

老人不可理喻 背后可有玄机 ?



近年来,科学家不断地用实验证明,“岁月不饶人”所造成的人们心理和生理上的差异,使得老年人不仅与年轻人在看法、反应和行动上有很大不同,甚至与他们自身年轻时的情况也有不小的差别。当然,每个个体也因衰老的程度表现得不尽相同。只有恰当地理解和调整这些异同,才能使老年人健康且平和地安度晚年。

小测试 第一眼看到的是谁

老爸真磨叽,整理个书柜得酝酿半天;老妈皱个眉头,又嫌做的饭不好吃了?跟他们说个事儿真费劲,一副爱理不理的样子。

其实,老人们真不是故意这样的,先来做个小测试吧。请在半秒钟的时间里观看下面的画,说出第一眼看到的是个什么样的女人。



这幅画名为《我的妻子和岳母》。图中重叠地画有两位妇人:一个是正在向远方眺望的年轻女子,另一个是一位老妇人的侧影。有趣的是,前者的下颌刚好是后者的鼻子。

澳大利亚的科学家们,用它来测试观看者的年龄。

383位年龄从18岁到68岁的志愿者参加测试,他们中242人为男性,141人为女性。科学家们在受试者准备好后,让他们在半秒钟的时间里观看此画,并要求立即说出他们看的画是哪位女性。

研究人员惊讶地发现,受试者中大部分30岁以下的志愿者表示他们看到的是年轻妻子的背影,而很多30岁以上的人说他们第一眼先看到了图中老岳母的脸。如果按照正规的数据统计方式,将最年轻和最年长两端各去掉10%,仍然可以显示,年轻人偏向看到年轻的女性,而年纪大些的人则最先看到老妇人。

科学家们认为,年龄会主导人的下意识分析能力,因而对图画中形象和线条组合做出了不同的诠释。那么你眼中不可理喻的老人到底因为什么发脾气呢?

? 做家务着急? 压力大 计划时间长 多赞扬

美国北卡罗来纳州立大学老年学研究所所做的最新调查发现,老年人在做必要的家务时,感受到的压力要比年轻人大多,而且在做这些事之前和之后都要花比较多的时间来计划和评估,即使是对做惯或做熟的事情也是如此,他们的情绪会因急需需要做某些家务而波动较大。

该大学的研究人员对107位18岁到36岁的年轻人和116

位60岁到90岁的老年人,做了连续8天的询问调查。调查内容包括不少琐事,比如修剪庭院中过度生长的灌木,要清理冰箱内部或者要换洗窗帘等。

他们发现,老年人做家务事之前,总要先做很多铺垫工作,如留神观察树木走向,减少冰箱里的食品,事先安排好计划,然后再动手修剪和清理。他们常常是想得多、推得迟,而实施得晚。部分老年人表示,

在需要做较大规模的家事前,还会影响到他们的精神状态和睡眠。

年轻人则相反。当研究人员“预警”他们有家务要做时,年轻人会马上拿起工具就干,不过多考虑节省时间和精力,哪怕弄得一片狼藉甚至返工,也很少在乎。也就是说,年轻人感受到的压力和担心,要大幅度地低于老年人。

有意思的是,老年人虽然

在什么时候做和怎样做家务时,精神上承受了比较多的压力,可是他们在做完后得到的欣慰,却明显高于年轻人。老人常在干完之后,反复打量自己的成就,喜欢向朋友和邻居小小吹嘘一番,还特别在意他人的赞扬,并因此得到心理上的快乐。科学家们认为,这种事后的愉悦,不仅抵消了先前的压力,而且很有利于他们的身心健康。

