

近四分之一的老人有孤独感

如何从“心”开始帮助老人安享晚年

让老人生活得开心、舒心是很多子女努力的目标。我们在关注老年人身体健康的同时,也应该关注他们的心理健康。中国老龄科学研究中心近期发布了《中国老龄发展报告 2024——中国老年人心理健康状况》蓝皮书。

根据蓝皮书,与 2015 年第四次中国城乡老年人生活状况抽样调查数据相比,现在,老年人的孤独感大幅下降,幸福感显著提升,这说明近年来我国老年人的获得感有所增强。

从调研数据来看,近四分之一的老人有孤独感;上网对于减轻老年人的孤独感有积极作用,经常上网的老年人感到孤独的比例最低。老年人心理健康状况还有哪些特点值得关注?如何从“心”开始帮助老人安享晚年?

哪些因素影响老年人的孤独感

长期陷入孤独会引起认知功能障碍、抑郁、心血管疾病等精神和躯体疾病。蓝皮书显示,我国近四分之一的老年人有不同程度的孤独感受。其中,农村老年人感到孤独的比例比城市老年人高 8.7 个百分点。中国老龄科学研究中心老龄社会和文化研究所所长、研究员李晶分析,婚姻家庭、经济状况和健康状况都对老年人孤独感有显著影响。

李晶:丧偶和独居老年人常感到孤独,而婚姻满意、代际关系和谐的老年人则较少感到孤独。经济状况对老年人孤独感的影响也比较明显,自评经济状况

较差的老年人孤独感比较强烈,相反,自评经济状况比较好的老年人孤独感比较弱。同时,健康

年人最常用的互联网应用之一,短视频的使用与老年人心理健康各项指标间有积极关系。

示,除了提倡老年朋友锻炼身体外,老年人上网行为对孤独感的影响也比较显著。



资料片

状况也是重要的影响因素,患慢性病的老年人感到孤独的比例高于没有患慢性病的老年人。

上网可减轻老年人的孤独感

现在,数字技术也渗入老年人生活的各个方面,网络生活逐渐成为老年人日常生活不可忽视的部分。蓝皮书显示,全国 36.6% 的老年人会使用智能手机,在使用智能手机的老年人中,使用最多的功能是网络聊天,其次是看新闻、视频和娱乐信息,将近一半的老年人会用电子支付。李晶表示,短视频是老

李晶:大部分老年人能在合理时间范围内使用短视频应用,每天使用短视频应用及小程序的时长不超过 4 小时。超过一半的老年人喜欢观看健康养生、亲朋好友动态、时事新闻等接近现实生活或娱乐性较强的视频内容。比起使用接收式短视频,使用生成式短视频更能促进老年人心理健康。

根据蓝皮书,参与家族活动越多的老年人越不孤独,与邻居交往越多的老年人越不孤独。注重锻炼身体的老年人较少感到孤独,从不锻炼身体的老年人比经常锻炼身体的老年人的孤独感要高出 11.3 个百分点。李晶表

李晶:经常上网的老年人中有 84.7% 的人从不感到孤独,只有 2.8% 的老年人经常感到孤独。和偶尔上网、从来不上网的老年人相比,经常上网的老年人孤独感最低。老年人的上网行为不但可以降低老年人的孤独感,而且对提升老年人的幸福感具有积极作用。建议实施针对性的老年人数字技能培训,同时也要提高老年人防范网络风险的能力。

如何关爱老年人心理健康

该如何关爱老年人心理健康

康,特别是减少孤独感?李晶认为,老龄化必然与少子化相伴,家庭规模小型化给家庭养老带来挑战,应完善家庭养老支持政策,让老年人在家庭中获得更多心理慰藉和情感支持。

李晶:家庭养老是中国的特点和优势,但受现代社会个体化和家庭规模小型化等因素影响,家庭对老年人各方面的支持都有弱化的趋势,这是造成老年人孤独、抑郁等精神心理问题的重要原因。要重视家庭建设,提升家庭成员间相互扶持的责任意识,给予老年人更多的家庭支持。子女给予的精神支持对老年人的身体健康及生活满意度的促进作用,比经济支持更大。

此外,还应扩大老年人的社会参与渠道,丰富老年人的文化生活,提高老年人数字素养,帮助老年人保持社会活力和适应能力,增强老年人的社会认同感和自我效能感。李晶表示,社区是老年人最主要的生活场所,要加强社区老年心理健康服务。

李晶:我们建议在社区常规性开展老年常见精神疾病和心理障碍的防治工作,比如开展老年焦虑症、抑郁症、阿尔茨海默病的筛查和防治。通过社区筛查,对有轻度心理障碍的老年人实施心理咨询、心理治疗等干预措施,及早介入,免得他们陷入重度疾病;对有中度及以上心理健康问题的老年人提供转诊服务,让他们得到及时、专业的治疗。

