

“节后空巢”心结咋解开？

讲述人：陶大爷

春节热闹一过，屋里就静得可怕。过年时，孩子们都回来了，满屋子欢声笑语，我和老伴忙前忙后，虽累得腰酸背痛，但甜在心间。一过完年他们便踏上返程，我是千叮咛万嘱咐，车开走，我的眼泪忍不住地掉了下来。

孩子们一走，屋里只剩冷清，沙发还留着坐痕，茶杯似有余温，可就剩我们两位年过七旬的老人四目相对。白天，还能出门遛弯打发时间，夜里却翻来覆去睡不着，总想着孩子们能在身边就好了。茶不思、饭不想，整天没精神，时不时就想落泪，这种日子咋熬呢？



国家二级心理咨询师 杨家骏



陶大爷，您好，从描述中，我能深切感受到春节后分离给您带来的巨大心理落差以及这份落差背后藏着的思念、孤独与无力感——这并非“矫情”，而是典型的“节后空巢综合征”表现，是情感从高度充盈突然跌入低谷后的正常心理反应，您不必过度担忧。

从心理学视角看，节前的忙碌、团圆时的情感共鸣，让您的身心处于高强度的积极状态，大脑持续分泌多巴胺等愉悦激素；而子女

返程后，环境的冷清、生活节奏的骤然放缓，使得愉悦激素分泌锐减，孤独感与失落感趁虚而入。您提到的沙发坐痕、茶杯余温，这些细节都是“未完成感”的体现，大脑还停留在团圆的场景中，现实却已切换至分离模式，这种认知与现实的错位，进一步加剧了焦虑与抑郁的情绪，最终表现为失眠、食欲不振、情绪低落等躯体与心理反应。

给您提供几个针对性的缓解方案，希望能够帮助您走出情绪低谷。

首先，让情绪自然流动，想哭就哭出来，不必强迫自己“坚强”，接纳思念与失落是治愈的第一步，可试着给子女发信息表达想念之情。

其次，重建生活节律，填补“空巢空白”。节日期间的忙碌源于对子女的照料，节后可将这份“照料”转移到自己身上，积极参与各项活动、投身社区公益行动等，或找老朋友聊聊天，获得情感共鸣与支持。

最后，关注躯体感受，用行动带动情绪。食欲不振时，不必强迫自己多吃，可做些清淡、合口味的家常菜，少食多餐；白天多出门遛弯、晒太阳，适度的运动能促进内啡肽分泌，有效改善低落情绪。

希望我的心理解析能帮到您，也愿您在充实的生活中重拾阳光，更加幸福美满。 记者 李晓琳



笔墨纸砚伴晚年

我叫苗文彬，今年74岁了。每天清晨，我都习惯坐在书桌前写点儿什么。退休前，我在国企做党群工作，退休后，笔墨纸砚成了我最亲密的伙伴。人家常说“人老了得有个精神寄托”，我觉得这话特别在理。我的精神家园，就在这字里行间，在音乐声中，在“文化养老”带来的充实日子里。

说实话，刚退休那阵子，我可没现在这么自在。2012年退休后，突然不用上班了，整个生活节奏全都乱了。每天，我不是看看报纸、翻翻书，就是看电视、上上网，时间一长，不仅头昏脑涨，心情也特别闷。有时候闷得发慌，我就跑回单位去找老同事聊天。可去得多了，自己也觉得老是打扰人家工作，不合适。后来，有一位网友点醒了我，他跟我说：“您去市老干部活动中心看看吧！”就这么一句提醒，我真去了。

没想到，这一去，竟让我找到了新的“家”。我参加了汾河之声合

唱团，还加入了模特队。一下子，生活好像重新亮了起来！在那儿，我不光有事可做，更重要的是结识了一大批新朋友。让我特别自豪的是，经过一段时间的练习，我们合唱团还获得山西省“三晋之春”合唱比赛的银奖，甚至上了央视《歌声与微笑》节目，拿到了金奖！不仅是我们自己开心，也是为咱们太原争了光。

这两年，年纪大了，我去活动中心的次数慢慢少了，但对文化生活的热爱一点没减。不能常出去，我就在家拉二胡、吹电吹管，还自己动手写东西，这几年先后编印了3本书。写作，让我静下心来梳理这一生的经历和感悟，这是一种更深层次的“养老”，是一种自己跟自己的对话。

闲暇时，我常和我们范家堡社区的网格员宋艳玲讨论，怎么能让更多老人在家门口就能参与文化活动。活动中心、老年大学容量都有限，可老年人越来越多，需求也越来越大。我发现，咱们太原好多公园里都有老人自发组织唱歌跳舞，说明大家喜爱这类活动，希望社区把场地用起来、让活动多起来，让“文化养老”在基层扎根。

要我说，幸福城市，离不开幸福老人。“文化养老”，就是我们安享晚年的好方式。

苗文彬 口述
记者 周利芳 整理



冬春之际，天气寒冷干燥，不少老年人受皮肤瘙痒困扰，皮肤瘙痒的成因及应对方法如何？山西省肿瘤医院副主任护师刘小娟为您支招。

刘大夫介绍，老年人皮肤瘙痒，核心诱因是皮肤老化叠加环境干燥。随着年龄增长，老年人皮脂腺、汗腺功能逐渐衰退，油脂和汗液分泌减少，皮肤屏障功能减弱，锁水能力大幅下降。再加上气温偏低、空气湿度不足、室内暖气等诱因，进一步加速皮肤水分流失，导致皮肤角质层干燥开裂，神经末梢受到刺激，便会产生瘙痒感。除此之外，老年人新陈代谢速率减慢，皮肤血液循环不畅，再加上衣物摩擦、过度清洁、血糖波动等因素，都可能加重瘙痒症状。应对皮肤瘙痒，关键在于做好保湿修复与日常防护，从基础护理到对症处理，多管齐下解决问题。

首先，做好温和清洁与即时

老人皮肤瘙痒咋办

保湿，筑牢皮肤屏障。洗澡时要遵循“温和”原则：水温控制在38℃以下，避免用热水烫洗；建议每周洗澡一两次，每次时长不超过15分钟；沐浴品要选温和的中性或弱酸性类型，减少对皮肤的刺激。洗完澡后，涂抹身体乳、凡士林等保湿产品，帮助锁住水分。

其次，衣物尽量选纯棉、羊毛等天然亲肤材质，避免化纤、紧身衣物带来的摩擦刺激；饮食上多摄入富含维生素A、维生素E的食物，如胡萝卜、南瓜、坚果等，多喝水，少吃辛辣、油炸类食物，避免加重皮肤干燥。

最后，对症处理瘙痒，遵医嘱科学用药。若瘙痒明显，甚至影响睡眠，可在医生指导下外用炉甘石洗剂、弱效糖皮质激素软膏，或口服抗组胺药物。需要特别提醒的是，如果皮肤出现破损、渗液、红肿等感染迹象，或瘙痒持续超过1个月未缓解，要及时就医检查，排除其他疾病因素。

记者 李晓琳

