



面对失眠,老年人可以做什么?

□本报记者 刘萑

近日,中国睡眠研究会和慕思集团联合发布了《2022中国国民健康睡眠白皮书》(以下简称白皮书),白皮书显示,42%的老年人入睡时长超过半小时,失眠率高达21%。记者近日走访调查了市区数位老年人发现,老年人情绪不稳定更容易失眠。如何提升睡眠质量,避免失眠,成为老年人日常生活中的常见问题。

睡不着成为大多数老人的烦恼

家住市区鹰城广场附近的牛女士今年64岁,患有高血压,退休后经常失眠。“特别是家里有事儿的时候,总是整夜整夜睡不好。”牛女士表示,为了改善睡眠,这几年她尝试了不少方法,比如睡前用热水泡脚、喝一杯热牛奶等。“有时候连续好几天都没有睡好,就只能吃一粒安眠药了。”对此,她很烦恼。

家住市区东安路北段盐业局家属院的杨女士睡眠质量也不尽如人意。“我有些神经衰弱,睡眠比较浅,半夜听到一点动静就醒了。”杨女士今年65岁,由于儿子儿媳工作繁忙,带孙子的事儿就落在了她的肩上。“这两年睡不好,总觉得身体很疲惫,带孩子都有些力不从心。”对此,她也花了

不少心思,但效果并不明显。不过每天中午,她总会午休半个小时。

今年72岁的任老先生家住联盟鑫城小区,他的睡眠状况也不乐观。“去年我做了心脏搭桥手术,之后睡眠就不好了。”任老先生说,他以前和儿子一家住在一起,由于晚上孩子们睡得晚,去年他从儿子家搬出来自己居住,但睡眠质量并未改善。“我住的小区正好在市中心,晚上很晚了楼下还会有人唱歌。”为此,任老先生甚至产生了搬回农村老家生活的想法,但遭到儿子强烈反对。“市区医院多,医疗条件也好,孩子们担心我的身体万一出现问题,在老家很不方便。”任老先生说,考虑到孩子们说得有道理,他只好作罢。

失眠原因多 须遵医嘱治疗

白皮书显示,老年人自我认知睡眠质量非常差的群体占比为97%,年轻人仅为42%。年轻人入睡时长显著低于老年人,老年人频繁失眠概率明显高于年轻人。61岁及以上的老年人中,46%会因健康问题睡不好。

为什么很多老年人会失眠?中国睡眠研究会理事郭兮恒分析称,老年人睡眠较轻、易醒,若患有高血压、糖尿病、心脑血管等疾病,睡眠质量也会相应受到影响。

据解放军第九八九医院神经内科主任常留军介绍,老年人失眠大致分为两种情况,短期失眠和长期失眠。

短期失眠也叫急性失眠,一般是由情绪因素引起的。家里出现大事、思想压力大、情绪不稳定等,都会造成老年人连续几晚睡不着觉,但随着压力解除、情绪好转,失眠症状会逐渐消失。“治疗急性失眠,一般只需要解除应激环境因素,调节情绪即可,如果严重可以使用一些短效药物改善睡眠,但不建议长期用药。”常留军说。

长期失眠也叫慢性失眠症,

养成这些习惯能助眠

想要从根本上改善失眠症状,就得了解具体的失眠原因并给予相应对策。老人在睡前应平心静气,尽可能地远离刺激。如果身体允许,在睡前喝一杯温热的牛奶,也可起到助眠作用。“如果实在有睡眠障碍,也可在医生的指导下服用右佐匹克隆等短效安眠药。”常留军表示,其实安眠药并没有大家想象的那么可怕,短效安眠药副作用很小,也不会产生药物依赖,老年人可在医生的指导下服用。

此外,养成一些习惯也有助于提高睡眠质量。对于老年人来说,建议每天都保持在同一时间睡觉和起床,尽可能保持睡眠规律。在睡前切忌饮食过饱或过饥,也不要喝一些刺激性的饮料如咖啡、浓茶,可以喝一杯牛奶。大部分老年人因为行动不便而减少运动量,其实适当运动可以提高身体能量消耗,使身体处于疲劳状态,这样在晚上可以快速入睡。不过,睡前3个小时不建议做剧烈运动。

