

# 是什么偷走了老人幸福



**编者的话:**近日,有媒体一项针对60岁以上人群的调查显示,三成受访者有一多半的时间感觉不幸福。从家庭关系到社会氛围,甚至连社区宣传栏里的信息字体太小等不起眼的“小事”,都会让老人不悦。本期,我们从社会、家庭、老人自身3个方面出发,分析让老人不快乐的因素,呼吁全社会为老人的幸福晚年共同努力。

### 家庭关系

#### 空巢无助最难熬

夫妻是否和睦、子女孝不孝顺、兄弟姐妹是否团结等,这些家庭关系因素直接影响着人的幸福感。而对老人来说,子女关系更为重要。在影响老人幸福感的子女关系中,有两类“杀伤力”较大。

第一类是空巢。有人用“出门一把锁,进门一盏灯”来形容空巢老人的孤独和寂寞。不久前,浙江省联合应用心理科学研究院受杭州市某社区委托,进行了一项针对老年人的调查,结果发现,半数以上老人认为,与(孙)子女相聚,是他们生活中最高兴的事情,子女经常回来探望成了他们最大的期待。

第二类是与子女沟通不畅。我们常常发现,有些老年朋友子女不在身边时,盼着子女回来,可孩子们回来

了,亲密的日子没过几天,便开始争吵。平时打电话也没几句好话,子女怪父母太唠叨,父母则怪子女不听话,不懂他们的良苦用心。

其实,老人不妨换个角度来看待这些问题。子女没在身边,虽然没那么热闹,但有了更多自己的时间,有想做什么就做什么的自由,还不用为子女忙前忙后。

### 自身因素

#### 衰老得病没自我

自己才是幸福的掌舵人。从老人自身的角度看,以下几大因素也在很大程度上影响着他们的幸福感。

疾病缠身。身体的老化是必然的。活到七八十岁时,免不了有这样那样的毛病。如果因疾病导致生活无法自理,幸福感则会减退得更加厉害。平日里,只要天气允许,一定要进行适量锻炼、规律饮食,行动得越早,得到的回报越大。

不爱出门。与年轻人相比,老年人更不爱出门,也相对更难交到朋友。有些老人宁愿闷在家里看一天电视,也不愿出去晒晒太阳,和邻居们聊聊天。其实,一个人的社会参与度越高,能获得的社会支持便越多,幸福感也会更强。没有自我。中国的老人无疑是世

界上为子女牺牲最多的群体,很多人所做的一切都是为了子女,自己省吃俭用为子女攒钱买房;为了帮子女照顾孩子,哪怕在大城市生活再不适应也会强忍着。他们为子女活,却很少问问自己到底快乐不快乐。俗话说,儿孙自有儿孙福,老年朋友也要逐渐转变观念,将关注点更多地放在自己的身上,比如和老伴儿制订旅行计划或健身计划。

### 社会氛围

#### 尊重支持都不够

不得不承认,我们的社会习惯向“下”看,更关注儿童,而不习惯向“上”看,对老年人的尊重和支持均不够,整个社会没有形成敬老爱老的氛围,这也会让为社会奉献一辈子的老人很受

伤。首先,从社会支持角度看,老人的特殊性在很多方面没有得到应有的体现。比如,哪怕有些场所老人优先窗口,但摆设往往大于实质;老人去医院看病,面临着“站不住、挤不动、等不及”这三大难;交通方面,公交车台阶过高,老人腿脚不便上车难,出租车师傅担心出事,往往拒载老年朋友,打车难的问题由来已久;适合老人的服饰、生活用品也不够丰富等。

其次,社会尊重度不够。举个非常简单的例子,很多年轻人抱怨,早高峰时,老年人不应该出来添堵。其实,我们站在老人的立场上替他们想想,他们要去逛早市、去医院看病,这些也都需要在早上进行,错过了就来不及。每个人都有被尊重、被理解的需求,如果没有得到满足,无疑幸福就会大打折扣。

