



103岁的王树兰身体硬朗。

103岁老人能吃能喝 啥事不往心里搁

1· 粗茶淡饭不挑食,爱吃五谷杂粮

每天早上6时多,王树兰便起床了,早饭是三个鸡蛋一碗面条,有时是荷包蛋,有时则是炒鸡蛋。天气暖和时,王树兰吃过早饭收拾利索后,就会到院子里晒晒太阳。村里一些年龄大的老人,也经常来她的院子里聊家常。

103岁的王树兰稍微有点耳背,92岁时做过白内障手术,现在眼睛一点也不花。白天,王树兰自己做饭。到了晚上,因为子女考虑到母亲年龄大了,便轮流过来陪老人睡觉。四个儿子、一个女儿,一人陪一个月,孩子

们都很孝顺,这点让王树兰感觉十分满足。

61岁的王明俊是王树兰最小的女儿,她说母亲很能吃,有时候她都不如母亲吃得多。“母亲一般都是粗茶淡饭,平常也喜欢吃肉,感觉不管吃什么都津津有味。”王明俊说。

说到母亲长寿的原因,王明俊认为主要是饭量好,还有不挑食,五谷杂粮也喜欢吃。“像现在这个季节做个榆钱窝窝头,过一阵再做个槐花饼,这些都是母亲非常喜欢的。母亲说以前生活困难还吃过屋檐草,现在吃的可都是美味。”王明俊说,母亲总教育他们兄妹不要忘了以前的苦日子,现在有的吃有的喝,就是最好的日子。

2· 生活简单乐观,不去羡慕其他人

平日里,王树兰总是笑呵呵的,是村里出了名的好脾气。她经常说不要总去想烦心的事,不管什么事,笑一笑就过去了,把眼前的日子过成最好的日子。

“母亲对我们的影响很大,总对我们说有事不要往心里搁,她老人家很容易知足。”王明俊说,每当他们兄妹生活中遇到一些难事,就和母亲说一说,经过母亲一开导,心里的结很快就打开了。现在母亲年龄大了,他们也都报喜不报忧了,但是母亲还是爱操心,不管听说谁家有点什么事,都去看一下。

虽然现在日子好了,但是王树兰还保持着节约的习惯,晚上天黑了才舍得开灯,洗菜的水也要留

着浇花,一点都不会浪费。王树兰还十分传统,她会教育自己的女儿、外甥女要孝顺公婆,听公婆的话。对自己的儿子,以前是告诫他们要好好挣钱养家,现在年龄大了,则是让他们照顾好自己的身体。在王树兰的身上,子孙后辈们看到了什么叫知足常乐,不必去羡慕别人,要感恩当下。

感受过寒冷的人最能体会太阳的温暖,经历过苦日子煎熬的人才会深知幸福的来之不易。王树兰告诉记者,每当在院子里晒太阳,有时也会想起以前的苦日子,那时做梦也没想到能过上现在的生活。多亏国家政策好,让她过上幸福安宁的晚年生活,子孙后辈孝顺也让她衣食无忧。虽然已经100多岁,这样的好日子她还想过下去,还想再多活几年。

老有所养

“世上难逢百岁人,百岁老人是个宝”,家住寿光市营里镇前南河村的王树兰便是家中的宝。今年103岁的王树兰身体硬朗,自己能做一日三餐。如今子孙满堂的她,十分享受当下的好日子。

□文/图 潍坊日报社全媒体记者 常方方

老年人抑郁症不容小觑 家人陪伴是防治“良药”

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

据统计,老年人患抑郁症的比例远高于年轻人,但因存在难以被识别、被确诊的特点,使得老年人抑郁症更加危险。那么,老年人抑郁症有哪些特点?老年人得了抑郁症该怎么办?3月28日,记者就此进行了采访。

阳光融和医院老年医学科主任李云峰表示,老年人抑郁症主要表现在几个方面。

疑病性,大约三分之一的老人以疑病为抑郁症的首发症状,表现为对正常躯体功能的过度注意,对轻度疾病的过分反应。

激越性及焦虑激动,表现为焦虑恐惧,坐立不安。轻者喋喋不休,反复诉说自己的不适,重者撕衣服、揪头发、焦虑万分。

隐匿性即躯体症状明显,抑郁症状为躯体症状所掩盖。其躯体症状主要为:疼痛综合征,如头疼、嘴疼、胸疼、背疼、腹疼等,胸部症状有胸闷、心悸,消化系统则表现为厌食、腹部不适、腹胀、便秘等;自主神经系统症状为面红、手抖、出汗、周身乏力等。在这些症状中,经检查找不出对

应的病理变化及阳性体征。另外,全身乏力、睡眠障碍,特别是早醒和入睡困难常见。

迟滞性,通常以随意运动缺乏和缓慢为特点。表现为寡言少语、闷闷不乐、愁眉不展、思维迟缓、情感淡漠、无欲无求等。

妄想性,老年抑郁妄想性比较普遍,最常见的是疑病妄想,总是感觉自己患了不治之症。还有被害妄想,别人说句话或者做某件事,就感觉是在害他。

抑郁性假性痴呆,表现为可逆性认知障碍,随着抑郁症的改善,认知障碍也会好转。但是痴呆也可伴有抑郁,在治疗时一定要认真鉴别。

自杀倾向,抑郁症患者大多感到生活没有意义,度日如年,异常痛苦无法摆脱,最后只有一死了之。老年人抑郁症患者自杀比例高、成功率高,自杀前往往周密计划、不露声色。

李云峰提醒,很多老年人是因为孤独而产生抑郁的,喜欢把自己关在屋子里,不愿与人交流。所以,老年人要多参加一些集体活动,缓解不良心理状态,再就是多运动,运动可以增加五色胺的分

泌,使老人愉悦感增加。例如,与好友、邻居一起跳跳广场舞、打打球、散散步,还可以一起爬山、郊游等。这样既锻炼了身体,又放松了身心,对预防抑郁症有着重要的作用。

老年人衣食无忧,最需要的是儿女们的关心和陪伴,尤其是老年抑郁症患者,更需要亲人的精神安慰。子女应当多抽空陪伴老人,让老人感受到重视和关怀,这对预防老年抑郁症会起到很好的作用。

抑郁症的发生与负性生活事件有关,比如丧偶、生活贫困、家人或本人有重大疾病,都能引起抑郁症的发生。遇到上述情况,家人应多听、多交流、多安慰,及时给予心理疏导,可预防抑郁症的发生。另外,预防老年抑郁症也可从饮食方面入手,注意荤素搭配,补充营养。多吃些富含维生素B和氨基酸的食物,如谷类、鱼类、绿色蔬菜、蛋类等。

鉴于老年抑郁症症状隐蔽、自杀率高,一旦发现上述症状应及时到老年病科就诊,以防意外事件发生。此外,独居老人抑郁症的发病率高。对于居家治疗的患者,家人要多督促,要按时服药,不能随意停药,定期到医院复诊。

