

欢聚后的冷清,老人节后很失落

专家:节后老年人的心理落差亟待关注

十一长假后,不少“上班族”直呼“不适应”,其实节后综合征不只是年轻人的“专利”,老人也容易“中招”节后综合征,特别是假期和子女欢聚、节后变空巢的老人。心理专家表示,节后老年人的心理落差亟待关注,可影响老人的身心健康。

□ 周先荣 白静
记者 马冰璐



节后老人容易失落

十一长假期间,家住合肥市五里墩街道的朱奶奶陆续迎接来回家看望她的儿孙们,“一个个都回来了,我太开心了!”朱奶奶说,子女们一到家,放下行李便忙着打扫卫生,买菜做饭,孙子外孙则忙着陪她和老伴看电视、散步,教他们用手机,“一大家子聚在一起,特别热闹!”

可假期很快进入尾声,儿孙们陆续离开,家里又恢复了往日的冷冷清清,一时间,朱奶奶和老伴感觉十分不习惯,“看着他们一个个离开,我们心里十分不是滋味,明知道他们要走,可心里还是舍不得,又不敢在他们面前流露出悲伤……”朱奶奶说,看着空荡荡的房子,自己和老伴非常失落,“如今快两个星期过去了,我和老伴心情还没完全恢复。”

“孩子们走了之后,我什么都不想干,不仅懒得出门,连饭都不想做。”家住合肥市望湖社区的胡阿姨在老伴去世后一直独居,女儿、女婿和外孙女每逢节假日会从上海专程赶来合肥看她,“十一长假期间,他们拎着大包小包来看我,陪了我5天,我每天买菜做饭,和他们一起出门散步、游玩,精神奕奕。”

可当女儿一家返回上海时,胡阿姨的眼泪止不住往下流,“他们离开家关上门的那一刻,我的眼泪一下子夺眶而出,当晚,我一口饭也吃不下,整个人被失落的情绪笼罩。”此后一个多星期,她闭门不出,什么也不想做,“老朋友们约我去爬山、秋游,可我一点精神和兴趣都没有,整天感觉闷闷不乐的。”

老人节后综合征多表现为抑郁

国家二级心理咨询师周金妹指出,不少人以为节后综合征是上班族才有的。而实际上,节后综合征从本质上来讲,是对环境变化的不适应表现。任何人面对生活环境的巨大变化,都会出现或多或少的不适应,老年人当然也不例外。

健康生活

7招轻松预防“秋燥”

星报讯(记者 马冰璐) 秋燥是人在秋季感受燥邪而发生的疾病,想预防“秋燥”,不妨试试以下七招。

秋燥分“温燥”和“凉燥”

秋燥是人在秋季感受燥邪而发生的疾病,又分为“温燥”和“凉燥”。“温燥”者见于初秋天气尚热或久晴无雨的时候;“凉燥”则开始于深秋天气转凉之时。秋燥会导致阴津耗损,出现皮肤干燥和体液丢失等症状,并伤及人体肺部,也就是中医所说的“燥邪”。秋燥症主要表现为全身燥热、口唇干裂、心绪不宁,有的人会生出口疮,或者出现咽喉肿痛等症状,还会长出红且发痛的痘痘。

7招轻松预防“秋燥”

保持充足睡眠:每天增加睡眠一小时,可以让我们保持精神,也可在冬天来临之前保存能量,养精蓄锐。

合理膳食:多喝水、多喝粥,进食清热安神的食物正

长假过后,伴随着儿孙的离开,家中喜庆、团圆、轻松的节日氛围迅速消散,加之生活中也有非常繁琐的事务需要打理,很多老人一时难以适应这种巨大反差,出现一系列身体表现。

老年人出现节后综合征主要表现为情绪上的改变。例如心情变差,觉得闷闷不乐,对于原来感兴趣的爱好,也没有动力去维持,对任何事情都提不起精神,总觉得心里空荡荡的。有的甚至变得暴躁,容易发脾气等。

由于情绪波动过大,因此有部分老人可能会进而引发躯体上的疾病。老人节后综合征的系列表现若长期得不到缓解,会降低身体免疫功能,诱发冠心病、高血压、支气管哮喘、胃及十二指肠溃疡等疾病。

