

接力陪伴缓解老人节后寂寞

春节前,子女从外地归来,温馨又热闹。长假过后,孩子们离开,家里变得冷清,一些老人一时无法适应。2月25日,记者采访得知,已有社区行动起来,安排网格员入户疏导;还有热心邻居主动陪伴,合力帮助老人告别“分离焦虑”。

■ 入户开导

78岁的王大娘是安宁街89号院的一位独居老人,儿子在外地工作。节前,儿子、儿媳赶回太原,一家人过了个团圆年。

由于单位安排了值班,大年初六,孩子们走了。家里突然变得安静,老人觉得不习惯,吃饭也没了胃口。玉园南社区网格员张婷玉得知后,当天就入户看望,陪着老人聊天,耐心安抚其失落情绪。

经过开导,老人说心里好多了,自己能适应。次日,网格员约老人到楼下遛弯,继续劝说。连续两天的陪伴,王大娘的心情明显变好。

86岁的任大娘住在金阳南路16号院,也出现了这样的心理落差。老人坦言,过年女儿、女婿、外孙女回来了,每天有说不完的话。孩子们走后,她心里空落落的,打电话向御德苑社区网格员张睿玲诉说。

网格员登门,听老人吐露心事,随后耐心引导近两个小时。老人想通了,脸上露出了笑容。

■ 邻里相伴

“老赵,快下楼。”“马上来。”上午9时,兴华街188号院,居民刘大爷在楼下仰脖喊了几声,叫邻居赵大爷去公园锻炼。

赵大爷平时独居,一儿一女都在外地工作,过年回来团聚,待了几天又走了。老人情绪低落,也没心思做饭了。同住一个单元的刘大爷过来串门,一眼看出老伙计有心事,便提出一起出去散步。

老哥俩并排而行,边走边聊,赵大爷主动说出原委。“孩子们也想多待几天,可很快就要上班,他们得回去歇一歇呀,咱得多理解。”刘大爷听后,耐心劝说,并约好每天一起去锻炼。

赵大爷的话多了起来,感动地说:“多谢了。你可得常来坐坐,我喜欢和你聊天。”

■ 自我调适

71岁的杜大娘住在和平苑小区,女儿、女婿大年初六离开后,她的心里就空落落的。晚上翻来覆去睡不着,

脑海里全是过年一家人团聚的场景。

2月23日,和平苑社区网格员刘晓莉在值班巡查中遇到杜大娘,得知了老人的苦恼,邀请其去社区活动室,与邻居们一起下棋、跳舞。

“一些老年人的社交圈子相对较窄,所以当子女离开后,他们心理落差大,容易出现‘寂寞期’。”针对这种情况,国家二级心理咨询师刘宇给出几点建议:一方面,老人应体谅儿女在外打拼不容易,让他们放心去工作;另一方面,子女去了外地,平时应经常打电话或发微信,分享自己工作中的趣事,耐心倾听父母诉说家长里短,让老人感觉到关爱。

此外,老人应该主动寻找新的乐趣,比如书法、绘画、园艺、烹饪、旅游、摄影等,给生活增添一抹亮色,排遣寂寞。

记者 李涛

“收心课”帮助孩子调状态

本报讯(记者 李涛 文/摄)寒假进入“倒计时”,一些孩子还沉浸在过年的放松状态中,让家长犯愁。2月25日起,玉园南社区开设“收心课”,引导孩子们调整状态。

放寒假后,有的孩子彻底“放飞”,作息时间彻底打乱,甚至作业一页没写。网格群里,最近有多位家长在交流这个话题。10岁的轩轩,每天熬夜追剧,早上睡懒觉。作业不多,他却一拖再拖,想着开学前“突击”。妈妈胡女士发愁,说了好几次没效果,干着急没办法。

为帮助家长和孩子,玉园南社区组织网格员、志愿者轮流值守,为孩子们辅导寒假作业、陪伴他们静心阅读、带领户外跳绳运动,通过循序渐进的引导,帮助孩子调整作息、收拢心思,慢慢找回学习节奏。此外,社区还请来国家



玉园南社区开设“收心课”

二级心理咨询师史峰丽,给家长们提出建议:家长要以身作则,减少玩手机、看电视的时间,给孩子作好榜样;可以带孩子整理书包、购

置学习用品,或是到图书馆看书、清晨出门晨练,用这些小仪式帮孩子作好开学准备,让孩子以饱满的精神状态迎接新学期。

车主扎堆保养爱车

本报讯(记者 李涛)2月23日,建设路一家汽车4S店内,等待保养维修的车辆排起了长队。春节假期,不少汽车经历了长途跋涉的“高强度”工作,回来后,车主选择给爱车做次“体检”,消除安全隐患。

