

老年人的“心病”谁来医、如何医？

——“敬老月”里专家热议关爱老人心理健康

新华社记者 田晓航

身体机能减退、退休后社会角色转变、家庭空巢化……一系列现实因素让不少老年人产生了焦虑、孤独等不良情绪甚至严重心理问题，导致生活质量下降、主观幸福感和自我价值感降低。

老年人的“心病”谁来医？怎么医？在第11个“敬老月”里，老年学和老年医学专家、心理学专家、养老服务从业者为老年人心理问题“把脉”“开方”。

家庭是老年人心灵的“温暖港湾”

“家庭和谐、儿女孝顺，得到子女实际支持和情感支持较多的老人，心理可依托感相对较强，对生活积极乐观；相反，老人缺少亲情关怀，内心就会感到无依无靠、没有安全感，即使物质条件很好也并不幸福。”首都医科大学护理学院教授刘均娥分享了关爱老年人心理健康的工作实践体会。

家庭对高龄老人尤为重要。他们在被照顾的同时，社会参与更少，精神需求相对更多、更高。随着年龄增长，高龄老人精神求助越来越家庭化、社会化程度越来越低，家庭是满足高龄老人精神需求的“主阵地”。

中央财经大学社会与心理学院社会学系副教授丁志宏建议制定适合我国国情的、以家庭为单元的社会支持

政策，向照料高龄老人的家庭提供帮助，如制定与父母同住子女享受住房补贴、购房减免税收等政策，落实定期看望父母的补助政策等。

“互助式”服务 带给社区老年人精神慰藉

“精神慰藉是解决老年人心理问题的重要途径。”刘均娥说，走入老人内心、解决老人心理问题，是社区养老

服务的重要板块。

然而，在老年人口基数较大的社区，街道和社区工作人员承担着多项管理与服务工作，难以较好地督导相关精神慰藉服务开展。如何整合资源以解决这一问题？

在北京奥运村街道开展的一个服务项目中，刘均娥做了这样的尝试：组织社会参与意愿较高的低龄活力老人组建志愿团队，引导低龄老人为高龄老人服务，以“邻里互助养老”等主动

服务形式，有计划、有针对性地向老年人群体开展精神慰藉志愿服务。促使老年人产生共鸣、敞开心扉，分享自己的生活经验和困惑，负面情绪得到了疏导和释放。

入住养老机构的不适 呼唤细致心理呵护

入住养老院后整宿睡不着觉，不停呼唤管家，甚至需要管家的陪伴才能入睡；经常觉得身体这里或那里疼痛，时不时呼叫医生……现实中，从家搬到养老机构，很多老年人并不适应，容易产生焦虑等心理问题。

首厚大家朝阳社区院长谭疆宜发现，入住养老机构的老年人常见心理问题背后有以下原因：生活环境改变，与他人相处中分寸把握不好；单身老人有强烈孤独感；老年人的正常心理退化导致沟通中产生误会；心中“小我”被无限放大，渴望被关注；老年人背景、阅历不同导致文化冲突；老年人情感需求导致困惑或冲突；一些老年人有轻度认知障碍，对其他老年人生活产生影响；家属缺乏对老年人的正确引导，有的甚至会责备老人，衍生更大的心理问题。

老年人心理波动往往和生活事件相联系，护理人员要理解这一点，同时学习更有效的陪伴、沟通方法，这样才能帮助老人更好走完人生最后一程。



联合国秘书长呼吁为所有人提供可持续和健康的饮食

新华社联合国电（记者 王建刚）联合国秘书长古特雷斯10月16日在为世界粮食日发表致辞时表示，必须努力为所有人提供可持续和健康的饮食，并最大限度减少食物浪费。

古特雷斯说：“在一个物质财富充裕的世界里，每晚却有数以亿计的人们饿着肚子上床睡觉，这无疑是一个莫大的讽刺。”

他说，新冠肺炎疫情进一步加剧了粮食不安全，使之达到数十年未见的严重程度。目前，世界已有6.9亿人食不果腹，到今年年底，还有约1.3亿人

可能被推到饥饿边缘。与此同时，30多亿人负担不起健康饮食。

古特雷斯说：“在纪念联合国粮食及农业组织（粮农组织）成立75周年之际，我们更应加大努力，实现可持续发展目标的愿景。这个愿景意味着，未来所有人，无论在哪里，都能获得他们需要的营养。”

