

# 老年人的别样三八妇女节

本报记者 梁智玲

“三八妇女节,老年女性朋友们如何过节?当天,她们是文化志愿者,把最精彩的节目送给大家;她们是自信优雅的妈妈,在儿女的祝福中体会到幸福;她们是辛苦付出一辈子的老人,在欢快的娱乐节目中绽放笑容……这个节日,老年女性朋友们过得别样又精彩。”

## 文化志愿者绽芳华

早春三月,春风拂面。3月7日、8日,解放区老年大学文化志愿者把精彩的文艺节目送进小区,丰富群众的文化生活,展示了新时代老年女性的风采。

刘燕是一名文化志愿者,退休后,她没有闲着,和朋友们一起报名学起了舞蹈、朗诵等,丰富退休生活。她说:“退休后有充足的时间,趁着身体好,充分利用每一分每一秒,把老年生活过得充实,既愉悦了自己,也锻炼了身体。”

今年的三八妇女节,解放区文化馆组织文化志愿者在新华街道西城家园小区、影视城广场开展文化演出活动,刘燕和其他志愿者一起报名参加。她和姐妹们在一起排练、化妆、表演,展示了新时代老年女性的风采,传递了正能量,虽然劳累,但满怀欣喜。

记者从3月8日的演出了解到,在现场参加活动的文化志愿者平均年龄为65岁,她们精心准备的文艺节目异彩纷呈,以多种形式歌唱祖国,爱我家乡,讴歌时代的幸福美好生活,展示了女性风采,赢得了群众的一致认可。“女性也顶半边天,这些志愿者人老心不

老,展现的精气神值得我们学习。”现场的一名观众说。

## 高龄老人收获欢乐

“这个节日过得很有意义,我们是节日的主角,在欢快的气氛中收获了感动、幸福。”3月8日,居住在焦作蕾娜范老年公寓的一名老人参加了主题为“与春同行,让美绽放”的户外活动,幸福满满。

当天,为激励女员工立足岗位、开拓进取的工作热情,丰富老人在公寓的生活,焦作蕾娜范老年公寓组织了户外活动。参加活动的人员包括女性员工、身体条件允许的女性长者。爱的魔力转圈圈、狭路相逢勇者胜、气球接力、你比我猜默契大比拼等丰富多彩的活动,让现场每一位参与者都沉浸在欢乐中。一名八旬阿姨说,她在退休前是一名老师,如今经常能回忆起工作时的场景,当天的活动让她仿佛重返当年,特别有融入感。

记者了解到,与年轻女性相比,一些高龄老人更渴望社会的参与感,在这个属于女性的节日里,我市很多养老院、社区开展为女性长者送温暖、送鲜花等活动,让她



们体会到来自社会的关爱。

## 在祝福声中收获幸福

节日里,女儿的一声“妈妈,您辛苦了,祝您节日快乐……”,让今年刚刚办理退休手续的贾女士倍感幸福。她说,节日里总能收到女儿的祝福,这一声声甜美的祝福,足以让一辈子的劳累烟消云散。

今年55岁的贾女士已经把退休生活规划好了,她说:“退休后闲暇时间多了,要多陪伴年逾八旬的父母,还要抽出时间丰富自己的生活,把生活过得再精彩。”在女儿的支持下,她在网上报了瑜伽、陶笛两门课程,准备开始系统学习。女儿为她精心挑选了练习器材,还专门收拾了一个房间,作为平时她学习使用。

贾女士说,女性在步入老年后,随着身体各项机能的衰退,容易出现不良情绪,影响身心健康。其实,在这个人生阶段,优雅、美丽、自信仍应该是生活的主旋律,此时,不妨尽早明确生活目标,给自己多一些信心,让幸福之花持续开放。

上图 女性文化志愿者在表演节目。

本报记者 梁智玲 摄

## 记者手记

### 请给银龄女性更多关怀

□梁智玲

随着年龄的增长,人们的部分认知能力会有所衰退,社会适应性也会有所下降,女性尤其明显。对银龄女性多一些关爱,是社会层面的话题,应该引起每个人的关注。

对银龄女性多给予身体健康方面的关注。步入老年,女性的身体状况发生了较大变化,健康也容易出现各种各样的问题。如果身边有银龄女性,如妈妈、奶奶、外婆等,不妨带她们定期参加体检,了解她们的健康状况,给予关心。

