

老人睡眠有障碍 背后诱因知多少

“睡不着、睡不好、睡不醒、不想睡……”在老年大学或老年协会里，经常会听到一些老人聚在一起讨论睡眠问题。是什么原因导致了老年人的睡眠问题？在日常生活中，他们又该如何应对睡眠障碍呢？

讲述：老人睡眠不好易发火

年近六旬的孙阿姨年轻时患有轻度睡眠障碍，她自行服用安定类的药物，没有影响到工作和生活。这几年，在家照顾孙辈的她，仍旧偶尔失眠，不过也没有影响到日常生活，所以就没有重视睡眠问题。

然而，在今年年初，她出现了1—2周的连续性失眠，表现为入睡困难、早醒、头疼、头晕、肌肉酸痛，自己服了药物，效果不好，睡眠质量愈发变差，每晚只有不到两个小时的入睡时间，加大药量也收效甚微。这个时候，她还出现了烦躁不安的情绪问题，经常为一些小事与家人发脾气。原本每天会

出门散步或锻炼的她，也变得不愿意出门了。“我感觉自己做任何事情都没了兴趣，胃口也变差了。”孙阿姨十分困惑。

记者就上述问题向振狮医院精神科主任陈医生进行咨询。他表示，像孙阿姨这样的情况，在治疗失眠的时候，一定要“双管齐下”，既要针对焦虑、抑郁，也要针对失眠，且要经过一段时间的治疗，才能得到比较好的效果。

分析：老年人睡眠障碍诱因多

其实，导致老年人睡眠障碍的原因有很多。据陈医生介绍，其中的一个原因就跟年龄有关。老年人睡眠模式随着年龄的增长而改变，睡眠节奏也发生了变化，睡眠的调节能力减弱，所以夜间睡眠减少，白天嗜睡却增多。另外就是环境问题，进入老年期之后，面临着很多变化。比如说角色改变、重大事件、居住环境改变、人际

关系、配偶、子女问题都会影响到睡眠。还有就是疾病因素，慢性疾病容易进入高发期，比如高血压、糖尿病、心脏病、肺部疾病等都会影响睡眠。精神问题方面，老年人常见的焦虑、抑郁等症会伴发失眠。另外，阿尔茨海默病的发病率不断升高，它也会伴有明显的睡眠障碍。

“当然，与心理因素也有关。”陈医生指出，老年人的个性以及心理因素也会影响睡眠，比如个性要强、认真仔细、追求完美的人在一定诱因因素下，多半会出现失眠。同时，这类性格导致了自身不能够正确对待失眠，对失眠的认知出现了障碍会使失眠不断加重。另外，有些药物也会影响老年人的睡眠。

应对：这样做可改善老人睡眠

那么，要如何帮助老人改善睡眠呢？陈医生指出，最重要的是创造良好的睡眠环境。安静舒适的睡眠环境

包括温度、湿度、光线等，避免卧室内有手机、电视等电子设备。其次，要规律适度地运动。人的个体差异性比较大，有些老年人的运动相对剧烈一些，比如游泳、跑步，但还是建议大多数的老年人选择散步、跳广场舞等舒缓的运动。在睡前2—3小时内不主张运动。睡前按摩、泡脚等也有利于睡眠。另外，就是要加强心理健康教育。很多老年人一旦出现失眠，就会引起过分焦虑、过度担心下一步的睡眠状况。这时，老人本人、子女以及伴侣的心理疏导就显得特别重要。尤其在面对多梦、早醒等状况时，一定要放平常心，不必过分担心，更不要擅自服用安眠药。如果伴有焦虑、抑郁这一类的精神疾病，建议找专科医生进行治疗和诊断。经过专科医生的评估和诊断，有焦虑抑郁的，要积极治疗。总之，药物的使用一定要遵从医生的建议，在医生的指导下用药。

(记者 刘晓娟)

涉老动态 石狮老干部科级读书班开讲啦!

