



| 晚晴话题

老友“心事”如何化解 这些妙招助解忧

近年来,伴随着生活水平、医疗保健水平的稳步提升,老龄人口不断增加。对于老年人群体而言,健康问题备受关注。然而,影响老年人群体生活质量和健康水平的,不仅仅包括日常生活中我们常提的生理健康,心理健康也同样重要。在上期的晚晴话题里,我们鼓励各位老友分享自己的烦心事,并聊聊是如何度过这些困难阶段的。对此,不少读者朋友踊跃参与,一起来看看大家怎么说吧!

“退休后无所事事 让我觉得人生失去价值” 支招:“自找乐子”学唱歌重获自信

张阿姨今年73岁,退休后不久,老伴去世了,她表示,“自那年开始,我精神上没有工作与老伴的依托,突然觉得自己像是个废人了。原本多姿多彩的生活,顿时变得失去了色彩,偶尔夜深人静的时候,也会躲在房中垂泪,觉得自己接下去的人生似乎失去了价值。”

这一情况,张阿姨的女儿看在眼里急在心里,急中生智想了不少“解决办法”。比如,周末约张阿姨到商场逛街,带女儿的新萌宝给母亲逗乐,鼓励母亲学会使用智能手机的各种功能,看看外面的世界等。“我也知道女儿关心我

的心情,但是只要他们回了自己家,我独自一个在家的時候,反而更感到孤独。”张阿姨告诉记者,“为了鼓励自己迎接新生活,我打通了好友的电话,在好友的建议下,我加入了合唱团,开始学习唱歌。”

从最开始的五音不全到如今成为合唱团的核心成员,张阿姨通过“自找乐子”的方法,不仅重拾了面对生活的勇气,身边也多了一群志同道合的朋友。“唱歌还是一项健康锻炼,不论心情如何,唱唱歌总觉得自己心情舒畅了很多。我很感谢懂我的那位好友。”

因疾病而引起心理波动 支招:给予患病老人最大限度的理解

蔡大伯与老伴都有退休金,虽然不多,但因为身体需要专人护理,于是他们夫妻俩便主动申请一起入住养老院。养老院里有专人照顾,这也让子女们觉得放心。但在两个月前,蔡大伯的儿子到养老院探望时,才发现老人的痛风病又发作了。这一次,老父亲竟然痛得流泪,这让蔡先生十分震惊。

虽然之前蔡大伯就有痛风的先例,但并不至于会如此严重。此次入住养老院,他更是千叮咛万嘱咐,要科学饮食。经过询问,他才得知事情的全貌,老人家忍不住贪吃了忌口食品,当晚痛风病就发作,脚肿了起来,连地也下不了。

老伴说,其实护理人员平时有叮嘱他要多喝水、多排尿,降低尿酸值,而自己也一再劝

说蔡大伯,可老伴就是很执拗,不听劝,要孩子脾气。面对这一任性老人,大家都很头疼。

通过与护理员、医生的沟通,蔡先生似乎才更理解了自己的父亲。“以前就知道人越老会越像孩子,但经过与医护专家的沟通,我深有感触。老人也是人,更何况因疾病所导致情绪波动,是一件很寻常的事情。明白了这一点,我不会苛责和质问老父亲了,或许家人的意义,就是应该要给予患病老人最大限度的理解,允许患病老人适度表达情绪。积极治疗后,我与父亲开展了一场谈话,大家的心便又联结在了一起。”而蔡大伯也告别了焦虑、崩溃的心理状态。表示,“我自己把身体养好了,就是给儿女减轻负担,给社会做出贡献。”



专家:老年人如何保持心情愉快?

