

微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语

园艺疗法

老人一到花园里
精神状态好许多在北京市海淀区上地街道
养老照料中心,位于楼顶的花
园一直是最受老人欢迎的地方。

“中心从一开始就开辟出
空中花园,希望通过园艺疗法,
给认知症老人带来视、听、嗅、
触、味等不同的感官体验。”“从
播种到收获,爷爷奶奶们全程
都会参与,每次到楼顶晒太阳,
他们总会惦记着这个该浇水了,
那个该施肥了。”工作人员发
现,老人们喜欢用这种方式接
触大自然。

对于其中一位奶奶来说,
种植带来的不仅是乐趣,还有
疗愈。“这位奶奶其实已经有
幻听、幻视等症状,有时候还会
自言自语,但只要她做自己感
兴趣的事,就立马像换了个人。”
喜欢花花草草的老人一
到花园里,就会全神贯注地拔
掉杂草、挑拣石子,整个人的
精神状态也好了许多。

参与园艺种植还对老人的
社交有帮助。有的老人因为脑
梗后遗症,只有一只手臂能动,
其他老人就会来搭把手。还有
的认知症老人反应慢一些,也
会有热心的老人帮忙。看着亲手
打理的豆角、茄子、西瓜、黄瓜一
个个长大,老人们都乐开了花。

莳花弄草、逗小猫、看绘本……

延缓老年痴呆,还有这些新招儿

怀旧疗法

绘本电影布场景
照片物件找回忆

“除了养老机构以外,还有
很多认知症老人是在家庭和社
区里。”北京市东城区耆乐融长
者关爱中心负责人表示,认知症
老人往往短期记忆不好,但长期
记忆还有所存留。“我们可以用
一些怀旧疗法,比如用绘本、电
影等方式提供一些熟悉的场景,
唤醒他们大脑深处尘封已久
的记忆。”

近年来,耆乐融长者关爱
中心先后尝试过“人生相册”
“绘本人生”“故事卷”等项目,
实现从生活实物到平面创作,
从立体场景到即兴演出的闭环,
“这些项目的参与者主要还是
活力老人,但同样会对认知
症老人有帮助。”

该负责人建议,认知症老人
的家属可在家里为老人布置一些
怀旧场景,陪老人整理一些老照
片、老物件,做成人生相册或家庭
档案,鼓励老人用绘画、手工、写
回忆录等方式进行表达。“不管用
何种疗法,都要以老人为中心,而
不是过于强调‘疗法’。”

种植蔬菜瓜果、逗弄小猫小狗、
整理老旧照片……这些看似不经意
的非药物干预方式,往往可以通过
多感官刺激,在一定程度上延缓认
知症的发展进程,帮老人找回尘封
在大脑深处的记忆,也让他们收获
情感上的抚慰。



宠物疗法

小猫来到课堂上
亲近老人讨欢心

除了植物以外,动物也会给认
知症老人带来惊喜。北京国投健
康长者公寓里,两只活泼可爱的小
猫成了老人们的新宠。

“在这里入住的200多位老人
里,筛查出存在认知症或者早期认
知障碍的老人数量有64位,我们尝
试用非药物疗法给老人带来多感官
刺激,宠物疗法就是其中的一种。”
公寓负责人介绍,两只小猫不仅融入
老人们的生活,还走进了认
知症老人的课堂。“我们为认知症
老人开设了一些辨识类的课程,带
老人用多种感官去认识事物,两只
小猫刚好成了生动的素材。我们
会让老人看看哪只小猫大一点,哪
只小猫毛长一点,这些比冷冰冰的
道具要好很多。”

宠物对老人来说是一种精神
寄托。“小猫主动亲近老人时,会带
给老人心理上的抚慰,也能缓解老人
内心的焦虑和孤独。”老人每天
看着两个小家伙跑来跑去,听着它们
的叫声,抚摸着它们,这些多感官
刺激都会对他们有帮助。

建议

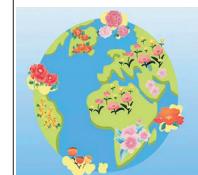
多种疗法整合用
在家也能做起来

“认知症的成因是神经退
行性病变,学者们尝试通过非
药物干预来延缓或控制认知症
的发展进程。”复旦大学社会发
展与公共政策学院教授陈虹霖
谈到,目前实践较为广泛的有
音乐疗法、触摸疗法、怀旧疗
法、园艺疗法、色彩疗法等。这些
疗法从五感进行多角度刺激
或训练,尽可能让神经功能保
持兴奋活跃状态。

