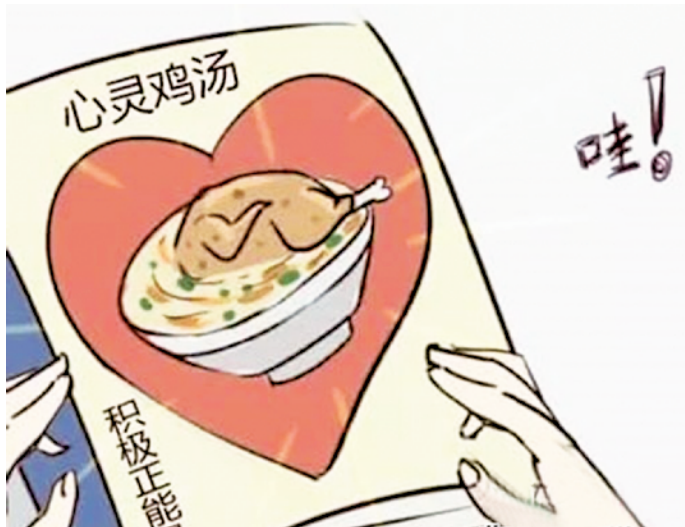


从养生保健到心灵鸡汤 从岁月静好到“惊天”秘密……

中老年朋友圈都爱发些啥



说起中老年人使用微信,就不得不提其朋友圈内铺天盖地的养生保健内容,这些亦真亦假的内容常常让中老年人乐此不疲。近日,中国社会科学院社会学研究所发布《中老年互联网生活研究报告》,报告进一步证实了中老年人对于健康方面文章的钟爱。那么,如今的中老年人在朋友圈里更中意发表或转发什么内容?这些内容又对他们的生活产生了哪些影响?记者为此展开了调查。

67岁陈世军:每天“鸡汤”不能少

翻开陈世军的朋友圈,仿佛翻开了一套心灵鸡汤系列丛书。每天早上,他都会从中找出一段积极向上的话语,然后配上图片发送到朋友圈中,他坦言这会让他每天的生活里感到更有力量,他希望以此来激励他的朋友们也积极地面对生活。

“原来过日子只知道柴米油盐,现在感情有了升华和寄托,我感觉这些话说得都很有道理,比如‘一朵花的凋零荒芜不了整个春天,一次挫折也荒

废不了整个人生’等等。”陈世军一边说着一边向记者展示着自己的朋友圈,在将来,他希望把他的朋友圈一条条抄下来,整理后送给正在上小学的儿子,“希望他能提早明白这些生活中的大道理,将来能‘少走弯路’”。

71岁郭先亮:健康知识是个宝

在郭先亮的朋友圈中,转发最多的就是诸如“警惕!这两种东西同时吃会致命”、“有了这个宝贝一辈子不得风湿病”等养生保健类文章。“每当看到这样的文章,我都会转发到家庭群里,让亲戚都看看,希望他们能有一个健康的身体。”郭先亮说,他感觉这些文章中所说的内容有一定道理,但具体是真还是假他并没有考虑太多。“我觉得凡事以预防为主吧。”郭先亮说,他每天发朋友圈的条数并不固定,但基本保持在10条左右。“现在孩子们都不在我身边,只有我和老伴住在一起,老伴也不会玩微信,基本都是我自己学习,感觉朋友圈教会了我很多知识。”

68岁赵芝香:用朋友圈记录生活点滴

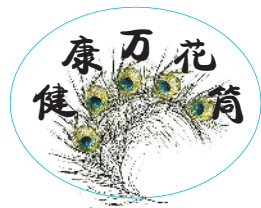
“我发朋友圈并不是单纯为了给大家展示,而是希望能通过这种方式记录生活。”68岁的赵芝香是位“旅游达人”,她的朋友圈里几乎全是各地旅游时拍的照片,在照片的上方还会有旅游地的简短介绍以及旅途见闻等等。“我至今已经去了20多个国家了,我希望能通过朋友圈的形式把我在旅游中的点滴记录下来,闲暇时回味这些美好。”赵芝香说,她偶尔也会给孩子们发照片,但孩子们并不感兴趣,他们更关心她的安全和健康问题。“我的朋友圈里基本都是同龄人,他们都很喜欢我发旅游的照片,这点我也很欣慰。”

调查:

48%中老年人朋友圈爱转发养生保健类文章

近日,本报在官方微信中发起老年人在朋友圈最喜欢转发内容的调查,本次调查共收到1134位中老年用户的反馈信息,其中男性有423人,女性有711人,60岁以下有124人,60岁至69岁有501人,70岁至79岁有422人,80岁及以上为87人。调查显示,最喜欢转发养生保健类文章的中老年人占比高达48%,而喜欢转发情感类文章的老人占比为22%,喜欢转发生活常识、百科类文章的老人占比为14%,喜欢转发旅游、娱乐、休闲类文章或图片的老人占比11%,喜欢转发爱国军事、人文历史、投资理财等其他内容的老人占比5%。在调查中还有老人喜欢转发名人轶事、“惊天”秘密等内容。如今中老年人的朋友圈内容已经呈现出多样化发展的趋势,但养生保健、食品安全、情感慰藉等内容还是会引起中老年人的广泛关注。

