

做针线、唱老歌……多种尝试延缓认知症病情发展……

唤醒老人丢失的记忆

摆上几十年前的老物件，唤醒“沉睡”的记忆，合奏一首老歌，活跃退化的思维和理解能力……现在，为了帮助患上认知症的老人延缓病症的发展，不少养老机构尝试着各种方法。对此，专家表示：精神疗法不仅能延缓认知症的发展，还可以提高患病老人的生活质量。

图片来自网络

■方式一 老油灯唤醒他们儿时记忆

走进朝阳区五方桥北京民众护理院一楼，推开房门，屋子正中摆着一张长方形的木桌，墙边放了一台上世纪80年代的北京牌电视机，角落里的衣架上挂着两盏老式的煤油灯，旁边堆着两只木箱和一台缝纫机。除此以外，木质镂空书架上还摆放着搪瓷水杯、木质算盘、小人书等老物件……这儿不是库房，这是为认知症老人准备的怀旧室，也是唤醒他们精神世界的地方。

每次来到怀旧室，认知症已发展到中期孙奶奶总是抱着两盏煤油灯不撒手。

年过八旬的老人还会不停地唠叨儿时的故事，“这是我家的煤油灯，冬天早起上学时天特别黑，那时候家里还穷，我爸爸就用这个送我上学，送到一半还得把灯吹灭，煤油要省着点儿用。”

一位护理人员说，如今和孙奶奶一样的老人们已经和入院时判若

两人。精神疗法的干预让大部分老人不仅生活作息稳定，还唤醒了记忆，一些老人对护理人员产生了依赖……

怀旧室的老物件全都是护理院职工从家里找来的，内部则仿照了大多数人家的饭厅和客厅布局。护理院护理总监刘金萍说：“就是要这间屋子看起来和家一样，才能勾起老人们的记忆，对于缓解病症发展都是很有帮助的。”

■方式二 合奏的乐声找回生活节奏

来到康语轩孙河老年公寓，午后的阳光透过硕大的玻璃落地窗洒到宽敞明亮的活动室里。这时，护理人员陪二十余位老人走了进来。

“我的手挥到左边，你们左手的摇柄往左摇，手在中间摇柄竖直向上……”对着眼前的老人，布恩音乐治疗师赵思佳刻意放缓了语速，配

合着老人肢体动作。学得慢、忘得快是认知症的特点。所以每次奏唱前，赵思佳都要重复讲解特制吉他的弹法。“两只老虎，老只老虎……”跟着他的指挥，老人们也奏唱了一曲《两只老虎》。接着，赵思佳将三位老人手中的乐器换成了用于单音演奏的钟琴条。

病情较重的张玲老人已无法用双手配合演奏，但相比几年前，她进步了不少。

“没关系，再来！”赵思佳鼓励着。重复三遍后，流畅的音符终于从钟琴条中依次传出，满足的笑容也挂在了老人脸上。这群记忆走失了的“大儿童”开心极了。

■方式三 飞针走线串起丢失的记忆

2020年11月，在康语轩，几位老人的家属作为志愿者办起海马记忆工房，定期组织老人制作手工艺品。

严敏老人是工房的“主力”。很多老人设计好的作品，以及复杂的针线活都由她加工完成。现在看她做针线，甚至比很多没得病的人都干得利落漂亮。

“刚开始，别说做针线活儿，让她选几朵花缝到布包上，她都会皱

起眉头，连连摆手说，‘我不会弄啊’！”志愿者蔡越回忆，“我们反复给她示范，头几针还是歪歪扭扭，没想到几针后就匀称多了，后面越来越熟练。一个多月下来，虽然每次起针还需要志愿者示范，但只要进入状态，就一会儿一个干个不停。”

“边儿要不要窝进去？”严敏边说，边拿针把布的边缘往里挑。这冷不丁蹦出的问题让蔡越眼前一

亮。原来严敏生病前会做一手好针线活，工房的活动唤醒了她曾经熟悉的针法。寡言少语的严敏，设计手袋时会和兄弟姐妹们边聊天边干着手里的活计，好不热闹。

“手触摸曾经熟悉的针头线脑，通过听觉接收缝纫机声响，这些感官刺激可以串起丢失的记忆。活动手指可激活大脑，优化神经网络。”康语轩教育培训总监赵思佳说。

■专家 有效干预可以延缓病情发展

耆乐融长者关爱中心主任卞学忠告诉记者，“其实认知症在初期的症状被很多人忽视了，比如忘记家人嘱咐的事儿、出门忘了炉灶上还烧着水……很多人把这些当成老糊涂，进而错过了初期的最佳干预时间。”

卞学忠说，认知症是一种不可

逆的疾病，目前认知症无法确定病因，加之也没有对症的特效药且无法治愈，所以确诊后的相关干预可以延缓病症的发展，这一点变得尤为重要。

卞学忠说，“主要就是精神上，可以试着带老人回原来住过的地方，带他看黑白电影或是照片，

给他播放老歌。如果遇到老人感兴趣的点，他自然就会动脑思考。只要动动脑就会有助于延缓病情的发展。除此以外还可通过老年玩具，锻炼老人手脑配合。这些都是很好的干预方法。”（文中的老人均为化名）

来源：北京晚报

怎么吃红枣不生湿

红枣是滋补佳品，很多人喜欢每天嚼几颗，或搭配枸杞、黄芪一起泡水喝。但这种方式并不适合所有人。

大枣，性甘温，归脾、胃经，有补中益气、养血安神的功效。但其性质滋腻，吃进身体后需要有较好的脾胃功能将其运化吸收。所以，对于脾胃虚弱的人来说，大枣吃多了会加重脾胃负担，脾胃不能运化，就会堆积在体内生湿生热；湿气重的人也不适合吃大枣，会使本身就黏腻重浊的体内湿气更加严重。那么，脾胃虚弱和体内有湿的人群该如何健康吃枣呢？

- 1、量：大枣一次不宜吃太多，每天最多3-5颗。
- 2、搭：吃大枣时，最好和小米、燕麦、大米等搭配。
- 3、炒：将大枣放入烧热的锅中，用武火炒至外皮焦黑。炒枣能有效缓和红枣的滋腻，并能增强补益作用。

来源：老年生活报

老人护肤品首选四成分

老年人选择护肤品建议以营养为主，尤其推荐含有以下四类成分的护肤品。

- 1、人参类。护肤品中加入人参提取物，可滋润和调理皮肤。
- 2、蜂乳类。蜂乳（蜂王浆）能较好地防止皮肤变粗糙，有效控制皱纹。
- 3、维生素类。一般情况下，维A可缓解皮肤干燥、脱屑，让皮肤更光滑、水润；维C可减少色素沉着，让皮肤更白净细腻，但此类护肤品应尽量在晚上使用；维E则可延缓皮肤衰老，减少皱纹。
- 4、水解蛋白类。水解蛋白类的护肤品和皮肤有很好的相容性，有利于将营养物质快速渗透到皮肤中，且在皮肤表面形成保护膜，使皮肤光滑、皱纹舒展。

来源：快乐老人报