据中国之声

灌香肠

张帮俊



资料片

又到灌香肠的时节了。有的人家弄得早,都挂在屋檐下晾晒了。菜市场里,有专门帮人灌香肠的店家,门前也是人头攒动,生意特别好。

现在,商家灌香肠已经形成了流水线作业,专业设备让效率大大提高。然而,我总觉得还是以前的手工方法更干净、更有情怀。

外婆是灌香肠的高手,我们家灌香肠每年也是她来操作。买来上好的猪肉,肉要肥瘦搭配,不能太肥,也不能太瘦,否则灌出来的香肠都不好吃。肉洗净切碎,切成大小合适的小块。放入盐、糖,以及高度白酒,搅拌均匀。当然了,每个家庭口味不一样,放的佐料也不同。

灌香肠,肯定要用到肠衣。要把猪肠衣清洗得干净无异味,比较费劲。灌香肠还要用到专用工具。外婆选用的是自制灌肠器。大饮料瓶,剪去一大截,就留嘴口那一块。肠衣套住瓶口,用线扎牢,一点点往里面塞肉。塞一点,挤一下,慢慢就形成香肠状。看长度差不多了,用线打个结,就是一截香肠了。然后,接着重复操作。需要注意的是,有时还要边灌边用针戳肠衣,目的是放气。

慢工出细活,灌香肠需要耐心。外婆一边灌,一边听广播。我则在外面玩耍,进来看一会儿,又跑出来。灌好后的香肠在家风干几天,等出太阳了,拿到外面晾晒。这一串串香肠挂

在太阳底下,是一道诱人的风景。

晒香肠的日子,我就像一个小猫,天天守望,心直痒痒,也爱拿针去戳肠放气。“外婆,香肠啥时候可以吃?”外婆摸摸我的头,笑着说:“快了,等好了,我就弄给你吃。”终于,有一天放学,我一进门就闻到了蒸香肠味。我放下书包就跑进厨房喊:“外婆,我要吃香肠!”外婆用手刮了一下我的鼻子,笑着说:“比狗鼻子还灵!”说完,揭开锅盖,用筷子给我夹出一小截香肠,放在盘子里。我接过来,迫不及待地就咬。“烫!慢点儿。”我可顾不得那么多,咬了起来。“好不好吃,咸不咸?”外婆询问着,等待我的反馈。“不咸不淡,刚刚好,外婆的香肠天下第一好吃!”“你就瞎夸吧!”嘴上虽这么说,但她心里美滋滋的,这是对她辛苦劳作的肯定与赞扬。

外婆以前每年都灌香肠,我们全家人也吃了很多年。直到外婆去世,我家也就没人灌香肠了。这些年,我在外面也吃过不少香肠,但总感觉没外婆弄的好吃。慢慢才明白,好吃的不光是味道,外婆是把爱掺进去了,才让我念念不忘。看到香肠,我就会想到她的爱,想起那逝去的美好时光。

朱顶红

刘云燕

当年,刚搬进新家时,爸爸给我们种了两盆朱顶红。爸爸笑吟吟地对他说:“朱顶红,注定红。乔迁新居,要取个好彩头……”

爸爸退休后,和我们一起住,家里的大阳台,成了爸爸最爱的地方。阳台很宽很长,我们除了摆上一座能喷水吐雾的假山盆景外,其他满目的绿色,都是爸爸营造的。那两盆朱顶红,仿佛能听到春节的脚步声,每到临近春节时,它们就会善解人意地开放。于是,家里到处花团锦簇,仿佛是特意春节准备的。

后来,爸爸因病离开了我们。阳台上顿时满目萧瑟。偶尔看到花盆里的土干得要裂开,我才打来一桶水,直接浇进花盆里。我时常出差一周才回家,花儿就蔫头耷脑,很多叶子都变黄了。

我发现朱顶红生命力极强。有一年,阳台遭遇了虫灾,那是一种很小的白色虫子,细细密密地爬在朱顶红的叶片上。没几日,所有墨绿色的叶片都发黄,继而全烂了,软软地垂下来,到了最后,只剩下了一个圆圆的“葱头”。我用了好几瓶杀虫剂对付那些小小的虫子,虫子似乎杀死了,朱顶红也似乎没了生命。

我叹息一声,把它直接扔到了花架的最下边。

突然有一天,我发现朱顶红竟然从“葱头”里长出了一片新叶,嫩生生的。接着,又有了第二片,非常柔弱,但仍十分坚定地向外生长。我又把它从花架最下边搬上来。心里想:哪怕只有叶子也好啊。于是,这株朱顶红就开始疯狂地生长,竟然又长出长长的墨绿色叶片来。

又是一个春节要来的时候,朱顶红又开花了。花朵是鲜艳的橘红色,花蕊如姑娘长长的睫毛,美美地翘起来。一眼望过去,会感觉眼前一亮,感觉生活都妙趣横生起来。

我注视着美丽的朱顶红,突然想起汪曾祺先生在《人间草木》中写道:“如果你来访我,我不在,请和我门外的花坐一会儿,它们很温暖,我注视它们很多很多日子了。”当年,爸爸也曾用过这种欣喜的目光注视过这些花朵。我仿佛看到了笑吟吟的爸爸,他说:“我的女儿,花开如意……”

爸爸一定想通过朱顶红告诉我:朱顶红是一朵幸福和吉祥的花,也是一朵坚强的花。无论时光如何更迭,无论花开还是花落,都要永远快乐,永远坚强……