古特雷斯指出，他将在明年召开一次粮食系统首脑会议，以鼓励为实现这一愿景采取行动。“我们需要使粮食系统具备抵御动荡以及应对气候变化冲击的能力。”

防治罕见病 对建设健康中国意义重大

新华社北京电（记者 陈聪）国家卫生健康委员会主任马晓伟在10月24日举行的2020年中国罕见病大会上说，根据有关机构数据，我国有各类罕见病患者约2000万人。做好罕见病防治工作对提高全民健康水平、建设健康中国具有重大意义。

马晓伟说，国家卫健委会同相关部门印发了第一批罕见病目录，明确了我国罕见病的概念和病种范围，划定了管理范畴；组建全国罕见病诊疗协作网，建立了协作网内罕见病双向转诊、远程会诊制度；开展罕见病病例直报、发布罕见病诊疗指南并持续开展培训，为提升我国罕见病诊疗能力

提供了全方位的政策措施保障。

他说，做好罕见病防治工作是推动医改向纵深发展的必然要求。在罕见病防治方面，我国仍然存在诊断能力不足、资源分配不均衡、药物缺乏、部分“孤儿药”价格偏高、药物研发创新能力低等问题，解决这些问题需要推进国家区域医疗中心建设、推进分级诊疗、健全药品供应保障制度、深化医疗保障制度改革，这些都是推动医改发展的方向。

马晓伟也指出，罕见病病因复杂，开展罕见病病因、药物相关研究，是推动我国医学基础与临床相结合取得科研突破的重要契机。

午睡超过1小时 心血管死亡风险增加34%

■小九

欧洲心血管学会年会近期公布了一则摘要，内容是来自中国广州医科大学附属第一医院的潘哲做的一项研究。他将来自20多个研究共313651名参与者纳入分析，研究发现，与不午睡相比，长时间午睡会增加30%的全因死亡风险和34%的心血管疾病风险。

别慌，请注意，是长时间午睡。那么到底睡多久算久？午睡时间多长算长呢？

研究中提到，总的来说，午睡不超过1小时不增加患心血管疾病的风险，因此如果想要午睡，最好不要超过1小时。而午睡时间介于30-40分钟可以改善夜间睡眠不足的人的心脏健康。

至于为何午睡影响身体，潘哲表示原因仍不确定，但有些研究表明，长时间午睡与较高水平的炎症有关，从而会影响心脏健康和寿命。

实际上，德国的一项研究也得出了类似的结论：每周至少达5次午睡且时长超过1小时的人，患冠心病的风险将增加一倍之多。

因此，若要达到良好效果的午睡，就必须掌握正确的方法。

1. 午睡的时间和时长

如果午睡超过1小时或更长，人容易进入深度睡眠，造成睡眠惰性，导致整个人昏昏沉沉，反应迟钝，也没办法更高效地工作和学习。因

此，午睡时长最好控制在1小时以内，30分钟左右最佳，属于“快速充电式”午睡。

2. 午睡前注意事项

众所周知，进食后体内的血糖会快速上升，大脑供氧量下降，困意汹涌。但吃完午饭后立马睡觉，容易导致消化不良，诱发胃炎、反流性食管炎等疾病。因此，在吃过午饭后，最好稍作走动或站立，再进行午睡。

3. 午睡的最佳睡姿

午睡最好选择平躺，因为趴着睡容易使眼球受压，眼压增高，时间长了容易导致短暂性的视力模糊，甚至导致青光眼。且趴着睡不符合人体的正常脊椎构造，造成腰、胸、颈的受力不均，容易损害脊柱。

4. 午睡醒后注意事项

结束午睡时不要突然起身，这会引引起体外形体血压，对我们的心脑血管健康不利。特别是中老年人，在午睡结束后，要缓慢起身，可以轻甩并按摩手臂，来给自己一个缓冲时间。

睡眠是养生一大法宝。适当午睡不仅有利于提高精神，还能降低冠心病、心脑血管等疾病的发病率，但不适当的午睡危害也不小。因此，可千万别“睡错了”，希望大家都有一个好的、健康的睡眠。