

老伴不和我交流咋办？

讲述人：邵女士

携手相伴近40年，我本盼着退休后与老伴安稳相守，如今却只剩满心委屈与压抑。他整日沉迷体育赛事，白天看电视，晚上刷手机，生活全被比赛占据，几乎无暇与我交流。我们同住一个屋檐下，却像隔着一堵高墙，我的倾诉常常得不到回应。几番沟通都不欢而散，争吵与矛盾日渐加深。无人陪伴，无人理解，孤独与焦虑日日萦绕心头，我对晚年相伴的日子，也渐渐没了指望。



心理
解析

国家二级心理咨询师 史文丽

邵女士，您好，您的困扰在退休老年夫妻中非常具有代表性。从心理学角度看，其本质是退休后生活角色转换失衡与亲密关系情感需求错位叠加的心理反应，并非您多愁善感，也不是感情彻底变淡，而是生活节奏骤变、双方心理适配不足引发的情绪积压。

首先，核心矛盾源于晚年对陪伴期待与现实疏离的强烈落差。您与老伴相守近40年，早已将彼此视作精神依靠，退休后，您满心期待安

稳相守、朝夕相伴，对情感交流、陪伴倾听的需求愈发强烈。而老伴彻底沉迷体育赛事，用电视和手机填满全部生活，本质是退休后自我价值感暂时空缺，借助赛事填补内心空虚，却在无形中切断了与您的情感联结，让您陷入“同屋不同心”的孤独之中。

其次，沟通无效与情感忽视，加剧了内心的委屈与压抑。您渴望倾诉、想要交流，却屡屡得不到回应，主动沟通反而引发争吵，长期的不被

理解、不被重视，让您的负面情绪不断堆积。这种最亲近之人的冷漠，远比外界的疏离更伤人，也让您对近40年的相伴产生失落，逐渐失去对晚年生活的期待。

此外，步入晚年，老两口对陪伴、归属感的需求更为强烈，老伴的自我沉浸，让您失去了情感支撑，进而产生孤独、焦虑、压抑的情绪循环，这并非您敏感脆弱，而是最真实的情感诉求未被满足。

建议您围绕修复情感联结与合理表达需求相结合尝试改善：一是放下指责式沟通，坦诚诉说内心的孤独与渴望，让老伴理解您的真实感受；二是尝试寻找共同生活情趣，适度融入彼此的日常爱好，重建交流桥梁；三是接纳退休后的生活变化，在维系亲密关系时安抚自身情绪。近40年的感情根基深厚，只要找准沟通方式打破隔阂，能让晚年相伴重回温暖与安心。

记者 李晓琳



春季护好「心门」 远离猝死风险

健康在线

“春季天气多变，正是心血管疾病高发期，中老年人要特别警惕心源性猝死。”3月26日，太原市第二人民医院中医科负责人高海宁在接受记者采访时称，心源性猝死虽然突发，但八成以上都有预警信号，关键在于及早识别、科学干预。

心脏也要“定期保养”。“就像汽车开久了得检修，人的心脏也一样。”高海宁建议60岁以上没有基础病的朋友，每半年做一次心电图，每年做一次心脏彩超。“中老年人心脏报警信号有时很‘隐蔽’。”高海宁提醒，“除了常见的胸闷、胸痛之外，突然冒冷汗、没力气、胃不舒服，甚至牙疼、后背疼，都可能是心脏在求救。

控好“三高”是护心关键。“高血压、高血糖、高血脂，是心脏的‘三大天敌’。”高海宁打了个比方，“这就好比给心脏戴上了‘枷锁’。咱们山西人口味偏咸，更要注意低盐低脂饮食，每天散步半小时到一小时，按时吃药，定期复查。”

运动要“慢”字当头。“运动不是越多越好，而要越‘稳’越好。”他建议，“太极拳、快走、游泳都很好，但切忌突然发力。运动完要做到身体发热、微微出汗、还能正常说话的程度。”

情绪稳，心脏才稳。“情绪一激动，心跳瞬间加快，血压嗖嗖地往上冲，心脏根本受不了。”高海宁分享了他的心得，“遇到急事，先深呼吸，告诉自己缓一缓。平时养养花、钓钓鱼、听听戏，保持心情平和比什么补药都管用。”记者 周利芳



重拾木工活儿



个“木材行家”。松木质软好加工，橡木坚硬纹理美，胡桃木价高但色泽温润……更开心的是，在那儿我还结识了好几位“工友”：退休的陈老师雕花是一绝，周大姐精通油漆配色，我嘛，就专攻结构设计。大家常聚在一起交流手艺，互相喊声“师傅”，仿佛一下子找到了新的“组织”和身份。

最有意思的是儿子儿媳回来那次。俩人站在我的阳台工坊前，看着满地的作品和半成品，惊讶得合不拢嘴：“爸，这些……全是您做的？”我得意地点点头，拿出刚给孙子做好的小木马。儿子一下来了兴致，像个孩子似地跨上去摇晃，笑声爽朗：“爸！您这手艺一点没丢，比我小时候那个还稳当！”那一刻，我心里涌起的满足和自豪，真不比当年被评为先进工作者时少半分。

如今，我的“阳台木工铺”可是硕果累累：榉卯小茶几、带暗格的首饰盒、能折叠的读书架……每有老朋友来串门，总要对着这些作品夸了又夸。上个月，社区开办老年手工班，居然专门请我去给大伙儿讲讲木工基础。第一次站在讲台上，看着台下老伙伴们好奇又认真的眼神，我突然就明白了什么叫“老有所乐，老有所为”。

昨天在公园碰见几位老同事，都说我：“老杨，你看起来比上班那会儿精神头还足！”我知道这不是客气话。退休不是终点，找点自己喜欢的事做，让手和心都别闲着，这日子啊，自然就越过越充实。

杨力 口述

记者 周利芳 整理

退休头一年，整天闲得发慌。有天大扫除，从储藏室角落里翻出一个沉甸甸的木头箱子。打开一看，嗨！一套老伙计静静躺在里面——刨子、锯子、凿子、墨斗……虽然锈迹斑斑，却瞬间把我拉回三十多年前。那会儿年轻，就爱鼓捣点木工活儿，给家里打个凳子、钉个架子什么的。退休了，这下有时间重拾旧爱好了。

说干就干！我先去建材市场挑了几块杉木板，又在自家阳台辟出个“专属工坊”。头一件作品，就做个最简单的小板凳吧！

真动起手来才发现不容易。量尺寸、刨木板、凿榉卯……忙活一下午，手上就磨出了好几个水泡，腰也酸得直不起来。但看着粗糙的木料在自己手里一天天变样，那种久违的成就感让我咬牙坚持了下来。小板凳完工那天，我特意喊老伴来“验收”。她小心翼翼地坐上去，轻轻晃了晃，脸上笑开了花：“老杨，挺结实！看来宝刀未老啊！”

这小成功给了我莫大信心。接下来，我瞄准了个“大工程”——做个可折叠的读书架！为了学好榉卯结构，我专门跑了趟图书馆，借回来厚厚几本木工书。那段时间，老花镜架在鼻梁上，一研究就是大半天。老伴笑话我：“比上班时还用功呢！”

跑建材市场的次数多了，我也慢慢成了半

