

# 老年夫妻成“仇人”？别让坏情绪传染

本报记者 梁智玲

“都说少年夫妻老来伴，可有些老年夫妻，在漫漫的岁月长河中，却变得像仇人一般。不仅日常沟通时对彼此“咬牙切齿”，甚至还会恶语相向。其实，这并不是因为他们曾经不恩爱，也不是因为他们之间有解不开的深仇大恨。步入晚年后，随着身体的变化，情绪也会随之发生改变，如果不能很好地释放压力，就容易影响身边的人，尤其是伴侣。把抱怨、批评、讽刺等表达方式当成日常交流方式，则会逐渐消耗伴侣间的感情，甚至会影响身体健康。那么，老年伴侣之间如何更好地相处？近日，记者采访了三位老年人，通过分享他们的故事，为更多老年人提供了一些启发。

## 调整心态，为生活减压

陈树梧今年83岁，与老伴结婚近60年，他们的生活平静、温馨，十分和谐。退休后的这些年，他和老伴一起散步、聊天，赶大集，收拾房间，生活得十分有规律。“生活其实都是由一些小事构成的，没有轰轰烈烈，调整好自己的心态，每一天都是充实、快乐、幸福的。”

他说。

过生活，哪有一帆风顺？把心态调整好，一切都不是问题。遇到不顺心的事，遇到与老伴观点不合的时候，陈树梧都会告诉自己，这也是生活的一部分，没必要过于计较。他说，随着身体各项机能的下降，身体不适的情况在晚年会频繁出现，心情也会受到影响。如果此时用抱怨的方式与老伴交流，不仅不能缓解自己的不适，还会为老伴带来坏情绪，得不偿失。“心态好，是对自己负责，也是对老伴、对家庭负责。学会控制自己的情绪，保持好心态，双方互相体谅，相互珍惜，是晚年伴侣间的相处方式。”他说。在日常生活中，他经常通过冥想、深呼吸等方式来应对自己的情绪波动，平复心情。

## 培养爱好，为生活舒压

年过八旬的闪清莲老人是模特队的学员，也是老年模特班的老师。她说，培养一个爱好，不仅能养身，还能养心。刚退休时，闪清莲就加入了社区的老年模特队。闲暇时间，她总会练上一会儿，既锻炼了身体，又愉悦了心情。这些年，她多次在各类模特大赛中获奖，也带领很多中老年人爱上模特表演，并成为他们的榜样。“老伴很支持我，每次我们都是出门，分享生活中的趣事，特别幸福。”她说。

闪清莲特别提到，人到晚年，

儿女都有了自己的家庭，最该珍惜的就是与老伴一起度过的时光。在她看来，与年轻时相比，身体健康状况有所下降，内心也会感到孤独，如果有一个爱好，能转移生活的注意力，也可以治愈生活中的不良情绪。“音乐响起，伴随着节奏，我们一起交流舞蹈动作，很快就达成了默契，生活中很多不愉快的事情也就放下了。”她说。

## 经常运动，为生活降压

今年69岁的李永德是一位“运动达人”，游泳、骑行、舞蹈都是他擅长的项目。他说，运动能改善情绪、舒缓压力，让生活充满阳光和乐趣。

退休后，李永德的生活充满“动感”。他把游泳当成日常，加入骑行队伍，还学习了新疆舞。这些运动，让他的生活简单而规律。无论参加哪项运动，他都乐在其中。他说，运动能让人心情愉悦，感觉每天都有使不完的劲儿。除了坚持户外运动外，他还喜欢在家中做些简单运动，生活特别充实。

“运动起来就忘掉了烦恼，哪还有什么烦心事。身体出汗，心情就好多了。”李永德说，运动是一种非常有效的情绪调节器。运动能让人在面对生活压力时，找到释放的出口，通过运动，彼此都能够释放内心的压力，保持平和的心态，更平和地交流，从而更好地相处。