? 口味变重了? 味觉退化 加点儿味精和盐

很多老年人的亲属发现,一些老人比年轻时更爱吃味道浓的食品,口味也重了,但是他们自己并不觉得。医生提醒道,这是因为这些老年人的味觉随年龄增长退化了。

美国纽约州耳鼻喉科医生斯蒂文·帕姆斯解释说,人的舌

头上有9000个味蕾,是滋味的感应器,向大脑传递味道的信息。年轻人的味蕾再生速度为一到两周,所以喝热汤烫了舌头,杀死了味蕾细胞,只需几天时间细胞就会重新长好。

老年人的恢复功能要缓慢很多,受伤的舌头需要更多的时

间才能尝到味道,而且老人服用的一部分药物,也会影响和干扰味蕾的感知,不仅让他们觉得吃饭不香,有时还会感觉味道有些怪异。不少女性在50岁后开始告诉医生她们味觉变弱,男性则在60岁以后发生相同的情况。还有一些人是因为嗅觉退化,而

连带着影响了味觉。老人可以用增加少量自然香料的方式,改善食物的可口性。在美国老人院的实验表明,只要在饭菜里添加少许的味精和食盐,老人进食时就会唾液增加,情绪亢奋程度提高,并且表示餐食好吃多了。

? 听不清 听不懂? 大脑“分拣”功能下降 适当控制背景音

很多老年人抱怨听力下降,表示他们经常听不清或听不懂别人的话语。美国马里兰州的科学家对两组平均年龄在22岁和平均年龄超过65岁的志愿者做了测试,发现听力不好并非问题全部。

测试中,研究人员分别让

受试者在不同的环境中听一段录音,也就是让他们先身处安静的房间中,然后换到四种不同程度的嘈杂背景音中,最后进入超过两个人同时讲话的环境中。年轻人的大脑能很好地过滤背景音,较快地理解录音中主要谈话的内容。而老年组

中,因为大脑皮层的“分拣”功能和分析功能下降,他们经常不能从背景音中有效地找到主要语音,以致错过了对方表述的中心含义,所以他们会表示难以听懂。研究人员发现,只要适当地控制背景音,受试老人的听力和理解能力就会大幅度提升。

研究人员敦促电子通信公司研发相应的手机App,供老人和有相同脑部问题的残疾人下载使用,保证他们在接听电话和使用语音导航时,能够准确无误地听清和捕捉到语音通话和提示,缓解他们因为难以理解造成的心理重压。(温玉顺)

<p>小广告 大市场 小投入 高回报</p> <h2>分类广告</h2> <p>第2384期</p> <p>广告热线: 13523260997 13183330295</p> <p>地址: 市区建设路西段268号(鹰城广场对面)</p>		<p>本栏目在微信公众平台同步刊登</p> <p>微信公众号: ycqueqiaohui</p>		<h3>B 招聘资讯</h3> <p>招聘</p> <ul style="list-style-type: none"> 聘设计师、文员 13507627309 		<h3>出售</h3> <ul style="list-style-type: none"> 专办急难租房 8978882 出售: 市区九中附近学区房,精装修,水电气暖,带部分家具,150m². 联系电话: 15738991358 		<h3>转让</h3> <p>驾校转让 建设路东段(营业中) 13782472111</p> <p>转让: 矿山路与团结路附近,营业中饭店500m². 位置佳,有固定客源,带技术转让。15516038952</p>	
<h3>A 生活资讯</h3> <ul style="list-style-type: none"> 要印刷找龙发 8861818 心理咨询 婚姻家庭调解 13937507536 助听器 耳聋请配助听器 13087062226 		<h3>老年公寓</h3> <ul style="list-style-type: none"> 康乐居老年公寓 13937585159 		<h3>C 教育资讯</h3> <p>招生</p> <ul style="list-style-type: none"> 珠峰博士声乐高考 13393797837 		<h3>出租</h3> <ul style="list-style-type: none"> 专办急难租房 8978881 出租教室 17734862311 		<h3>E 商务资讯</h3> <p>工商代理</p> <ul style="list-style-type: none"> 注册代账 15637589127 注册、代账、商标 18737535133 	
<h3>搬家公司</h3> <ul style="list-style-type: none"> 顺风搬家 13837529909 		<h3>特色美食</h3> <ul style="list-style-type: none"> 鹰城名吃-四不腻猪蹄 3413983 		<h3>D 房产资讯</h3>		<h3>健康美容</h3>		<h3>假发、补发</h3> <p>市联盟路中段(联盟鑫城院内) 电话: 13849583359</p>	