作息、沟通、心理调节很重要

对假期和回巢子女欢聚、节后变空巢的老人,该如何应对节后综合征呢?周金妹认为,作息、沟通、心理调节很重要。

一、心理调节法:老人对子女回家和离家都要有心理准备。“天下没有不散之宴席”,作为老人,节前就要有节后离别的心理准备,以便节日氛围散去后,能够迅速回归到以前的生活状态,节后也要不断劝慰自己放宽心。

二、要保持规律的作息:老人家随着年龄的增长,身体机能逐渐下降,切忌在节日里跟年轻人一样熬夜,过度消耗体能;不要承担过多家务劳动,要学会让子女适当地分担一些。如果节日期间,生活作息不规律,节后要立即进行调整。

三、加强沟通:老两口间要多沟通、多聊天,遇事多商量、多包容,相互理解、相互配合,建立融洽默契的夫妻关系。对于独居老人,则要多与邻居沟通,邻里有事要多帮忙,处好关系;还应多与其他空巢老人交流,建立互动等形式,相互之间有关照;多参加集体活动,扩大生活接触面。

是预防秋燥的好方法。要少吃或不吃辛辣煎炸等热性食物,多食会助燥伤阴,加重秋燥。

少受“冷刺激”:秋天昼夜温差大,肺炎、哮喘等呼吸道疾病容易发作,吹电扇很可能引发肩周炎、颈椎病、痛风等毛病。

保护脐部:天气渐凉,肚脐部位的表皮最薄,对外部刺激特别敏感。要及时增添衣物,睡觉时盖好腹部,还可按摩脐部,将肚脐部位的寒气驱散。

适量锻炼:秋季秋高气爽,适合户外运动。因此,我们应根据个人体质,进行适当的体育锻炼。但运动不可过量,以免加重秋乏的程度。

避免过早添加衣物:秋季昼夜温差较大,天气变化无常,过多过早地添加衣服,一旦气温回升,出汗后吹风,容易伤风感冒。因此衣物需逐渐添加,不可过早过急。

注意胃部保暖:秋天需要注意胃部保暖,睡觉时需关好门窗,腹部盖好被子,防止秋风吹通使脾胃受凉。



七旬老夫妻养生之道

——陪伴和理解,不计较

星报讯(记者 祁琳) 合肥市民王奶奶,今年70周岁,她的老伴今年72岁,两人不仅感情融洽,而且两人身体都很好,王奶奶常说,婚姻相处之道,就是陪伴和理解,有融洽的家庭氛围身体才能保持健康。

王奶奶和老伴相识于50年前,一起生活这么长时间,几乎没红过脸,王奶奶说,凡事放宽心,有事就商量,吵一次架就会伤一次感情。老伴在这方面,跟王奶奶也是站在统一战线,不计较,是他们相处的法则,更是他们的养生之道。



读者:孩子正处于青春期,突然变得不爱学习,成绩也退步了,该怎么办?

心理专家:青春期孩子不爱学习,要先找出原因,然后针对原因寻找解决的办法,要让孩子自己对学习产生兴趣才是重点。家长要注意循序渐进地引导,态度上不可太过强硬。恰当

的鼓励和肯定,会对孩子起到很好的效果。

□ 记者 马冰璐



● M.9532 男,某设计院工作,27岁,1.73米,未婚,毕业于合肥工业大学土木工程(本、硕),品貌修养好,气质儒雅,家庭经济尚可,合肥有220平方婚房,独子,母亲在合肥经营一家私企多年。诚觅一位温柔娴雅,本科学历,1996年出生的未婚女孩爱心永结(本人直电:15395068446)

● M.9072 男,合肥金融单位,32岁,1.78米,未婚,国外名校硕士,儒雅谦和,文理兼通,真诚重情,车房俱全,住房经济优越。诚觅29岁左右,温柔清秀,旨趣相投的未婚小姐共话人生。

● M.9564 男,合肥公安系统公务员,26岁,1.77米,未婚,本科,英俊进取,真诚谦和,高知家庭,经济优。诚觅一位年龄相仿,1.62米以上,大专以上,职业相对稳定,温柔清秀气质佳的未婚小姐爱心永结。

● F.7354 女,合肥省直公务员,26岁,1.62米,未婚,本科,肤白苗条,文静秀气,经济条件好。诚觅35岁以下,1.70米以上,本科以上,成功成熟,品貌修养好的先生爱心永结。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供,条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室(三孝口百大CBD中央广场公寓楼20楼2006室)了解详情(合则免费安排约见)。红娘热线:18919622249(微信同号)