对银龄女性关怀莫忽视了心理健康。女性为家庭、事业奉献了一辈子,步入老年后易产生失落、抑郁等心理问题,关爱银龄女性,应从关注其心理状况入手,及时帮助她们疏导不良情绪,助其养成健康、向上的生活状态。可引导她们融入社会,参与积极的社交活动,做自己情绪的主人、生活的主角。

# 老人迷上“买买买” 问题究竟出在哪儿

本报记者 梁智玲

市民李女士最近为七旬父亲的新爱好烦恼:“特别喜欢买东西,不管是有用的还是没用的,买回来都囤积在家里,好像成了‘购物狂’。”对此,国家级心理咨询师宁启智说,老人迷恋上疯狂购物可能只是表象,这种现象的背后,可能有需要解决的心理问题,子女应多加关注。

平日,李女士和父亲不在一起居住,每逢周末、节假日,她和爱人会带着孩子到家里看望父亲。春节过后这几周,李女士每次回家都会发现家里的东西又多了一些。“有一间屋子堆满了纸箱,都是拆下来的包装,父亲买来的东西有厨房用的、有食品,还有各种玩具、衣

服、生活用品,家里简直成了超市。”她说,“这些东西大多数都是父亲从网上买来的。他会一边给我介绍购买这些物品的网站,一边讲解这些物品的价格、用途,显然对购物体验很满意。”

父亲是一个沉默寡言的人,以前很少自己买东西,现在为啥会变了个样?“我一个人在家里没事干,也不喜欢出门和别人交流,在购物网站看看直播,顺便买点喜欢的东西,时间过得很快。”父亲的话,让李女士陷入沉思。原来,父亲把购物当成了排遣孤独情绪的一种方法,借此来缓解心理问题。一时间,内疚感袭来,她感觉对父亲的陪伴太少了。

记者在采访中了解到,随着智能时代的到来,电视购物、网站购物、手机APP购物被很多老人熟知,70岁以下的老人中,很多人在子女的帮助下,用上了智能手机,开启“触网”生活模式,这让他们购物多了新选择。正因如此,一些老人把购物当成了排遣情绪的方式,从中体会快感、乐趣。“从选择物品、收取快递、拆包裹的过程中,体会新鲜感、期待感很有意思。”67岁的石女士说。在生活中,一些老人因为独居、健康状况下降、社交活动不多等原因,渴望从实实在在的物品中获得安全感、产生情感链接,让自己内心有所依靠。对内心缺乏安全感的老人来说,每一次

购物都是为了“拥有”,为了消磨时间,至于自己究竟能不能用上,并不重要,物品本身对他们也毫无意义。

“父亲看到家里堆积如山、又用不上的物品,有时候也会后悔。”李女士说。父亲在向子女一一介绍完自己购买的物品后会唉声叹气,称“买这些东西没用处,都是负担”,还会要求子女把这些东西都带走。该如何帮助父亲,走出“痴迷购物”的误区呢?宁启智说,首先,子女可帮父母梳理所购物品的种类,养成理性消费的习惯。比如把想买的东西进行分类:想要的但不需要的;可能需要的;真的需要的。清楚分类之后,再进行理性购物。其次,如果

父母突然出现过度购物的情况,子女应该关注老人消费背后的心理需求,只有真正解决了心理问题,才能抑制“买买买”这一行为,缓解疯狂购物过程中从满足感到愧疚感的复杂情绪。李女士可与父亲好好聊聊,必要时可寻求专业人士的帮助,从心理需求上去解决问题,让父亲所焦虑的、害怕的、担心的问题“晒晒太阳”,从心底获得自由、获得快乐,从而减少“买买买”的行为。第三,子女应抽出时间多陪伴父母,鼓励父母培养适合自己的兴趣爱好,如唱歌、绘画、舞蹈、户外锻炼等,引导父母多参加社交活动、多与人交流,把注意力从购物消费上转移出来。