

# 乐见正能量 老人静心读报二十载

## 还通过读报了解大事小情、学习养生知识,生活更丰富

A

### 读报成为每天的“必修课” 看到喜欢的文章剪下来收藏

8月25日上午10时,记者见到郭新贞时,她正在津津有味地读《潍坊晚报》。每天读报是她的“必修课”。每当读完当天的报纸,她都会将看到的新鲜事分享给身边的朋友们,也正因如此,大家都很喜欢跟她聊天。遇到特别喜欢的文章,她还会剪下来,夹在藏报的册子中。

“我每天都盼着能早点看到报纸,我最喜欢看潍坊本地的大事小情,有很多暖心的报道,看后就觉得生活很美好。”郭新贞说,报纸上的内容包罗万象,读报让她的生活更丰富了。

20年前,郭新贞开始读报,《潍坊晚报》和《潍坊日报》她都看,没想到坚持到了现在。郭新贞回忆,第一次读《潍坊晚报》时便被吸引,报纸上的很多内容都是老百姓关注的热点,还有很多文章十分有趣。有时候在报纸上看到一些需要帮助的家庭,她也会伸出援手,献一份爱心。

“喜爱阅读,精神丰盈;后辈孝顺,心情舒畅。这就是我理想中的生活,我很知足。”郭新贞说,她有两个女儿,都很孝顺,她现在吃得好、住得好,可以好好享受生活。女儿们平时比较忙,无法时刻陪伴在她身边,郭新贞也很理解,就自己找点事情做。

郭新贞坦言,报纸就是“望远镜”。通过读报,她眼界宽广了,胸襟也开阔了,遇到什么事情都能看得开、想得通,每天都保持豁达开朗的心态,气色看上去也很好。

## 老有所乐

家住城区晨晟世纪城小区、今年78岁的郭新贞每天坚持读报,至今已有20年。她说,报纸是她的“强心剂”,通过读《潍坊晚报》了解了不少新闻,知道了潍坊这座城市的趣事。“足不出户就能知道新鲜事,只要身体允许,我就会一直读报。”8月25日,郭新贞对记者说。

□文/图 潍坊日报社全媒体记者 常方方



郭新贞在读报。

B

### 从报纸上学养生知识 只要身体允许会坚持看报

随着年龄渐增,郭新贞外出的次数越来越少,她一天中大部分时间都待在室内。郭新贞称,老年人经常读报用脑,大脑就不会萎缩。坚持读报这些年,她明显觉得要比一些同龄人反应快。“读报有助于提高记忆力,防止老年痴呆症。多年前在报纸上看到的有意思的事情,到现在我还记得很清楚。”郭新贞自豪地说。

郭新贞多年坚持读报,让她增长了见识。“时下不少新型诈骗手段,针对的都是老年人,而部分老年人认知能力低,容易上当受骗。”郭新贞告诉记者,她在报纸上看到不少诈骗案件报道,了解了很多防诈知识,没有上当受骗过。

郭新贞提醒,老年人平时空闲时间较多,不如读读报纸,既增加生活乐趣,也能积累更多知识,还能感受到正能量,是一种精神享受。郭新贞说,读报是她的“强心剂”,让她能正确看待疾病与衰老。她从年轻的时候身体就不好,经常吃药,整个人也没有精神。自从读报后,心情豁达了,精神也变好了。

“现在《潍坊晚报》上经常有老年人坚持体育锻炼身体越来越好的报道,让我知道了生活规律、适当锻炼对身体的重要性。”郭新贞告诉记者,《潍坊晚报》每周的康养周刊都刊发老年人疑难病症的预防等知识,让老年读者增强了战胜疾病、过好晚年的信心。参考报纸上专家的介绍,她也有了自己的一套健身计划和养生规划,坚持一段时间后,体质变好了。

“只要身体允许,眼睛能看清,我会坚持读报,感谢《潍坊晚报》一直以来的陪伴。”郭新贞说。

# 老人有吞咽障碍 专家教您正确应对



□潍坊日报社全媒体记者 常方方

随着老人年龄增长,吞咽障碍的发生率逐渐增加,据统计,独居老人发生吞咽障碍的概率为30%-40%,养老机构的老人发生吞咽障碍的概率为60%。那么,吞咽障碍有哪些症状?老人出现吞咽障碍应该怎么办?8月25日,记者采访了阳光融和医院老年医学科主任李云峰。

### 什么是吞咽障碍?有哪些症状?

李云峰表示,吞咽障碍分为吞咽困难及呛咳。吞咽困难是固体食物咽下困难,主要由缺牙、牙周疾病、唾液分泌减少、咀嚼肌无力、脑血管疾病等引起。呛咳主要是液体食物误入气管导致误吸,误吸又分为显性误吸和隐性误吸。显性误吸表现为剧烈咳嗽,有时没有咳嗽但表现为声音嘶哑;隐性误吸没有明显症状,让人难以察觉。

吞咽障碍和误吸会引起营养不良、肌少症、衰弱、吸入性肺炎,严重时可能引起窒息。

### 怀疑老人有吞咽障碍,如何鉴别?

最常用的方法是洼田饮水试验。具体方法为:老人取坐位,取30毫升温水嘱其咽下,1级是能顺利地将水一次咽下;2级是分两次以上咽下,无呛咳;3级是能一次咽下,但有呛咳;4级是分2次以上咽下,有呛咳;5级是频繁呛咳,不能全部咽下。1级为正常,2级为可疑,3级-5级是异常。

### 老人有吞咽障碍如何进食?

进食时,老人取坐位、颈部直立或采取低头姿势;放慢用餐速度,固体食物和液体食物交替进食,尽量进半流质饮食;喝水时使用小汤匙,可加用增稠剂,增稠剂是一种特殊制剂,可增加液体的黏稠度,如果买不到增稠剂,可用奶粉、蛋白粉等代替;如果吞咽障碍达到

5级,最好采用鼻饲饮食;能配合的老人每天可进行吞咽训练,在口腔内没有任何食物的情况下,练习吞咽动作,每次三十下,每天三到五次。

### 老人出现吞咽障碍要做什么检查?

老人若出现吞咽障碍,需要到医院详细检查,明确病因后,进行对症治疗。

食道、胃肠镜检查。一般在吞咽障碍早期,老人在食用较稀的食物时,如喝稀饭、喝水等,受影响较小;在吞咽较干、较硬以及大块的食物时会受影响,此时可做食道镜检查,检查食道以及胃肠道是否有异常,若食道有肿物,老人会出现吞咽困难,需要提早干预治疗。

脑部检查。部分老年人吞咽困难,是由于神经问题,如咽肌神经无力造成吞咽无力。若脑部有肿物压迫神经,也会出现吞咽障碍,此时需要做脑部CT检查或核磁共振检查,明确病因。