练太极拳、弹古筝、自创“怀旧”剪纸

刘娥:生活有规律 晚年有滋味



刘娥粘贴剪纸作品

□本报记者 高红侠 文/图

《交公粮》《纺棉花》《老牛耕地》《人力播种》……家住湛河区轻工路街道沁园社区的80岁老人刘娥有一双巧手,几年来,她自创“怀旧”剪纸,利用剪纸重现昔日乡村劳动场景,忆苦思甜。同时,教育后人珍惜当下的幸福生活。

自幼喜欢剪纸 晚年生活有滋有味

3月23日下午,记者来到刘娥老人家中。老人精神矍铄,头发虽有些花白,但思维清晰。她拿出自己珍藏多年的剪纸作品《双喜临门》《欢度春节》《喜娃娃》《生肖图》《纺棉花》《交公粮》等,形象生动,栩栩如生,让人眼前一亮。“刘阿姨的手可巧了,普普通通的一张红纸,转眼间在她手里就变成了花草、喜字。”刘娥的邻居宋秋凤夸奖道,邻居或朋友看到喜欢,刘娥总是慷慨相送。

刘娥是宝丰县肖旗乡人,父母去世的早,从小跟着爷爷奶奶生活。她有一双巧

手,自幼喜欢剪纸、画画。上小学时,只要学校举行活动,性格外向的她总是积极参加,剪各种花草、灯笼等。看到喜欢的图案,就默记下来,空闲时就自个儿摸索。村上谁家娶妻生子,总要找刘娥剪些喜字、凤凰、鸳鸯、喜娃娃等讨个吉利。只要有人需要,她就有求必应。渐渐美名远扬,附近十里八村谁家喜事都请她去帮忙。

勤劳能干的她经常利用自己的一双巧手为儿女做衣服、虎头鞋,缝缝补补更不在话下。

多年前,刘娥和老伴从

老家来到市区照顾外孙。刘娥闲不住,有空就和别人学练太极拳、太极剑。老伴去世后,子女们争着让她搬过去一起住,身体不错的刘娥不乐意,“我能吃又能干活,不想给你们添麻烦。”

刘娥生活很规律,每天早上6点多起床后,在屋里做半个小时的头、脸部按摩,踢腿、拉筋、劈叉。早饭过后,到街心公园练一个小时的太极拳、太极剑。午休后绕湛河堤转一大圈,“一天下来要走一万多步”。遇上恶劣天气,她就待在家里弹古筝、练书法,生活过得有滋有味。

自创“怀旧”剪纸 教育后人珍惜当下

如今,刘娥已是四世同堂。她经常给子孙们讲自己以前的苦日子,叮嘱他们一定要珍惜现在的幸福生活。

一次偶然的的机会,刘娥突发奇想,通过剪纸将当年的劳动场面呈现出来。儿媳听说后特别支持,给她买来一些红纸。只要有空,她就坐下来创作。

“创作这些劳动场面时有点儿难度,必须先用铅笔画下来,再一点点地剪,为便于保存,用竹签蘸胶水粘贴在白纸上。”聊到自己的剪纸作品,刘娥打开了话匣子。她年轻时泼辣能干,在村生产队当过会计,还加入过“铁

姑娘队”。尤其到鲁山县库区乡婆娑街村附近修干渠的那段日子,不管刮风下雨大家都坚持干,热火朝天的劳动场面她一辈子都不会忘记。“那时候虽然年龄小,但不怕吃苦,和大家比着干。”

“这些作品都来自我的亲身经历,创作起来更顺手一些。”刘娥说,有时兴致来了,一坐就是四五个小时。子女怕她累着,经常叮嘱她多出去活动。“老有所学,老有所乐,我妈有这样的爱好,我们全家人都支持。”刘

娥的二女儿王亚丽说,父亲去世多年,母亲健康快乐是全家人最大的心愿。

之前沁园社区举办活动,刘娥带着自己创作的剪纸作品前去参加,受到大家的称赞。“只要有人想学,我就教。”临采访结束时,刘娥说。沁园社区党委书记许伟刚表示,为丰富辖区居民的文化生活,下一步他们将在社区开办剪纸课堂,到时候将邀请刘娥老人为大家传授剪纸技巧,让剪纸艺术发扬光大。

