

打破“跨年即变老”消极联想

心理专家助老人告别“年终焦虑”



元旦将至，当身边的年轻人都沉浸在跨年的喜悦中时，72岁的周大伯却坐立不安。每到岁末年初，他总陷入一种难以言说的不安，情绪变得敏感易怒。他感觉时间像被按下了快进键，而跨年的钟声总是提醒他又老了一岁。

周大伯的困扰并非个例。浙江理工大学心理系马凤玲教授表示，不少老人在面对时间更迭时，会不自觉地陷入一种复杂的心理状态。对健康的隐忧、对自身价值感的怀疑，以及对“一年不如一年”的无力感，都在年终这个节点被悄然放大。这是老年人特有的“年终焦虑”，典型表现包括：情绪波动大、易怒，总感到莫名的疲惫；精力不足，心情难以放松下来；总会没来由地担心未来。如果在过去一两周内，您或身边

的亲友持续出现这些情况，或许需要引起警惕。

马凤玲还指出，这种“年终焦虑”并不完全由年龄决定。性格内向、较为悲观的人群，或是刚刚退休、尚未适应新生活节奏的“新老人”，也会陷入这样的敏感与焦虑。

如何缓解“年终焦虑”？首先要正视变化，接纳情绪。要认识到这是正常的生命体验，这是在提醒我们珍视生命，而非无谓的悲观。其次，要学会转移焦点，与其无谓担忧，不如将注意力转移到当下能掌控的小事，比如打扫房间、清理旧物。此外，想要打破“跨年即变老”的消极联想，可以创造一些新年仪式，比如在午夜时分泡一壶热茶，静静地读一本好书。子女家人要在岁末年初时段多关心老人，主动创造沟通机会，耐心倾听他们的心声，共同营造温馨的氛围。

据《浙江老年报》

冬天90%的不舒服都是因为没护好“阳气” 这个最强“补阳宝”越冷越要吃

手脚冰凉，风寒感冒，老寒腿，关节痛……您有没有发现，这些冬天常见的身体问题，其实都和“寒”有关！中医里早就有解决这类问题的“好帮手”——桂枝（樟科植物肉桂的干燥嫩枝），它一直是温阳驱寒的“主力军”！这味药已经火了两千多年，《神农本草经》将它列为“上品”，《伤寒论》中的桂枝汤更被誉为“群方之首”。

桂枝性温、味辛甘，主要作用是“发汗解肌、温通经脉、助阳化气”，也就是专门针对冬天的各种“寒毛病”，总结下来有3个实用功效：

驱散风寒

冬天不小心着凉，刚开始流清鼻涕、怕冷、浑身酸痛的时候，用桂枝就能帮身体发汗，把寒气排出去，避免感冒加重。就像给身体打开一个“排寒通道”，温和不刺激，比硬扛着舒服多了。

温通经脉

中医说，“痛则不通，通则不痛”，很多人冬天的疼痛都是因为寒气堵了经脉。桂枝能打通身体的“经脉通道”，让气血流通起来：

老寒腿、关节冷痛：气血通了，关节就不冷不痛了；

手脚冰凉：促进末梢循环，让手脚重新变暖和；

女性痛经：温通子宫经脉，帮助经血排出，缓解受凉后的痛经。

调理心脾胃肾

有些人冬天爱拉肚子、肚子怕冷，这是脾胃虚寒的表现；还有人容易水肿，都是阳气不足、水分代谢差导致的。桂枝能温暖脾胃，促进水分代谢，帮身体排出多余湿气，改善腹泻和水肿。

另外，针对冠心病引起的胸闷、怕冷，桂枝还能扩张血管，改善心脏供血，给心脏添一份“温暖保护”。现代研究也证实，桂枝里的桂皮醛、桂皮酸等成分，有抗炎、镇痛、扩张血管的作用，能有效缓解这些不适。

