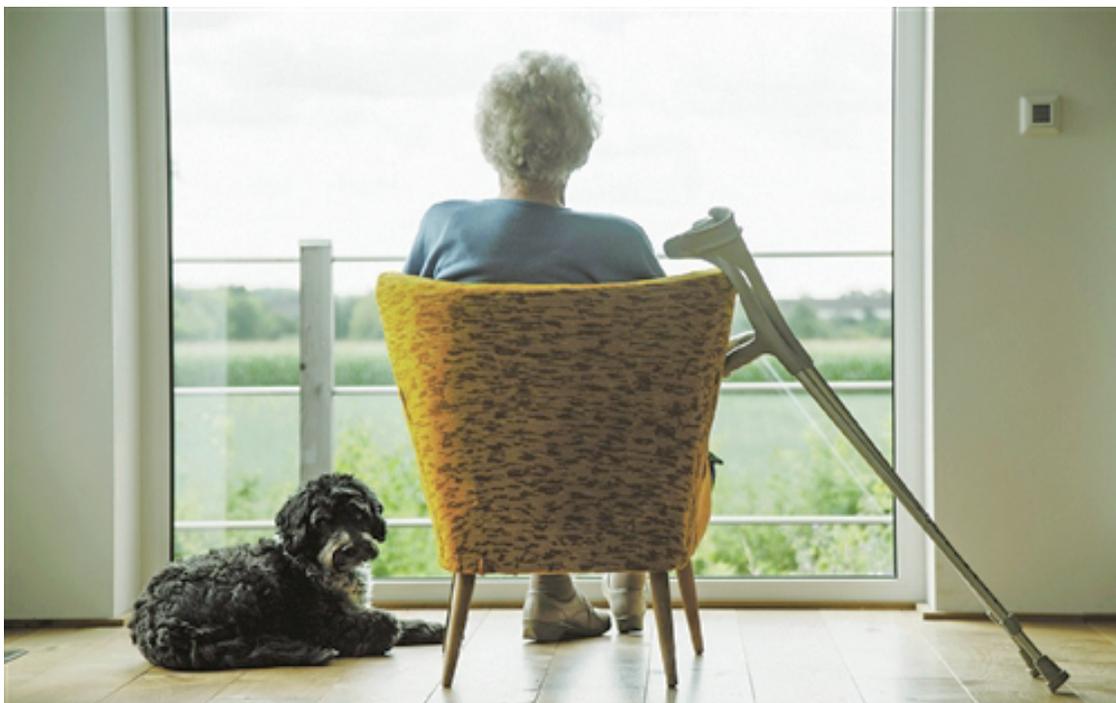


萌宠,让老人不再孤单



老人的心灵寄托

初夏的傍晚,老叶在小院里支上小桌板,再为自己斟上二两高粱酒,听着收音机,眯两眼,脚边的狗狗。一切都刚刚好。

有调查报告显示,中国至少有1亿只宠物,像北京、上海等一线城市仅宠物狗的数量就超过400万只。

在老人眼里,宠物已经俨然成了家中一员。

很多老人退休后,会选择和宠物形影不离,尤其是子女不在身边,或者老伴离世的老人。

许多独居老人晚年无所事事,常常会有严重的失落感,觉得不再被家庭和社会需要。宠物的出现使他们的生活开始重新忙碌,每天忙于准备它们的食物、梳毛、洗澡,甚至想方设法教它们玩游戏。

“养宠物对这些老人来说是一种情感链接,宠物对老人产生依恋,老人就有种被需要的感觉,自

我价值得到体现。”杭州真言健康咨询有限公司心理咨询师赵晓佳说,老人希望孩子能陪伴左右,事实上子女常常忙于工作,建设自己的小家庭,从而疏于对父母的照顾,更别提心理上的慰藉,“而家里的宠物刚好承担了这种功能,它们成了老人心灵上的寄托。”