很难说某一种疗法对某一
种症状或者行为一定有效果,
而证据说明多维的干预效果会
比单一的干预要更好一些,因此
建议把多种非药物疗法整合
起来。“即使是看似简单的手
指操,也是有着理论支撑的。
手指神经与大脑联系紧密,多动
手指甚至可能刺激胶质细胞的
再生,加强大脑皮层功能,从而
延缓脑功能衰退的进程。”陈虹
霖表示,“我们正在尝试搭建这
样的平台,通过打卡等方式提
醒大家做一些练习。宋媛媛

①

②

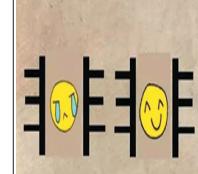


③



④

⑤



⑥



答案见下
期中缝,也可关
注“老年生活
报”微信,回复
“230215”查
询
本期答案(可扫
描本报一版上
方二维码)

老年人为什么需要适当补充叶黄素

日常生活中,我们需要多吃一些
含有叶黄素丰富的食物,比如说甘
蓝、菠菜、卷心菜、绿豆、蓝莓、芒果和
木瓜,因为这些食物中含有大量的叶
黄素,可以保护人体的眼睛,防止视
力衰减。老年人更应该注意叶黄素的
补充,能够预防老年眼部病变。

许多老年朋友眼部不适都与缺
叶黄素有关,及时补充叶黄素,能保
护眼睛不受到破坏,同时滋润双眼,

 0532-80632815 400-6179-028
老年生活报康康商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

乘车路线:125.206.218.220.25.32到延安三路南九水路下车即到;225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下

车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁;地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。

中老年人为什么要补充维生素C

冬春季节,受寒冷刺激,人体
内的维生素C水平呈较低状态,当
缺乏维生素C时容易发生呼吸道
感染,所以,冬春季节老年人应多
吃富含维生素C的食物,如鲜枣、
红果、橙子、柠檬、柑桔、猕猴桃、酸
枣等。蔬菜中的油菜、小白菜、雪
里蕻、柿椒、辣椒、苦瓜等维生素C
含量也较高,而对于一些吸收较差

的老人也可以直接口服高含量的
沙棘VC片。

为了让读者朋友及家人安全
过冬,老年生活报康康商城限时团
购一批沙棘维生素C片6瓶只需
99元,由于此次优惠产品数量有
限,还望广大朋友抓紧时间报名申
购,谢谢您的合作和理解!不能到
店的读者可免费邮寄货到付款!

 0532-80632815 400-6179-028
老年生活报康康商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

乘车路线:125.206.218.220.25.32到延安三路南九水路下车即到;225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下

车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁;地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。

2月13日6版
中缝答案

《看图猜成语》:
1、暗度陈仓;
2、干柴烈火;
3、信口开河;
4、兴高采烈;
5、移花接木;
6、庸人自扰。

关爱行动

便利手拉车
等您来拿尊敬的各位老前辈、岛城各
行各业的老同志:

您好!倒春寒之际,本公司
第二波关爱行动再次开启,没有
领取过福利物资的赶紧看过来。
公司特向为祖国辛勤付出的
老同志免费发放便利手拉车,
物资共300件,送完为止。

符合申领条件的读者可免
费领取手拉车一辆。**手拉车材
质结实耐用,节省空间,轻松外
出,EVA车轮,ABS橡胶手柄,人
体工程弧度设计,手感舒适,外
出携带方便。**

注:活动仅限年满70周岁
以上群体,已经在本公司领取

过马甲、拐杖伞、拖鞋等福利物
资的**谢绝二次申领**,每人仅
限领取一次。报名后请老人持
有效证件到现场领取,不允许
冒领代领。

送您一辆手拉车,乍暖还寒之际,向祖国建设辛
苦付出的老干部、老专家、老教师致敬!送您外出购
物的“小帮手”。“关爱行动”特推出此大派送活动。
老年人照顾好自己是迈开健康的第一步,我们为老
同志提供生活服务,引领健康生活方式。愿手拉车
送去温暖和初春的问候。倒春寒季节一定保重身
体,您的健康就是家人的安心与幸福!

报名电话 18562578387 13021679790
青岛市市内四区均可报名,城阳区、黄岛区、平度市也可报名。