4个家用养生方 补气护心又暖身

桂枝用法特别灵活，既能内服又能外用，给大家整理了4个简单易操作的家用方，按需选用就行：

黄芪桂枝粥

材料：黄芪30克，桂枝10克，生姜3片，粳米100克。

做法：先把黄芪、桂枝、生姜加水煮水，过滤后



取药汁，再用药汁和粳米一起煮成稀粥。

功效：温经通络、益气养血，平时气虚乏力、总爱出汗、怕风怕冷的人，喝这个粥特别合适。

桂枝生姜水

材料：桂枝3~5克，生姜2片。

做法：取3~5克桂枝加2片生姜，加水煮10分钟，趁热喝下去。

功效：快速驱散寒气，缓解不适。对于轻微着凉、怕冷的人，这是一个日常驱寒小技巧。

当归桂枝红枣茶

材料：当归10克，桂枝5克，红枣5克，水1000毫升。

做法：当归、红枣、桂枝加水煎煮，水开后转小火煮30分钟，去渣取汁代茶饮，随时都能喝。

功效：温通心阳、散寒开痹。

适用人群：平时容易猝然心痛、心痛彻背，手脚不温，一冷就犯病的寒凝心脉型冠心病患者。

桂枝艾叶泡脚

材料：桂枝25克，艾叶30克。

操作方法：把桂枝和艾叶放进锅里，加适量清水煮30~40分钟，取药汁倒入泡脚盆，等水温降到45℃左右再泡，每次10~15分钟，一周泡3次。

功效：温阳驱寒，泡完浑身都暖和，晚上睡觉也更踏实。

提醒：这两类人要慎用

桂枝虽然好，但毕竟是温性药材，讲究“辨证使用”。要注意的是，孕妇和容易上火的人（平时口干舌燥、咽喉肿痛、大便干结）要慎用，避免加重身体不适。

如果有具体的健康问题，比如严重的关节痛、心脏病、痛经等，建议先咨询专业中医师，再根据体质用桂枝调理，这样更安全有效。据养生中国



动态快讯

眼科手术有望告别缝线

日前，首都医科大学附属北京同仁医院一团队发表最新研究成果，系统阐述了眼科粘合性生物活性材料的最新进展。

研究者指出，粘合性生物活性材料不仅能够在玻璃体切除术后维持视网膜贴附、封闭视网膜裂孔，还可通过调控聚合物取代度和浓度，实现对粘附强度、在体停留时间和降解动力学的精细匹配，构建兼具粘附性和细胞支架功能的三维微环境，从而为眼底疾病的治疗提供了关键实现工具。

据人民网

工程蛋白让人类“听到”神经元交流

美国科学家前不久改造出一种特殊蛋白，这是一种分子级“谷氨酸指示器”，可用于实时观察大脑中神经元的交流过程。这一成果有助破译大脑隐藏的“语言”，加深对其复杂神经回路运作方式的理解。

在以往的研究中，科学家只能记录神经元发出的信号，也就是它们“说了什么”，而无法真正“听到”神经元在接收什么。新的特殊蛋白的出现解决了这一难题。其对谷氨酸极为敏感，能检测大脑中神经元之间最微弱的输入信号，使科学家“听到”神经元接收到的信息，为解析支撑学习、记忆和情绪的复杂电活动级联过程提供了新途径。据《科技日报》

睡眠更好才能运动更多

据德国网站近日报道，坐办公室的人通常只能在登山、骑行或其他高强度体育活动中体会到深入骨髓的疲惫。沉重的四肢和酸软的肌肉表明，你“真正地做了某件事情”，而在此之后，你可以睡个好觉。

专家表示，仅有不到13%的成年人睡眠时间能达到7至9小时，并且每天走满8000步。《通讯-医学》杂志指出，睡眠与运动作为两大健康支柱没有得到足够的重视，而且它们之间存在联系：充足的睡眠不仅有益健康，而且也是增加运动量的关键。

据参考消息网

早起“黄金3分钟” 6个动作让全身受益

早上起床后的3分钟，是养生保健的“黄金3分钟”。学会这6个小动作，让你全身健康都受益。

早起拉伸：通脉络、活气血。有助于减少心脑血管疾病发生概率。

侧躺深呼吸：抱好膝盖；低头吸气、抬头呼气，重复3至4次。排出浊气。

搓脸：双手放在脸颊；按太极图方向逆时针搓脸约20秒。调畅气血。

捏耳朵：从上到下、从里到外将耳朵捏一遍，调理五脏六腑。

敲大椎穴：手握拳，轻敲大椎穴约20次，可振奋阳气。

用木梳梳头：使用木梳，从前往后梳头，或按压百会穴、四神聪穴。改善头部血液循环，养发护发。

据CCTV生活圈