“全社会应关心和重视老年人的心理健康问题,加大对老年人心理健康的照护力度;丰富养老服务内容,增加心理慰藉等多样化的养老服务。”晋江市中医院急诊科张银清主任呼吁,高龄老人同样是心理问题的高危人群,要重视老年人节后空巢综合征、焦虑、抑郁、强迫症等老年心理疾病。“比如,清明假期结束,孩子们离开家上班、上学,家里一下子冷清下来,许多老年人会觉得心里空落落的,容易出现大起大落的情绪变化,往往成为老年人心理疾病的重要诱因。”

晋江市医院晋南分院精神科主任,泉州市高层次人才,精神科主任医师、心理治疗师童寿明则表示,老年人要保持心情愉快,建议做到以下三点。首先,要调整好心态。孔子说:六十而耳顺,七十而从心所欲,不逾矩。就是说人到了60岁,别人的话,无论是好话还是坏话,遇到的事,不论是好事还是坏事,都能理解和接纳,不会为之所动心,也不会因此而生气,内心平静,静如止水,激不起任何波浪。到了70岁,可以随心所欲,但不逾越规矩。其次,要培养兴趣爱好,丰富老年生活。最后,适当活动,保持身体健康。

| 才艺秀场

书法、绘画、摄影、诗词、剪纸……如果你喜欢这些、擅长这些,那么,这里便是你展示的舞台。“才艺秀场”作为展示老年朋友才艺作品的平台,长期面向全市老年朋友征集优秀作品。



手绘扇作品:《彩蝶》
作者:丁琼珠(1953年出生,晋江市老年大学素描班学员)



绘画作品:《吉祥和气》
作者:李彩云(1954年出生,晋江安海人)



剪纸作品:《勤俭节约》
作者:吴粒(1947年出生,晋江市老年大学剪纸班学员)

金榜口腔

33年本土品牌
医保定点单位

白礁店 帝豪店 8266 3666
福耀店 安泰店

本期刊名题字人物



吴文杰 1959年出生,晋江磁灶镇下灶霞美村人。

“晚晴”刊名邀你来写

刊名题写请注明个人简介(含个人照片)、联系电话。

| 欢乐出游

春天桃花开 老友赏花去

春意浓浓,属于春天这个季节的各种花儿纷纷出场与大家见面了。如果大家错过了美丽曼妙的樱花,那么,千万别再错过这一场“桃花依旧笑春风”的约会。(桃花花期:3月到4月)桃花,听上去就很美!即使千年梦回,也有人面桃花。人面桃花依旧在,在东风未老之时,建议各位老友们选择一个午后,奔赴一场美丽的赏花之旅。在泉州,哪里可以欣赏桃花呢?

推荐一:森林公园

交通:公交14路、K501、K503经过

位于泉州市区东海的泉州森林公园有片桃树。3-4月份的时候,桃花盛开,附近刚好也有个泡茶的地方,喝茶、赏桃花,生活就是如此惬意,或许还能带来桃花运。

推荐二:西湖公园

交通:6路、17路、21路、22路、39路等公交可到达

赏桃花,当然不容错过西湖公园桃花岛上的桃花林,还可以感受亲切浪漫的湖上园林,抑或是晚上顺便看看西湖公园的音乐喷泉。

推荐三:永春北溪村

交通:建议自驾至北溪文苑景区。

永春北溪有桃花树1万多株、近10个品种,花期最长的达20天。北溪正在建最为浪漫、美丽的福建观赏桃花第一谷。

推荐四:德化桃花岛

交通:推荐自驾。

南埕桃花岛仿如隔世,藏秘花海从中,桃仙溪、芹溪从小岛的两侧奔腾而过。岛上桃李成林,春风袭来,李花如絮,桃花盛开,景色迷人,令人心旷神怡,景色美得让人感觉如临仙境。

漫步桃花之中,平添几分幸福感。或老友三五成群,或阖家周末踏青。身处漫山遍野的芬芳中,尽享浪漫春光,是一件无尽惬意的事情!一起欢乐出游吧!

《晚晴》周刊联系方式

为了方便与读者们互动,我们设置了多个互动渠道,欢迎与我们联系。来信来稿请注明姓名、年龄、联系方式。

联系电话:13505065057

15980068048

投稿邮箱:33853075@qq.com
84552165@qq.com

微信留言:关注“晚晴周刊”微信公众号,直接发送至后台。

寄信地址:晋江市长兴路报业大厦20楼
晋江经济报社专刊部《晚晴》周刊收。

本版由本报记者黄海莲、吴清华采写