

人到晚年易孤独 排解情绪有办法

本报记者 梁智玲

“老年人最怕啥？有人担心养老，有人担心健康，有人为子女操劳……每个人的情况不同，答案也不尽相同。然而，记者在采访时了解到，有近半老年人对生活孤独都有担心。的确，在目前紧张的生活节奏下，在目标紧张的生活节奏下，子女忙于工作、生活，老年人独居的情况越来越多。独居老人除了生活上的不便外，心理也时常会有焦虑不安，孤独感时常伴随着生活的状态，也应引起社会的关注。”

唉声叹气伴日常

今年76岁的李阿姨最近的生活很难熬。“老伴去年离世，孩子们都不在身边，一个人的生活很难熬。”她说。近半年来，她几乎没出过家门，心里空落落的，总会胡思乱想，甚至有时会落泪。由于精神状态不好，她的日常生活也变得不规律，饮食无常，在孤独中“熬日子”成为日常状态。

看到母亲的精神状态，李阿姨的孩子们也非常着急。他们曾多次劝说李阿姨和自己一起居住，但李阿姨总有顾虑。“一个人生活挺孤单的，但孩子们工作都忙，生活习惯和我完全不同，一起住也有很多不便。”李阿姨说。

如何安排好自己的生活，成了压在李阿姨心头的一件大事。她想

过很多种缓解孤独的方法，但又一次次在心里否定这些方法。时间久了，李阿姨的心事也越来越重。李阿姨的女儿十分担心：“每逢周末回家，总是发现妈妈唉声叹气的，最近情况尤其严重。怎样才能让妈妈快乐起来，成了我和姐姐的心事。”

半数老人怕孤独

退休后，社会角色逐渐隐退，不少老年人一时间找不到生活的重心和方向，失落感也接踵而至。“内心是孤独的，感觉与社会脱了节，每天也不知道如何是好。”从我市一家事业单位退休的张先生说。刚退休的前几年，他和老伴忙着照顾孙子，日子倒也充实。但孙子长大后，空闲时间多了起来，孤独感时常袭来，他经常在发呆、叹气中度过每一天，总感觉无所适从。

和张先生有同样感触的老年人还不少，孤独感在空巢老人、丧偶老人中更为普遍。70岁的刘阿姨和老伴一起生活，她性格偏内向，喜欢宅在家里，退休后发现自己的生活圈子越来越小，有时甚至几天都不出门。除了窝在家里看电视外，她没有其他事情可做。她说，内心的孤独感一直都有，和老伴也缺乏共同语言，一直盼望周末和孩子们团聚的日子，其余时间似乎都是不快乐的。

今年82岁的陈先生最近对生活孤独的理解愈加深刻。他说，随着身体健康情况的急剧退化，社会参与度日渐下降，孤独感也逐渐增强。最近两年，他越发觉得生活无趣，特别渴望情感交流、亲情的陪伴。

尝试排解孤独感

健康的身心，是幸福晚年的基石。记者邀请河南理工大学副教授、国家二级心理咨询师、河南省科学家精神宣讲团成员全兆景，分析晚年孤独的成因，为老年人避免孤独提出一些建议。

全兆景说，老年人产生孤独感一般由以下几个原因：一是与子女的生活空间距离拉远。子女由于工作、求学、婚姻等原因离开家庭，导致老年人缺乏日常的陪伴和交流，从而产生孤独感。二是老年人的社交圈子变小。随着年龄的增长，老年人的亲戚朋友可能逐渐离世或因身体原因减少社交活动，或者老年人自己不愿意与外界交流，导致社交圈子变小，从而产生孤独感。三是老年人自身的原因。由于老年人身体的衰老或者存在一些健康问题，降低了自己参与社会交流活动的的能力；老年人退休后失去原有的工作目标和生活节奏，感到生活空虚和孤独；晚年生活缺乏兴趣爱好，日常生活枯燥无味。

针对孤独感产生的原因，老年人可有针对性地采取一些应对措施。全兆景为老年人提出一些建议：一是多交朋友。老年人可走出家门多交朋友，多参加集体活动，寻找新的生活乐趣。二是培养爱好。老年人可根据自身情况培养爱好，找到新的生活亮点。三是豁达看人生。老年人要正确认识晚年阶段，接受变老的过程，积极面对生活。四是轻松与晚辈相处。老年人在家庭事务处理时要学会适时退出，让生活更融洽，减少孤独感。



