



微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语

①



②



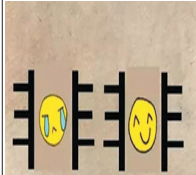
③



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)

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。

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

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,

呵护眼睛健康,因此叶黄素也被誉为“植物眼黄金”。

为了帮助眼部不适的读者朋友及家人,老年生活报康康商城限时团购南京同仁堂绿金家园蓝莓叶黄素酯片6瓶只需99元,由于此次优惠产品数量有限,活动时间仅限7天,还望广大朋友抓紧时间报名申购,售完为止,感谢您的合作和理解!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。

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,感谢您的合作和理解!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。

园艺疗法

老人一到花园里
精神状态好多

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。

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
青州市市内四区均可报名,城阳区、黄岛区、平度市也可报名。