



老年人“心里不舒服”，应该怎么办？

随着社会的发展和时代的进步，人们的生活水平不断提高，寿命显著延长，老年人已成为社会的一大群体，其健康问题也随之备受关注。老龄健康不仅包括老年人在身体各方面生理功能的健康，还包含在基本认知、记忆、情绪、社会交往等多方面的心理健康。但老年人因为生理变化、社会价值感的改变，以及家庭角色的转变，容易出现心情上的“小感冒”。

老年人心情不好了，常见的症状有哪些？

孤独感：孤独感是老年人最常见的心理感受，离退休之后，没有了与同事、朋友之间的频繁交流，没有了繁忙的工作内容，原本热闹的环境变得冷清，孤独感随之而来。

失落感：原来的“家庭支柱”“单位主力”变得好像不再那么“被需要”了，老年人社会价值感丢失，甚至开始对家人越来越依赖，就会带来或多或少的失落感。

健忘：随着身体各项功能的减退，老年人的记忆力也会逐渐降低，经常会忘记一些事情，常常找不到东西或反复说一些话。

恐惧：随着身体各项功能的逐渐减退，以及大大小小的不适感时常发生，老年人易担心自己的身体出了问题，在心理上就会产生恐惧或忧虑。

自卑与抑郁情绪：老年人退休后觉得自己无所事事，失去了“价值”，成了家庭和社区的累赘，容易产生自卑和抑郁情绪。视力、听力的下降，以及行动迟缓等身体上的变化，都会让老年人不适应，从而产生抑郁情绪。长时间的心情抑郁或过度紧张，会诱发老年性精神障碍，如神经衰弱、焦虑症、抑郁症、疑病症、恐惧症、强迫症、癔症等。

心情上的“感冒”虽小且常见，但也需要关注和及时调整，千万不可将小病拖成大问题。

调节心理的小妙招 更新对老的看法

年龄越来越大是客观必然的自然规律，尽管每个人老的速率、程度不尽相同，但变老的必然性是毋庸置疑的。老年人需要认识到日趋增长的年龄，以及变差的 身体功能，是人生旅途的必经之路。远离紧张的生活节奏、高强度的责任压力，人生也将在此迎来新的机遇，一场探索、一段旅行、回首往昔的时光，也是美好而惬意的。

学习新事物或进行认知训练

有研究表明，不断学习新事物或接受认知训练的老年人，在训练后的几个月，他们日常活动中的认知功能可得到改善，且在10年后仍能继续表现出长久

的改进优势。大脑是一个神奇的器官，越是闲置不用衰退越是明显。因此，老年人要多学习、勤记忆、多用脑，延缓大脑衰老，重获心理自信。可以采取的认知训练方式包括策略游戏、拼图和谜语，以及改变原有的习惯等。

保持社会交往

老年人保持社会交往十分必要，既要注意联系老朋友，又要善交新朋友，可以积极参加或组织家庭、社区活动，在聊天中交流思想，在生活上互相帮助，在与人交往中取长补短，汲取生活营养。这样既可以启发大脑思维，还能得到更多的关怀和支持，充实家人不常在身边的时间，有助于排解孤独、抑郁、恐惧等情绪。

进行适宜的体育锻炼

定期运动不仅可以让人呼吸到新鲜的空气，还可以促进脑部的血液循环，活动肌肉和关节，帮助身体保持年轻状态。老年人可以根据自己的身体健康状况选择合适的锻炼方式，如走路、登山、打太极拳等。

建立宣泄不良情绪的途径

生活中，老年人常会产生这样或那样的不良情绪，这些都是“心理垃圾”，当这种不良情绪长时间被压抑时，对身心健康是极为不利的。及时的“倒垃圾”是维护良好心理环境非常重要的基础，所以，老年人应建立一个宣泄不良情绪的途径，让“垃圾”有处可去，也可以向家人寻求帮助。其实，任何年龄段的人都会出现心情波动，心理上的小“感冒”可能说来就来，要正确地认识它、处理它，让自己可以及时从不良情绪中走出来。