本报讯 3月29日上午，石狮市2023年老干部科级读书班在市老干龄活动中心二楼礼堂开展政治学习活动。本次特邀泉州市委党校詹碧英教授作专题讲座。

课堂上，詹教授为老干部们讲授了《深度学习两会精神 全面凝聚奋进力量》，介绍了全国两会概况，分析对目前经济形势的判断、今年经济增长

的预期目标、把恢复和扩大消费摆在优先位置、关注制造业、鼓励支持民营企业发展壮大、保障基本民生、机构改革的特点等七方面。

老干部们纷纷表示，要一如既往地支持石狮市委、市政府的工作，继续发扬退休不褪色的精神，为石狮经济社会高质量发展凝聚银发力量。

(记者 刘晓娟)

清明将至 她巧手制花束祭奠先辈



清明将至，不少市民前往花卉市场选购祭祀花束。而年过六旬的郭彩凤却在家自制“清明花束”，她认为亲手制作的更能表达对先辈的思念之情。

3月31日，记者来到位于前坑村的郭彩凤家中。在她家一间闲置的房间里，摆放着各种各样的手工花，有百合、兰花、菊花等近十个品种。“马上就要到清明节了，还有一些做好的花没有包装好，这几天得赶一下工。”郭阿姨告诉记者，自从两年前在抖音上看

到做手工花视频后，她便对做手工花产生了兴趣。如今，家里的编织袋、包装用过的彩带、丝袜、水果包装袋等都成了她制作手工花的原材料。许多邻居知道她有这个手艺后，也时常会收集一些材料给她送过来。

如今，到处都在宣传文明祭祀，市民的意识也在提高。而对于郭阿姨来说，巧手制作清明花束就是最好的响应。她认为，带上自己亲手制作的花束去祭奠先祖，既虔诚又环保。

(记者 刘晓娟)



老有所学

泉州市老体协健身气球辅导员培训在石狮开班 咱厝又添一项老年健身新项目

本报讯 连日来，石狮老干龄活动大厦二楼礼堂格外热闹。原来是泉州市健身气球辅导员培训班在那里开展培训活动。据悉，本次培训特邀健身气球创编者江耀明老师以及功气球省一级教练黄若衡授课，共有来自泉州各县、市、区的50多名学员参加培训。

培训中，学员们热情高涨，跟着教练认真学习健身气球动作和要点。“这个健身项目，从旋球到运球到绕球，步伐多变、妙趣横生。”首次接受健身气球培训的郑大姐告诉记者，虽然只接受三天的培训，但她已深深爱上这个健身项目。记者了解到，健身气球是福建省老年体育的创新推

广项目，也是全省老健会的交流比赛项目，它集太极拳、瑜伽、健身气功、舞蹈于一体，综合了太极拳刚柔并济、圆融运转中所体现出的柔美流畅，健身气功的呼吸吐纳和瑜伽、舞蹈的优美形象，实现强身健体的目的。

据泉州市老体协有关负责人介绍，本次功气球辅导员培训活动，促进老年人健身健康融合发展，满足和丰富老年人健身多元需求；希望参加培训的辅导员发挥作用，在基层推广功气球项目，组织更多老年人参加功气球活动，让功气球项目在我市得到推广与普及。

(记者 刘晓娟)

俄罗斯出台新版“外交政策构想”

新华社莫斯科3月31日电 俄罗斯总统普京3月31日签署命令，批准新版《俄罗斯联邦外交政策构想》(以下简称《构想》)。《构想》阐明了俄罗斯对当前世界主要趋势和发展前景所持立场和态度，明确了俄外交政策的国家利益、战略目标、优先方向等。

立、多方向的外交政策，该政策建立在尊重普遍公认的国际法原则和开展平等国际合作的基础上。《构想》强调，俄对其他国家和国际组织的态度取决于对方的对俄政策是建设性的、中立的还是不友好的。

根据《构想》，俄将进一步加强与中国的全面战略协作伙伴关系，发展双方在各领域的互利合作，与中国在国际舞台上相互支

持、加强协调，以确保欧亚大陆和世界其他地区的安全、稳定和可持续发展。为推动世界多极化，俄将致力于挖掘金砖国家、上海合作组织、独联体、欧亚经济联盟和集体安全条约组织的潜力，增强其作用。

根据《构想》，强化与印度的战略伙伴关系，同印度在所有领域加强联系将成为俄外交政策的优先方向之一。俄罗斯将优先发

展同伊朗、土耳其、沙特阿拉伯、埃及和叙利亚的关系。俄还将在经济、安全等领域与东盟国家加强合作。

《构想》强调，俄希望维护与美国之间的战略平衡，与美国和平共处；俄罗斯将消除来自欧洲和北约组织中不友好国家的安全威胁；为推动世界多极化，俄优先任务是消除美国和其他不友好国家在国际事务中的“主导地位”，