冬病夏治正当时 夏日贴敷需理性

本报记者 梁智玲

进入三伏天，冬病夏治成为街头巷尾热议的话题。“家门口的诊所、药店都能贴三伏贴，听说效果很不错，今年我也去试试。”家住市塔南路省运家属院的周阿姨说。三伏贴能治啥病？贴了会有什么效果？贴三伏贴有哪些注意事项？针对周阿姨的疑问，记者邀请我市中医康复专家杨明军给出一些建议。

周阿姨今年69岁，她对三伏贴的了解源于身边一位老姐妹的切身感受。这位老姐妹患慢性支气管炎多年，一年中秋、冬、春三季容易发病，十分痛苦。两年前的夏天，这位老姐妹在我市一家医院尝试了冬病夏治——三伏贴治疗，没想到当年支气管炎基本没有发病。去年和今年，这位老姐妹又连续进行了贴敷治疗，以求达到最好的效果。“老姐妹有切身感受，我也打算试一试。”周阿姨说，她的双腿疼痛多年，湿冷阴雨天更加明显，计划有针对性地贴敷治疗。

进入7月份以来，我市很多医院、药房都推出了三伏贴治疗活动。记者在市站前路一家药店看到，预约三伏贴的广告宣传早就贴了出来。我市一些医院专门成立了冬病夏治诊疗小组，聚焦老年人呼吸系统、骨关节系统等冬季高发疾病，用三伏贴进行治疗在患者中获得不错的口碑，形成了品牌效应。

何为冬病夏治？冬病指某些好发于冬季或在冬季易加重的虚寒性疾病，如慢性咳嗽、哮喘、关节痛、体虚易感冒等。夏治指在夏季三伏时令，通过温补阳气、散寒驱邪、活血通络等治疗措施，增强机体免疫力，从而达到治疗或预防疾病的目的。三伏贴分初伏贴、中伏贴和末伏贴三个阶段贴敷，每个阶段都有不同的作用。今年三伏时间是7月15日至8月23日，共40天。

随着冬病夏治的流行，三伏贴也被大家所熟知，很多人都有跃跃欲试的想法。其实，三伏贴并非万能贴。杨明军提醒，三伏贴有适应症和适应人群，选择三伏贴治疗时应注意在医生的指导下进行，找准对应的贴敷穴位。老年人身体基础病较多，在选择三伏贴时应注意以下几点：一是应注意皮肤的特殊性，在敷贴过程中要特别留意皮肤耐受情况。二是应明确告知医生自身的身体情况，让医生综合考量，辨证选择适合的膏方，确保万无一失。三是贴敷后应注意保暖，避免着凉，不要立即洗澡。

另外，原来在服药的老年人应格外注意，三伏贴并不是治疗慢性病的特效药，在贴敷期间不得擅自停药、减药，以免耽误自身病情。在网上或者药店购买三伏贴自行贴敷更不可取，千万不可图省事盲目跟风选择，以免造成不良后果。

记者手记

多方参与助老人度晚年

□梁智玲

老年，是人生的必经阶段。这个阶段身体机能逐渐退化，思想也难免发生较大变化。有孤独感的老年人大都心情抑郁、惆怅孤寂。他们多深居简出，很少与社会交往，缺乏过好晚年生活的信心和勇气，时常感到无助和无奈。我们应该给予这些老年人更多的关注、关心和关怀。

从社会层面来讲，可搭建平台，多组织一些活动，让老年人有更多的机会走出家门，参与社会活

动，寻找社会认同感。从家庭层面来讲，子女要多关注父母的身心健康，如果身在外地，要经常通过电话、网络等方式与父母沟通，了解父母的心情和身体状态。如果有时间，尽量多回家看看，陪伴老年人就是对其最大的安慰。另外，如发现父母的心理状态不是很好，甚至出现失眠、情绪失控、思维混乱等症状，应及时寻求心理医生的帮助，必要时接受心理咨询或治疗。