## ■ 养生堂

# 冬季抑郁会发生 留意哪些能避免

本报记者 梁智玲

“我连续多天无精打采，情绪低落，不想出门。”“我也是一样的情况，连吃饭也提不起劲，还会时常出现消极的念头。”近日，67岁的沈阿姨与老街坊的对话，引起了女儿的注意。“我妈是不是抑郁了？”沈阿姨的女儿说。

于是，沈阿姨的女儿带着妈妈去医院心理咨询门诊，经过一系列测评、诊断，最终被诊断为冬季抑郁症，需要对症采取心理及生活方式的治疗。焦作市首席科普专家、市疾控中心首席专家张绍均提醒，进入寒风凛冽、万物萧瑟的冬季，如果长时间出现心情低落、无精打采，甚至伴随有影响日常生活的躯体症状，要警惕冬季抑郁症。

冬季抑郁症又称季节性情绪紊乱症、季节性情绪失调症，是指因天气变化而产生的一种忧郁症效应。秋冬季节是季节性情感障碍的高发时期，一般到了春季会完全缓解。除此之外，一些抑郁症患者在冬季也会出现病情加重的情况。

那么，为什么冬季是季节性情感障碍的高发期？这是因为冬季昼短夜长，光照时间减少，影响人体褪黑素和血清素的分泌，进而影响情绪稳定。同时，寒冷的天气使人们更倾向于宅在家中，减少社交活动，这不仅增加了孤独感，还可能加剧抑郁症状。容易出现冬季抑郁症的人群包括女性、老年人、长期压力大的人群、曾经有过精神病史或抑郁症的患者。曾有一位老年患者因为冬天天气寒冷，被迫取消了所有的户外活动，这导致他的孤独感增强，出现了明显的抑郁症状。另外，新陈代谢率下降也是导致一些老年人患上冬季抑郁症的原因。需要注意的是，遗传因素在冬季抑郁症的发病中也扮演着重要角色。

“冬季抑郁症并非单一因素导致，而是多种因素相互作用的结果，治疗冬季抑郁症也需要综合考虑，采取相应措施。”张绍均说，患者要树立信心，抑郁情绪不等同于精神疾病，应对冬季抑郁不要盲目地给自己贴上“精神病”的标签，但也要重视，不要讳疾忌医。

首先，在治疗过程中，患者要增加日照时间。即使在寒冷的冬季，也要尽量保持规律的户外活动，充分利用自然光，有利于改善不良情绪。其次，患者应保持健康的生活方式。规律作息、均衡饮食和适量运动对改善抑郁情绪很有作用，应避免过量摄入碳水化合物和高糖食物，多吃富含维生素和矿物质的食物。此外，患者还应积极进行心理调适，通过心理咨询学会如何应对压力，改善人际关系，提高自我认知，积极社交。如果症状较重，要及时到心理科寻求心理医生的帮助，必要时需服用抗抑郁药物进行治疗。

## ■ 记者手记

# 调整情绪 乐享晚年

□梁智玲

即使是志趣相投的夫妻，也难免会发生各式各样的矛盾。现实生活中，老年夫妻该如何相处，让晚年生活更多一些和谐呢？听了几位老年人的

建议，我们不妨把以下几个方面做好。

首先，情绪是有一定传染性的。当我们身边都是那些积极向上的朋友时，也会被潜移默化养成乐观向上的性格。上了年纪之后，大多数在身边陪伴的就只有另一半了，这时为对方提供积极的情绪价值，对彼此大有裨

益。其次，要学会换位思考。爱是相互的，多站在对方的角度考虑问题，看到对方为家庭和谐所作出的努力，会让晚年生活多一些包容和理解。第三，要减少指责。俗话说，良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。这个世界上最无用之物，就是事情发生后的指责，与其花时间抱怨，不如跟对方一起尽快解决问题。平时多关心老伴，跟其说说心里话，共享幸福晚年生活，何乐而不为？