迫使其放弃新殖民主义和霸权野心。俄罗斯认为，国际安全与和平、人类社会的公平发展所面临的主要风险来自美国；对欧洲而言，脱离美国获得独立自主并放弃反俄政策将为欧洲带来安全和福祉。

苏联解体后，俄罗斯曾多次出台《俄罗斯联邦外交政策构想》，作为俄领导人执政期间外交政策的纲领性文件。

国际视窗

巴西央行：人民币超过欧元 成为巴西第二大国际储备货币

新华社巴西利亚3月31日电 巴西中央银行3月31日宣布，人民币已超过欧元，成为该国第二大国际储备货币。

根据巴西央行当天在官网发布的《国际储备管理报告》，人民币2019年首次出现在巴西的国际储备货币行列。截至2022年底，人民币占巴西国际储备比例达到5.37%，超过欧元4.74%的比例。报告显示，目前，美元在巴西国际储备中仍居主导地位，占比达80.42%。受美联储加息和美元升值等因素影响，2022年巴西国际储备总额较上一年有所下降。同时，巴西央行国际储备投资组合构成没有显著变化，仍然坚持寻求多元化战略配置。

东盟计划加强本地货币使用 以应对全球危机

新华社雅加达3月31日电 东盟财长和央行行长会议3月31日在印尼巴厘岛结束，东盟各成员国同意在该地区加强本地货币使用，并减少在跨境贸易和投资中对当前国际主要货币的依赖，以更好应对全球性危机。

印尼央行行长佩里·瓦吉约会后向记者表示，东盟将成立工作组，以切实推进金融交易中东盟本地货币使用。只有本地货币在地区内使用率越来越高，才能对跨境贸易和投资发展提供更稳定支持。

瓦吉约表示，如果东盟国家能够在该地区多使用本地货币，交易和支付都可以更快进行。他还说，会上东盟国家同意建立覆盖范围更广的跨境支付合作。今年首次东盟财长和央行行长会议于3月28日至31日在轮值主席国印尼的巴厘岛举行。

土耳其议会 批准芬兰加入北约

新华社安卡拉3月31日电 土耳其大国民议会30日以276票赞成、0票反对的投票结果，批准芬兰加入北约的申请。至此，北约30个成员国议会均已批准芬兰加入北约。

随后，土耳其总统埃尔多安将签字正式同意芬兰加入北约。瑞典和芬兰2022年5月申请加入北约。同年7月，北约30个成员国的代表签署芬兰和瑞典加入条约的议定书。按照规程，北约必须在30个成员国“一致同意”前提下才能吸纳新成员。