市民刘先生假期自驾游玩,往返一趟里程表增加了1000多公里。返程时,他察觉方向有跑偏的情况,出于安全用车的考虑,大年初七下了高速后直接去了4S店。经检查,后轮悬挂部件有损坏,如果不及处理,不仅会加速轮胎磨损、增加油耗,还可能影响行车稳定性。仔细回忆,他想起游玩途中行驶过一大段坑洼路段。

在建设路的一家汽修店内,资深汽修师傅刘强忙着给车辆做保养。他提醒,在高强度长途行驶后最好对车进行一次全方位的检查,发现问题须及时处理。其中,应重点检查车身和底盘,看是否有被剐蹭过;长途行驶对机油、冷却液等的损耗较大,因此要及时补充。

他表示,还有不少人搭乘飞机或火车出行,汽车长时间不开,容易出现亏电现象。建议车主回来后,及时检查电瓶。

节后有效减重要多动少静

本报讯(记者 刘涛)每逢佳节胖三斤。春节期间,久坐不动与作息紊乱的熬夜,堪称长胖的两大“元凶”。2月25日,市第二人民医院内分泌科副主任医师高颖提醒,身体活动不足会导致热量堆积转化为脂肪,而睡眠匮乏、作息不规律则会扰乱内分泌,使脂肪代谢出现问题,春节过后有效减重,关键在于多动少静、规律作息。

“春节过后,不少人把减重作为头等大事。减重别只依赖节食,运动与优质睡眠才是关键。”高颖建议,以中低强度有氧运动为主,每周运动150分钟至300分钟,可选择隔天锻炼一次。同时,搭配每周2次到3次的抗阻运动,既能帮助身体燃脂,又能养成不易发胖的体质。睡眠方面需格外重视,每天保证7小时充足睡眠,尽量在23时

前上床休息,遵循昼夜节律,内分泌稳定后,减脂效率才能更高。

高颖提醒,运动项目要选自己喜欢的,才更容易坚持,规律作息则需要日常慢慢养成。减重从来不是单打独斗,吃对是基础,“动够+睡好”才是加持。把多动少静、规律作息融入生活,不用刻意节食,也能轻松甩掉赘肉,稳住健康体重,养成易瘦的好体质。

“新春寻缘”真热闹

本报讯(记者 毕晶晶)一把剪刀,半张红纸,为一场单身青年联谊活动铺就了温暖的底色。近日,由共青团晋源区委等单位主办的“新春寻缘”联谊活动热闹开场,吸引了上百名单身青年参与。现场最受瞩目的,莫过于别出心裁的“指尖传情”剪纸环节。

活动伊始,“快乐密码”“电视剧猜猜猜”等破冰游戏迅速点燃了气氛,笑声此起彼伏,让年轻人之间的陌生感快速消融。

随着悠扬乐声响起,活动迎来高潮——“指尖传情”环节。每位青年都随机领取了半幅剪纸图案,任务便是找到能与自己手中图案严丝合缝拼接的“另一半”。会场里顿时热闹起来,大家纷纷举起红纸,仔细比对纹样。“你这幅是鱼的尾巴吗?”“我这儿好像是莲花的一半。”简单的对话成了最好的开场白。青年们一边仔细剪裁,一边轻声交流,在指尖的默契配合中,距离悄然拉近。

最终,本次活动成功促成了5对青年牵手,更多人互留了联系方式。主办方表示,未来将继续创新活动形式,为在晋源区工作生活的年轻人搭建更多优质的交友平台。

长途出行警惕“沉默杀手”

本报讯(记者 魏薇)春节假期结束,不少人已经踏上返岗的路途。山医大一院血管外科医生2月23日提醒,长途奔波,久坐不动可能造成下肢静脉血栓,严重时可能引发致命的肺栓塞。

长时间保持坐姿,下肢静脉血流速度减慢,血液长时间不流动就会凝固成“血块”,导致静脉回流障碍。在车厢、机舱等狭窄空间,腿部活动更受限,再加上天气寒冷血管

收缩,如果返程时间长并饮水不足,血栓形成的风险就会显著增加,尤其是对本身血管弹性下降、血液黏稠度偏高的“三高”及肥胖人群,风险更是成倍增加。血栓形成初期可能没有明显症状,或仅表现为腿部酸胀,下肢深静脉血栓被称为“沉默杀手”,一旦血栓脱落,随血流到达肺部,就可能引发肺栓塞,危及生命。

对此,医生建议,返程途中,最好定时活动一下,以促进血液循

环。驾驶途中,每隔1至2小时停车休息,下车活动几分钟,伸展腿部。在车厢、机舱内的有限空间,可以做提膝、踝泵、绕趾、贴胸等下肢运动。出行前,尽量穿着宽松舒适的服装。另外,出行路上要多喝水,也可吃些富含维生素的水果。如果在途中或到家后,出现单侧小腿肿胀、疼痛,皮肤发热发红,千万不要按摩揉搓腿部,也不要随意走动,要立刻休息,严重的要及时就医。