

书画  
赏析美好  
分享

钢笔画·章荣忠



水彩·花卉 陈群

父親呵 出來坐在月明裏  
我要聽你說你的海  
父親呵 我怎樣的愛你  
也怎樣的愛你的海

冰心繁星春水節選  
選六月十二日周恒祥書

书法·周恒祥  
《繁星春水》节选(冰心)

父亲呵  
出来坐在月明里  
我要听你说你的海  
父亲呵  
我怎样的爱你  
也怎样爱你的海

有着摄影、书画、篆刻才艺的银发族们,不要犹豫,不要等待。“深悦读·朋友圈”这方天地,将为你提供展示“老有所学,老有所乐”成果的舞台。  
投稿邮箱:  
635646725@qq.com  
(请注明联系号码)

## 徽州梯田

陈保华:  
绩溪的梅干岭位于崇山峻岭之间,层层叠叠的梯田缓缓向四周蔓延,很有世外桃源的味道。



## 为有暗香来

谢传美:  
一朵花儿悄悄绽放,把自己活成了别人眼中最美丽的风景。

## 天蓝海也蓝

刘应铎:  
蔚蓝的海水,如同大自然的画板,勾勒出最纯粹的色彩。

健康  
指南

## 岁数越大觉越少,老年人失眠怎么办?

民间有俗语说:“前三十年睡不着,后三十年睡不着。”人在年轻的时候,总是感觉觉不够睡,而随着年龄的增长,到了中年尤其是到了老年,睡眠时间会明显减少。

从睡眠医学的角度来看,确实,老年人的睡眠能力相比以往会下降,睡眠时间会逐渐缩短,睡眠质量也越来越差,但由此会产生一系列睡眠障碍,这并不是一个正常现象。

## 与年龄一起流逝的睡眠

老年人由于中枢神经系统结构和功能的退行性变,导致睡眠周期节律功能受到影响。老年期激素分泌水平发生较大的变化,褪黑素和生长激素分泌下降导致体内激素水平失衡,引发相应的睡眠障碍,如睡眠减少。长

期用药、周围环境的影响,也会给老年人带来一定的睡眠障碍。比如一些心脑血管疾病、糖尿病等慢性疾病的药物,长期服用,对睡眠有明显影响。

精神、心理因素更是一大睡眠杀手。一方面,各种环境变化较中青年时期明显增多,如退休、丧偶、失去亲友、患病、无人照料等事件,随着年龄增长越来越多;另一方面,由于体力、精力下降,有些身体与精神因素的作用容易被强化。由此造成老年人多发孤独感、焦虑及抑郁表现。有关研究表明,老年人由于心理、精神因素而发生的失眠高于因疾病、药物副作用等导致的失眠。

## 老年人改善失眠的生活习惯

时间不代表质量。随着年龄的增

长,睡眠的时间会有所减少,其实这是很正常的,老年朋友的新陈代谢慢,自然是不必要花费那么多的时间睡觉。青年人可能要睡足8个小时才会有精神,老人却只需五六个小时。时间少不代表质量低。只要第二天能够有良好的精神面貌,就完全不必担心前一天是否睡太少。

营造适宜的睡眠环境。很多老年人在睡觉的时候,特别容易被惊醒,惊醒之后发现要再次入睡就比较困难了,因此建议选择卧室的时候要挑选远离闹区的那一侧房间,屋子里的吊灯包括台灯都要选择灯光颜色柔和的灯泡,避免开灯时强光骤然刺眼。还可以在睡觉的时候戴上眼罩,这样就可以不用担心被光线惊扰。

适当增加锻炼。适当地进行锻

炼,这对加强睡眠是很有帮助的,应该保持一个活力的生活状态。在白天可以进行一些中等强度的活动,如打太极拳,可以改善入睡困难的情况。但是临睡前不适宜运动,这样反而会让神经兴奋,对睡眠质量造成影响。

注意睡前的饮食。人到老年后,身体的各个器官功能都会有所减退,消化系统也是大不如前,因此在饮食上要注意安排好,不要吃一些容易增加肠胃负担的食物,如高脂肪、高蛋白的饮食。躺在床上会感觉胸腹部饱胀不适,甚至会有钝痛感。因此晚饭一定要多吃蔬菜等清淡的饮食,而且至少要饭后两小时再上床休息。像浓茶、酒、巧克力等会兴奋神经的食物应忌食,可以睡前喝一杯温牛奶,加点蜂蜜效果更佳。

本报综合