

学会带着问题 打探 长辈身体健康

平时,子女因为工作繁忙,无法做到时时回家探望父母,会给老人打电话问问他们身体如何,得到的答案往往是“挺好的,不用担心”。但是,也有部分老人不愿说真话,直到身体出现严重不适,才被子女带去医院就诊。

究竟怎么问才能真正了解长辈的身体情况?北京协和医院老年医学科主任康琳提出,老人的身心健康状况通常无法仅靠观察得出。这就需要子女多问、多听、多观察,可重点关注以下几个问题,用聊天的方式评估老人状态,亲切自然、快速有效。

问题1

最近睡得好不好?

延伸提问:几点上床睡觉?一晚上能睡几个小时?经常做梦吗?醒来觉得累不累?

统计显示,四至七成老人存在睡眠障碍,包括睡眠短、入睡难、醒得早、多梦等。康琳表示,老人大脑中的松果体功能减退,褪黑素分泌相应减少,比年轻人“觉少”是正常现象,但也应保证每天5小时左右的睡眠时间。如果老人回答“多梦”“起床后疲惫、困倦”等,可能是情绪异常或经历了夜间低氧等,子女应重点关注,必要时带老人就医做睡眠呼吸监测。晚上睡不好的老人,可以白天午睡0.5小时左右,但避免时间太长影响夜间睡眠。

问题2

最近在追什么电视剧?

延伸提问:能不能跟我说说里面的剧情?看字幕费力吗?能听清电视的声音吗?

老人如果爱看电视,其实有助于子女更全面地了解其记忆、视力和听力情况。老人如果记不住剧中主人公名字,或难以复述简单剧情,子女要多观察其记忆力是否正常。

老人若出现视物模糊、视力下降、飞蚊症、黄绿视、头痛等,需要进一步排查近视镜、老花镜度数是否合适,是否存在白内障、青光眼、黄斑病变等。康琳强调,眼前出现黑影或“飞蚊”可能是玻璃体混浊,需及时就医进行详细的眼部检查,如有眼底出血或视网膜脱离,务必及时治疗。

听力下降会影响情绪,导致交流闭塞、社交隔离,进而影响心理健康。如果老人抱怨电视声音小,子女回家时需留心观察:当与老人同处一个房间,用正常声音说话时,老人是否不看向自己的脸就听不清。一旦存在,说明老人听力下降,需及时配助听器改善。建议老人避免长时间追剧、久坐,以免导致体能下降。

问题3

最近外出买菜、散步时,走路、上下楼费不费劲?

延伸提问:走路有没有变慢?关节疼不疼?起身时容易头晕吗?最近有没有摔过?

如果老人原本能一口气爬4层,现在爬2层就要停下歇一歇,可能是心肺功能和活动能力下降;如果老人平时还会出现活动后胸痛的症状,需警惕心肌缺血。

步速是衡量躯体功能的指标之一,且敏感性较高。子女和老人散步时要



图片来源新华社

注意观察,若原本两人能并排走,但现在老人经常走着走着就被落到后面,说明老人躯体功能下降,可能出现肌少症、躯干或四肢关节问题。

子女在家时,可以注意观察老人从椅子、沙发或床边起身时,是否需要双手用力撑起,或扶住周围物体才能起身。如果是,说明老人下肢肌力、机体协调稳定性下降或存在腰椎退变、膝关节炎等骨关节问题,这不仅会影响日常生活中的移动能力,也容易增加跌倒风险。

问题4

最近有没有遇到烦心事?

延伸提问:除了做家务,有没有经常出去锻炼?跳广场舞有没有认识新伙伴?

有研究显示,我国老人焦虑症状检出率达12.15%。日常琐事给老人带来的烦恼,可能比子女想象中的更严重。老人总窝在家中,久而久之还会出现社交隔离,可能越来越排斥社交,形成恶性循环,对心理健康不利。康琳表示,老人可以通过兴趣爱好结识新朋友,时

不时小聚或外出游玩,有助减少孤独、抑郁等情绪,提升生活幸福感。建议子女打电话、回家时多听老人说话,给他们一个倾诉的窗口,避免坏情绪积压,同时引导他们走出家门,拓展社交圈。

问题5

最近胃口如何?吃饭香不香?