在老人出门时表现不舍,老人回家时在门口迎接,这样暖心通人性的小可爱,就不难理解为什么老人会如此喜爱萌宠了。

养宠物更长寿

早前有一份报告发现,养狗的老年医保参保人员比不养狗的老年人看医生的频率低很多。

无疑,养宠物对老年人有诸多好处。研究发现,饲养宠物可以降低血压和血脂,甚至减轻心脏病和其他一些慢性病的临床症状。

人是社会的动物,并非独立封闭的个体,都需要与人沟通,以达到情感表达、思想交流的需要。老年人虽然年岁渐增,但对情感的需求却有增无

减。宠物的出现提供给老年人一种特别的、多层面的依恋,还有给予爱的能力,有效降低了生活变化所带来的负面影响。

美国的一项大型调查也显示,宠物与其年迈的主人之间相互影响、相互依赖的关系有利于老年人的生理和心理健康,有益于预防和治疗老年痴呆症和老年抑郁症,使老人的日常生活更丰富多彩,寿命也得到延长。

寻找更多情感慰藉

其实,老人热衷养宠物无疑也折射出现代老人晚年生活的寂寞与无奈。

人与宠物之间的关系,始终是一种单向的关系,老人把自己的想法和感受投射到宠物身上,细思之下,何尝不是老年人一种无奈的选择?另外,在人与宠物的关系中,人是占绝对主导地位的。这也是许多人把情感倾注于宠物身上的一个原因。而现实中无论亲子关系还

是夫妻关系,都有太多的不确定感,忙碌的背后何尝不是对现实不如意的逃避?

即便宠物能缓解老人的孤单,但无法取代人情温暖。父母把最好的爱给了孩子,时间不应让距离疏远,身为子女应多保持与父母的沟通,及时表达关心,减少忙碌对父母的忽视而造成孤独感。为人子女的,常回家陪陪父母吧。

(据《浙江老年报》)

中老年人久坐 有损大脑记忆

以前有研究称,久坐会使中老年人患心脏病、糖尿病和早逝风险增加。近期发表出版的《科学公共图书馆·综合》期刊上的一项新研究成果显示,长时间坐着不动,像整天不离开办公椅,与成人大脑中记忆至关重要部分的变化有关联。

研究人员称,这项新研究结果显示,久坐与内侧颞叶变薄有关联。内侧颞叶是大脑中参与形成新记忆的区域。大脑相关区域变薄可能是中老年人认知功能衰退和痴呆的前兆。

美国加利福尼亚大学洛杉矶分校的研究人员对35名、年龄介于45岁至75岁之间的人进行了研究。

研究结果显示,无论一个人的身体活动水平如何,长时间坐着与内侧颞叶变薄密切相关。参与者称他们平均每天坐3至7个小时。研究结果显示,每天每坐一个小时,大脑相关区域的厚度都会出现能观测到的下降。

研究人员表示,这一研究成果表明,久坐是(内侧颞叶)变薄的重要预报因素,身体活动即使处于很高水平也不足以抵消久坐的有害影响。

(据《中国妇女报》)



国学大师楼宇烈:

不怕老不怕死

为什么生活条件好了,人却没以前幸福?这不能吃那也不能干,养生的乐趣何在?国学大师、84岁的楼宇烈先生分享了自己的生活和养生经验,也许能解开国人的这些困惑。

太在意养生反而不健康

楼宇烈已80多岁,但看起来顶多像六十岁的人。很多人靠食补、药补养生,他认为,都没抓到养生的精髓。如果身体不缺,这样补容易导致营养过剩。另外,很多人活在数字里,每天测好几次血压、血糖,稍微高点就紧张得不得了;每天一定要走够一两万步。“关注健康是好事,但被数字绑架为此焦虑,反而不利。”

不怕老不怕死

楼宇烈说,自己没有专门的“养生时间”,而是力求简单。他把生理养生总结为16个字,即“拍拍打打、蹲蹲起起、扭扭捏捏、溜溜达达”,“拍打关节,扭扭身子,我家的电水壶等家居用品被我特意放在地上,这样倒水时顺便就能‘蹲蹲起起’”。“嘻嘻哈哈,大大咧咧,松松垮垮,从从容容”则是楼宇烈的16字心理养生经,“我不怕老,也不惧怕死,因为生、老、病、死都是必然”。

(摘编自《四川日报》《中华读书报》)



楼宇烈