不能自行调节时，药物帮忙好得快

当遇到无法自我排解的心理问题时，老年人需要寻求医生的帮助，医生可能会建议使用一些药物。抗抑郁药可以减轻老年人的抑郁症状，缓解抑郁发作，总体疗效与年轻人相当。老年人一般可选择安全性较高、药物相互作用较少的治疗药物，如舍曲林（它是一种5-羟色胺再摄取抑制剂）。注意：精神类药物需要在医生的指导下服用，切不可自行用药。

据人民卫生出版社、人卫健康



下班路上接外孙遭遇交通事故 人社局：算工伤！ 公司：不能算！

姥姥下班途中接外孙放学，不料回家时遭遇了交通事故，人社局认定为工伤，公司表示，不符合上下班目的，不算！并一路上诉至中院，结果如何？

事件经过

53岁的胡女士是天津蓟州区某单位的环卫工人，平时她下班后经常驾驶三轮摩托车接外孙放学。某日，胡女士下班后接上外孙，在回家途中遭遇了交通事故，交管部门认定胡女士负次要责任。

经检查，交通事故导致胡女士胳膊及胸骨骨折、头皮擦伤。事故发生后，胡女士就向人社部门提出了工伤认定申请。该区人社局根据胡女士的工作地点、孩子学校位置及居住地综合考虑，出具了认定工伤决定书。

用人单位不服，提起诉讼。

法院审理

蓟州法院一审认为：胡女士接孩子放学符合社会常情，该区人社局将其认定为下班途中并无不当，驳回了原告的诉讼请求。用人单位不服判决，向天津一中院提出上诉。

用人单位认为：职工以上下班为目的，在合理时间内往返于工作单位住所地、经常居住地、单位宿舍、配偶父母及子女的居住地，这之间的合理路线视为上下班途中。胡女士在接孩子的过程中发生了事故，超越了下班回家的终点，也不是上下班目的，不应认定为工伤。

天津一中院二审认为：根据相关规定，胡女士接外孙放学是上下班途中工作时间的合理延伸，因此驳回上诉人的诉讼请求，维持原判。

法官提醒：劳动者是生产力的核心力量

法官提醒，劳动者是生产力的核心力量，妥善化解工伤认定纠纷关系到伤亡职工的个人利益，更对促进经济高质量发展和社会大局稳定意义深远。

相关法条链接：

《最高人民法院关于审理工伤保险行政案件若干问题的规定》第六条 对社会保险行政部门认定下列情形为“上下班途中”的，人民法院应予支持：

- （一）在合理时间内往返于工作地与住所地、经常居住地、单位宿舍的合理路线的上下班途中；
- （二）在合理时间内往返于工作地与配偶、父母、子女居住地的合理路线的上下班途中；
- （三）从事属于日常工作生活所需要的活动，且在合理时间和合理路线的上下班途中；
- （四）在合理时间内其他合理路线的上下班途中。

综合浙工之家、天津高法、山东高法、《浙江老年报》

关于上海建科工程咨询有限公司承接中国银行总行金融科技中心合肥园区项目工程项目负责人变更的公示

上海建科工程咨询有限公司承揽的中国银行总行金融科技中心合肥园区项目，因项目负责人身体原因变更项目主要负责人，经我单位审核，同意变更。

现将变更前项目负责人及变更后项目负责人相关信息予以公示。公示期至2024年12月

30日。公示期内，任何单位和个人对公示信息存在异议的，均可向我单位反映。

联系电话：18105502239

联系邮箱：ahbocjib@163.com

建设单位

2024年12月23日

变更前项目负责人	执业资格及证书编号	完成业绩1	完成业绩2	完成业绩3	其他
王润考	31009018				
变更后项目负责人	执业资格及证书编号	完成业绩1	完成业绩2	完成业绩3	其他
陈寿峰	31008567				