因此,要提高全社会对老年人的尊重和支持度,需要政府的积极引导,在公共场所提供尽可能多方面老人的设施,并通过各种方式倡导大家尊老敬老。此外,年轻人和老年人两代人之间需要更多的支持和理解。年轻人应该感恩老年人对社会的付出,当然,老年人也应多体谅年轻人打拼的不易,切忌倚老卖老,无理取闹。

(杨萍)

## 健康新闻服务热线开通

本报健康新闻版是我市新闻行业专业的卫生、健康新闻栏目,致力于打造最具公信力、权威性和影响力的医疗健康、食品安全信息平台,及时为公众提供最新、最专业、最权威的健康资讯和养生科普知识。

为更好地服务读者,本报健康新闻部特开通健康新闻服务热线。健康新闻服务热线将成为向公众传播卫生法规和政策信息、了解社情民意、回应社会关切,传播药品、食品安全和健康知识的重要渠道,接受公众咨询、投诉和举报,欢迎提供新闻线索。

热线电话:13839781529  
18637611722

## 冬虫夏草可有效防治心脑血管疾病

心脑血管疾病严重威胁着人类生命安全,有数据显示,我国脑中风病人出院后第一年的复发率是30%,第五年的复发率高达59%,而二级预防做得较好的美国仅为10%。心脑血管疾病是50岁以上中老年人健康的常见病,即使应用目前最先进、完善的治疗手段,仍可有50%以上的脑血管意外幸存者生活不能完全自理。

如何来防治心脑血管疾病呢?冬虫夏草对心脑血管疾病有防治作用的观点由来已久。临床试验证实适量的服用冬虫夏草可以明显优化心肌功能,降低血脂,有助于治疗慢性心律失常。然而其作用和机制原理长期以来未能完全解析。“心脑血管疾病具有“发病率高、致残率高、死亡率高、复发率高,并发症多”即“四高一多”的特点。近来通过定量研究虫草水提液对豚鼠心室肌细胞的影响与作用,对冬虫夏草的保健机制有了新的发现,使得人类对冬虫夏草的科学认识前进了一步。动物试验表明,虫草能激励L-型钙通道开放,促进心肌细胞钙内流,使窦房结和房室节细胞兴奋,引发心肌兴奋和收缩,从而对慢性心律失常起到治疗和防治作用。研究认为通过虫草对心律的改善和造血功能的优化,从而可以在心脑血管疾病的防治上起到积极的效用。“冬虫夏草具有明显降血脂作用,临床对高血脂症患者进行了治疗观察,每次服冬虫夏草1克,1日3次,疗程1~2个月,结果治疗组总胆固醇平均下降17.5%”。



## 护士风采

“既然选择了这个职业,就要有奉献精神”——王敏敏,信阳职业技术学院附属医院手术麻醉科护士,为保障病人手术安全,防止差错事故的发生,认真做好术前准备和术后护理;注重与患者及其家属的心理护理,及时进行健康宣教,努力把优质护理做到最好。工作之余,加强对新技术、新知识的学习,以娴熟的护理技能多次参加院内外组织的各项护理竞赛活动,并取得优异成绩,被评为院内“2014年度明星护士”称号。

邓冬梅 朱晓红 甘泉 摄

## 无偿献血科普知识

### 哪些情况下暂时不能献血

- 1.半月内拔牙或其他小手术者。
- 2.妇女月经前后三天及月经失调、妊娠期、流产后未满六个月、分娩及哺乳期未满一年者。
- 3.感冒、急性肠胃病病愈未满一周者,急性泌尿道感染病愈未满一个月者,肺炎病愈未满三个月者。
- 4.某些传染病:如痢疾病愈未满半年者,伤寒病愈未满一年者,布氏杆菌病愈未满两年者,疟疾病愈未满三年者。

(石磊)

