

开栏语

自岁月染霜,一些老年群体常面临空巢孤寂、健康焦虑、角色转变迷茫等心理困扰。即日起,本报开设“聊天室”栏目,聚焦我们身边老年人遭遇的烦恼、困惑、焦虑等困境,邀请专业的心理咨询师用通俗语言给予疏导。如果您有心里话想跟我们说,请致电13934155200,我们将请专业人士与您畅聊,为您排忧解难。

勇敢迈出改变的第一步

讲述人:张大爷

我今年78岁,老伴去世1年,儿子在外地工作,每年过年才能回家。每天早上醒来,看着空荡荡的屋子,心里就发慌。以前和老伴一起买菜、做饭、散步,日子过得平淡却温馨,现在却干什么都提不起兴趣,连吃饭都不香。小区里的老朋友,有的搬去和子女住,有的身体不好很少出门,想找个人说话都难。我知道儿子很忙,不到万不得已不想打扰他。最近,我总失眠,脑子里胡思乱想,感觉自己很累,活着没啥意思,我该咋办?



心理
解析

国家二级心理咨询师 李巧英

张大爷,您好。听了您的讲述,我能体会到您当下的孤独与失落。从心理层面来看,您正处在“空巢适应期”阶段,这在老年群体中十分常见。老伴的离开让您失去了情感依靠,儿子不在身边又加剧了孤独感,长期缺乏社交互动,出现失眠、情绪低落等情况,这都是非常正常的情绪反应。但请您相信,这种状态并非无法改变,给您提供一个冬季情绪调节小清单——

首先,建立规律的生活节奏,可以制订一个简单的作息表。比如,上午9时至11时,可进行30分

钟的户外散步,晒晒太阳、听听戏等;中午搭配一些应季食材做一顿饭;下午看看老照片、书报;晚上与家人视频聊天、看电视剧,睡前泡脚、听音乐,让规律的生活给您带来安全感和掌控感。

其次,主动搭建社交圈子,结识新朋友。社区里一定有和您情况相似的老人,不妨主动和他们打招呼,交流彼此感兴趣的话题,一起下棋、聊天。您也可以参加社区组织的各种活动,既培养了兴趣爱好,又有了新的社会支持系统。

最后,与子女建立有效沟

通。您可以试着不定期给儿子发一条微信,说说您的日常和心情。比如,“今天在公园遇到一只可爱的小狗”“我做的红烧肉特别香”,也可以发一些你认为有意思的视频……让儿子感受到您的生活状态,也让他知道您需要的不是物质支持,而是日常的倾听和陪伴。

张大爷,您现在需要做的,是勇敢地迈出改变的第一步,换些事情做一做,换一拨朋友交一交,换个话题聊一聊,以积极向上的精神状态调整自己的情绪,孤独感一定会慢慢消散。

记者 李晓琳



冬季养生如何「吃」

“冬天进补就像给身体‘充电’,但得科学‘充’,不能瞎补!”11月21日,太原市中医医院主任中医师王保小结合老年人体质特点,从饮食原则、家常食材、三餐搭配三方面,教老年朋友如何吃得营养又健康。

坚持三原则。不贪“热”,羊肉、狗肉易上火,换成鸡肉、鸭肉,搭配萝卜、山药炖着吃,补而不燥;少盐糖,用香菇、葱姜调味,每天盐不超5克(约一啤酒瓶盖),血糖高者少吃甜点;别吃撑,三餐拆成“三主两辅”,上午10时加把坚果,下午3点喝碗粥,减轻肠胃负担。

厨房常见暖身、护胃、抗寒三类食材。暖身类:红枣、桂圆煮粥(3-5颗即可),手脚凉的老人喝了舒服;气血虚的可炖黄芪当归鸡汤(黄芪15克+当归5克配半只鸡)。护胃类:蒸山药当零食,红薯替代部分主食,帮着消化还防便秘;莲子百合煮粥,健脾养胃。抗寒类:每天20克核桃、黑芝麻(一小把)。护血管:炒菜放生姜、大葱,促进循环防感冒。

一日三餐讲究科学、合理搭配。早餐:杂粮粥(小米+燕麦+红豆+红枣)配凉拌菠菜(焯水后加香油和醋),暖肠胃。午餐:清蒸鲈鱼(刺少好消化)或萝卜炖牛肉(炖软烂),配冬瓜丸子汤(低脂不腻)。晚餐:蔬菜豆腐面(面条煮软),餐后喝陈皮山楂茶(陈皮3克+山楂5克,煮10分钟)助消化。

王保小建议,老年人可去医院辨体质定制方案,搭配每天30分钟散步,就能在冬天吃出健康与活力。

记者 周利芳



11月19日,太原市老龄健康事业服务中心组织银龄志愿者开展手工编织爱心手套公益活动,现场,平均年龄超60岁的老人志愿者们飞针走线。“退休后闲不住,能来做志愿者,感到很充实!”62岁的志愿者李阿姨指尖翻飞,一旁的65岁赵阿姨接话说:“是呀,把这些手套送给有需要的人,我们也开心。”志愿者们的朴实话语,道出了大家对志愿服务的热爱。

记者 周利芳 摄

以笔为马,让心灵永远年轻

刚从公安小店分局退休时,有不舍,也有不习惯。三十余载职场生涯,如同一列疾驰的列车,突然在预定的站台缓缓停下。那些曾经习以为常的忙碌,如同退潮时的海水,渐渐从生活中隐去。但我很快发现,退休不是青春的终点,而是生命另一段精彩旅程的开始。

刚退休的日子,突如其来的“自由”让我的心里空落落的。直到有一天,我翻开尘封已久的笔记本,看见多年前潦草写下的“梦想成为一名作家”的字样,才恍然大悟:原来我一直在等待这样一个机会,等待人生的再一次重新开始。

退休给了我最好的礼物——时间。退休生活让我有充裕的时间静下心来阅读名著和经典作品,这不仅丰富了我的精神世界,

也让我有了更深的领悟:只要我们不断汲取新的养分,就能让心灵永远保持年轻。我从阅读中获得的滋养,很快转化为创作的冲动。记得第一篇散文在报纸上发表时,那种喜悦不亚于当年在单位获得嘉奖。我的作品陆续出现在省、市和全国性50余家报刊上,涵盖散文、小说、书评等各种体裁,累计百余篇。每一篇作品都是我对生活的观察与思考,都是我心灵年轻的证明。

我的“年轻”不仅限于个人追求。我加入了社区志愿者服务团和读书会,在那里结识了一群志同道合的朋友。我们举办诗歌朗诵会,在琅琅书声中仿佛回到了学生时代;组织散文写作比赛,在互相点评中共同进步;开展读书分享会,在思想的碰撞中迸发智

慧的火花。最让我自豪的是,我利用专业知识为社区小朋友开设文化讲座,看着孩子们眼中闪烁的好奇光芒,我仿佛看到了当年的自己。这些互动让我明白:年轻不仅是心态,更是一种愿意分享、乐于奉献的精神状态。

“莫道桑榆晚,为霞尚满天”。我用笔记录生活,用文字表达思考,用行动传递正能量——这些都是让我保持青春、让心灵年轻的秘诀。

任开旺 口述
张慧 整理