延伸提问:每餐合理搭配主食、肉类和蔬菜了吗?饮水量够不够?有没有记得吃水果?排便有没有异常?

胃口好、吃饭香是长寿的前提之一,也是老人心理状态、咀嚼功能、口腔健康的体现。如果老人没有食欲,咀嚼、吞咽功能下降,或口腔环境较差,有蛀牙、牙周炎等,进食就会比较困难,需要积极治疗。如果饭量突然减少,可能是近期情绪较差,子女要关注有无生活事件。老人若排便习惯、颜色改变,要警惕消化道问题;若体重3—6个月内出现不明原因下降,且超过自身体重10%,应排查代谢性疾病及消化道等部位的肿瘤。据《生命时报》

手机课堂

老年朋友如何“绿色”追剧?

学会辨别不合理的收费

老人对需要输入密码付款的订单都比较警惕,但大部分微短剧订单都是自动扣款。随机进入部分微短剧小程序查看,会发现某些剧场等小程序充值页面上,均自动勾选了“默认开启自动解锁下一集”选项,且能够自动扣款。

中老年用户使用手机不熟练,往往只看到“解锁一集只需0.9元”的诱导,却没有注意到“默认下一集自动解锁”的选项。

警惕:一旦跳转付费解锁或充值页面,仔细观察下方有无“默认开启自动解锁下一集”字样,若发现这一选项请不要勾选。

教你几招实现理性追剧

远离算法的“精准营销”

短剧路径一般由短视频平台推荐,之后跳转微信小程序观看。在短视频平台上只要点击多次相似内容就会被不断推荐短视频App,一旦进入小程

近几年,微短剧凭借跌宕起伏的剧情在各大平台快速走红,不少老人闲来无事都会打开手机刷刷微短剧。

本是放松的娱乐活动,如沉迷其中就可能引发一系列计划外的消费。与长视频不同,大量微短剧采用付费订阅的模式,也就是剧集需付费观看,一些老年消费者由于对网络不熟悉,往往容易遭遇微短剧付费陷阱。

老年人如何远离“陷阱”合理追剧加戏?本期和您一起聊聊追剧“避坑”。

序付费则又会被微短剧投放公司精准捕捉,成为重点投放用户,后期还会被添加微信拉人微信群。

因此,大家平时在刷短视频时遇到微短剧尽量减少点击,或长按选择“不感兴趣”,这样一来就不会被“算法”盯上。

选择正规的追剧平台

微短剧不合理诱导消费、隐瞒收费事实、自动续费收费乱象多存在小程序内,若喜欢追剧要尽量避免使用小程序,可使用微短剧App或正规长视频平台,这些软件有免费剧集,收费模式也接近于主流平台的合理价格。

红果短剧App:又名红果免费剧场,红果免费追剧App,既可以免费阅读小说还可以免费观看短剧。

火山短剧App:免费观看短视频短剧,覆盖上千部热门短剧,资源超多,还可以搜索。

短剧大全:只有“首页”和“我的”两个界面,简便易操作,而且全程无广告。抖短剧:可以免费观看多种类型的短剧,且画质高清。

麦田短剧:软件里拥有最新最热门的短剧视频,根据每个人的喜好,定制个性化的短剧推荐内容,页面美观,操作流畅。

此外,还可以下载央视频、爱奇艺、优酷、腾讯等正规知名平台,这些软件包含各种类型的电视剧、电影、综艺等,可满足大家的多样选择。站内部分剧集免费,会员价格合理,充值后可观看所有剧集。

追剧小tips

1.设置“长辈模式”更方便查找观看。以“优酷视频”为例,下载安装后点击我的—设置—长辈模式—开启长辈模式,页面更加简单清晰,字体更大,可点击分类查看不同类型影视剧目,也可点击上方搜索框直接搜索。

2.追剧要适度。在选择电视剧时,可以选择一些轻松、愉悦的内容,避免过于刺激或暴力的场面。长时间观看手机屏幕对视力有一定影响,建议老年人观看一段时间后适当休息眼睛。也要注意控制观看时间,避免长时间保持同一姿势导致身体不适。

本报综合