(据《老年生活报》)



年轻视力越好老花时间越早

不少人认为“年轻时近视的人将来不会老花”,这种观念其实是不准确的。老花是一种正常的生理现象,近视的人也会老花。对很多近视度数较高的朋友来说,出现老花时往往需要准备两副眼镜,一副度数较低用于视近,一副度数较高用于视远,而目前市面上也有渐进多焦点镜片,可以用同一副镜片解决视远视近的问题。老花是不可逆的,年轻时视力越好的人往往出现老花的时间越早,症状也越明显,因此出现视近困难、疲劳时,应去专业医院眼科验配老花镜,近距离用眼时佩戴,视远时摘下。

(冯庆阳)

老两口最好分床不分屋

有些老人上了岁数,越来越接受不了老伴的睡眠习惯。老太太嫌老爷子打呼噜,老爷子嫌老太太爱翻身,两人睡一张床上,谁也不踏实。正好,孩子们成家后都搬出去了,有了空房,老两口就一人住一间。不过,从健康角度出发,建议分床不分屋。

有数据统计,同床共眠被打扰的概率增加5成,会增加患抑郁、心脏病的风险。上了年纪后,分床睡互不打扰,可保证睡眠质量。但是,有心脑血管疾病的老人,单独睡易发生意外。以心脏猝死为例,猝死多发生在清晨6点左右。老人在夜间或清晨发生心绞痛、胸闷、气促等前驱症状时,同屋老伴如能及时发觉,果断处理,能避免发展为心脏猝死。另外,脑卒中发病也有一定的时间规律。据统计,出血性脑卒中发病高峰为下午4点到夜晚11点,缺血性脑卒中发病高峰为凌晨4点到中午12点。伴侣在睡眠时如发现对方不适,可立即拨打120,实施救援。

此外,老人如果分房睡,可能会产生孤独感和失落感,影响夫妻感情。进入老年,性需求虽已不再是第一需要,但夫妻间的沟通和理解依然是维系关系的重要纽带。分房而睡,悄悄话没了,沟通少了,时日一长,就丢了幸福感。

(杨天伦)

“夹心老人”有苦也有甜

带孩子的重任拴住了越来越多60岁上下的老人,他们中有一大部分人上有父母,下有孙辈,可谓真正的“上有老下有小”。他们被称为“夹心老人”,身负两头重担,却也有“被需要”的幸福感。

今年53岁的刘黛家住辽宁省本溪市南芬区金坑村,周一到周五需要赶到市区照顾1岁多的孙子。“我周一到周五就像上班一样,每天6点起床,吃完饭还要提前一会赶到高铁站,下高铁到儿媳妇家最快也得8点多,然后听儿媳妇说带孩子的注意事项,她上班后,我就开

始忙了,忙到他们俩下班,我也就‘下班’了。”

周末刘黛则要去桥头镇照顾父母。刘黛的母亲身体硬朗,但她的父亲几年前由于脑溢血多次住院治疗,目前已经瘫痪卧床,日常生活起居多由刘黛母亲照顾。

虽然既要照着父母又要带孙子,但刘黛并不抱怨,“我孙子第一次叫奶奶时,我心里的那种高兴可能三天三夜也说不完,我觉得付出还是有回报的”。

“我觉得所谓的‘夹心老人’不至于有多无助,被逐渐老

了的父母需要,被忙于工作的子女需要,能成为‘夹心老人’至少身体还健康。到了我们这个岁数,身体健康最重要,在这个前提下,能帮孩子们带娃,能到父母跟前伺候,就算被‘夹心’,也算是有福气了。”

对此,福建省厦门市心理咨询师协会副会长李春苗提醒,从价值的角度来看,“夹心”不是一件坏事。但如果工作量特别大,就容易带来压力与倦怠,“夹心老人”们要懂得量力而行,还要记得偶尔给自己放个假。

(据《本溪晚报》)

养生路上不能“吃老本”

上班那会,我下班后都选择走路回家。公司离家4公里远,除了雨雪等恶劣天气,这个习惯没有中断过。周末,我还跑去公园跟人学太极拳,跳拉丁舞。多年来,我一直是疾病“绝缘体”。

65岁那年,我选择回乡下养老。原本想着乡下空气好,吃的东西原生态无污染,身体会越来越越好。可是乡下缺少娱乐活动,我便加入了打牌队伍,又过上了久坐生活。再去体检,被查出有脂肪肝,血压、血糖也都处于危险临界值。

我坚持吃枸杞和西洋参进补。前年夏天,我常感觉头晕乏力,去看了中医。医生知道后,让我停药补药。他告诉我,即便是进补,也不能急于求成,最好通过食补先打稳基础,通过锻炼稳固根基,否则人会虚不受补。从那后,我告别了牌桌,恢复了锻炼,每天快走六千米,带着邻居打太极拳。这两年再去体检,发现各方面指标都比之前好了很多。

(向新均)