环球点击

龙卷风袭美国多州 酿严重灾情

强龙卷风、雷暴等极端天气3月31日袭击美国中西部和南部地区多州，造成人员伤亡和大面积断电。

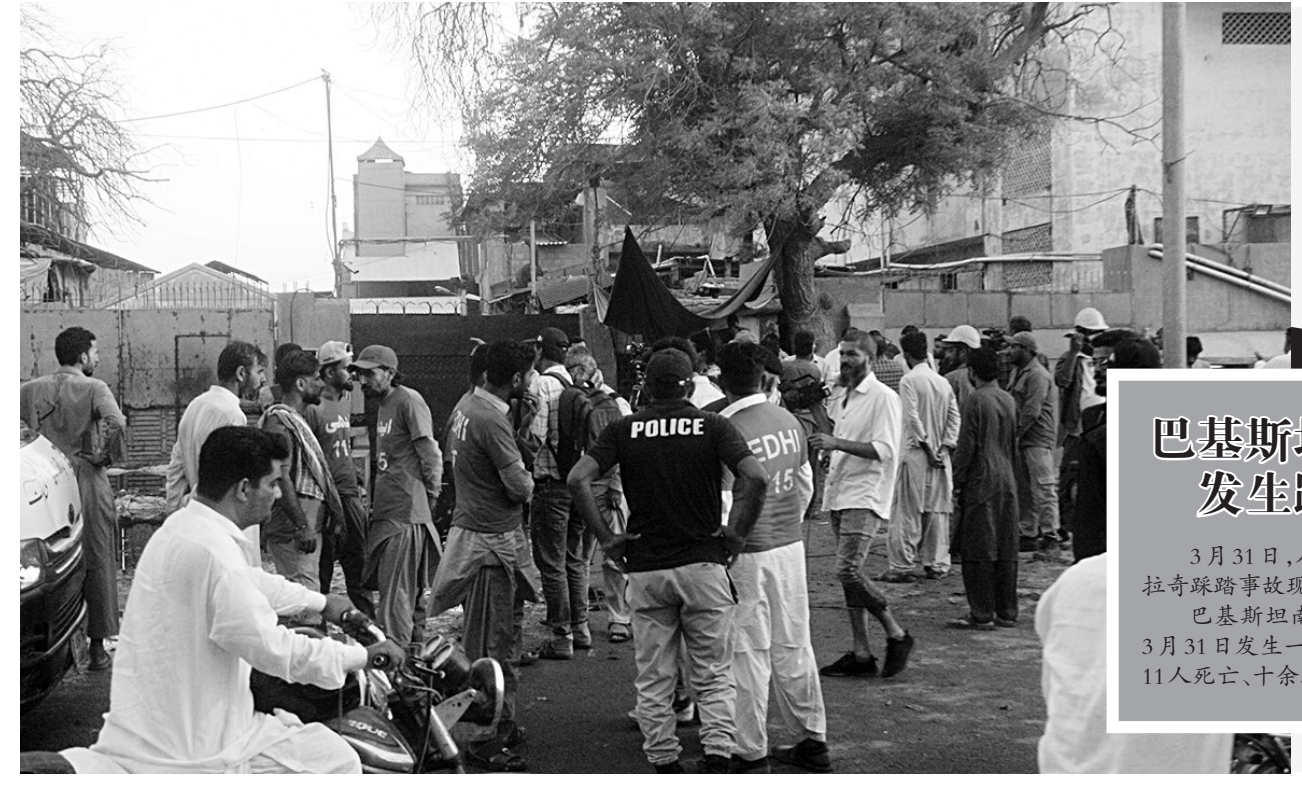
综合美国气象部门和媒体报道，3月31日，龙卷风警戒带从威斯康星、伊利诺伊州南下穿过中部广阔地带，覆盖芝加哥、圣路易斯等城市，绵延近1600公里至得克萨斯州东北部。美国国家气象局还发布了罕见的高风险预警，称这次雷暴天气“特别危险”，将持续到4月1日早。

截至3月31日下午，美国国家气象局接到十余起疑似龙卷风报告。其中，阿肯色州已确认至少遭遇两起强烈龙卷风的直接袭击。美国电力跟踪网站数据显示，阿肯色州已有9.2万用户断电。在俄克拉何马等多个州，有数以万计用户断电。

美国南部近日也遭遇极端天气。强龙卷风在密西西比州造成25人死亡，将一座小镇夷为平地，并在亚拉巴马州造成1人死亡。

美国气象学家说，随着全球气候变暖，美国中西部和南部地区龙卷风、雷暴等极端天气将更加频繁。

(新华)



巴基斯坦卡拉奇市 发生踩踏事故

3月31日，人们聚集在巴基斯坦卡拉奇踩踏事故现场附近。巴基斯坦南部信德省首府卡拉奇3月31日发生一起踩踏事故，造成至少11人死亡、十余人受伤。

(新华)

研究称冰盖融化将使南极深海环流急剧放缓

澳大利亚的一项新研究显示，如果全球碳排放维持在当前水平，南极冰盖融化将导致南极深海环流在30年内放慢40%，并使深海温度上升，对海洋生态系统和全球气候产生深远影响。

南极区域的表层海水由于密度较大而下沉，驱动形成南极深

海环流，它是全球海洋系统重要的热量、氧气、碳和营养物质交换通道。

澳大利亚新南威尔士大学等机构的研究人员说，他们详细模拟了碳排放保持高水平的情景下南极冰盖融化对海洋的影响，发现冰盖融化产生的淡水会使表层海水密度降低，下沉变慢，

进而导致深海洋流放缓。相关论文发表在新一期英国《自然》杂志上。

分析显示，如果碳排放得不到控制，南极深海环流可能最终走向崩溃。届时深度4000米以下的海水会陷入停滞，上升到海面附近的营养物质会减少，威胁海洋生物生存。环流放缓还会导致

深海温度上升等问题，目前已经观测到了这方面的迹象。

此前有研究团队发现，地球气候系统的另一个重要调节器——北大西洋经向翻转环流正在减弱，甚至有崩溃的可能。新研究表明，南极深海环流放缓的速度可能达到北大西洋经向翻转环流的两倍。

(新华)