败感，培养对失眠的耐受性。刺激控制治疗是在有睡意时才上床，如果卧床二十分钟还睡不着，可起来从事一些简单的活动，等有睡意时再返回卧室睡觉；不管晚上睡眠时间有多长，都要保持规律的起床时间；白天不要补觉。

如何避免失眠的情况发生？

李云峰有几点建议：一是避免睡前兴奋，睡前过于兴奋容易导致失眠多梦，睡前数小时（一般16时以后）避免饮用咖啡、浓茶、酒等，防止干扰睡眠；二是保持规律的体育锻炼，但睡前2小时至3小时内要避免剧烈运动；三是睡前不要大吃大喝，不要进食不易消化的食物；四是睡前至少1小时内不要看容易引起兴奋的书籍和影视节目等；五是在夜间睡眠时不要频繁看时间。

良好的睡眠环境也是预防失眠的重要因素之一。晚上睡觉时保持卧室黑暗和安静，适宜的温度和湿度。白天注意开窗通风，保持室内空气清新。



老人易失眠
试试这几招