



在省图当“银发志愿者”

退休,是人生旅程的一个驿站,意味着告别忙碌的职场,也开启了生活的新篇章。如何让退休时光过得充实而有意义?60岁的我选择走进山西省图书馆,成为一名文化志愿者。在书香四溢的空间里,我找到了退休生活的别样精彩,收获了奉献的快乐与心灵的富足。

退休后一个偶然的的机会,我看到山西省图书馆招募志愿者的启事,心头一亮:这不正是我一直在寻找的,既能充实生活又能服务社会的好机会吗?我当即报了名,从此与省图结下了不解之缘。

还记得我第一次走进图书馆参加培训

时,那种熟悉又新鲜的感觉扑面而来。宽敞明亮的阅览室里,读者们专注的神情,书架间淡淡的墨香,都让我感到无比宁静与亲切。馆里的老师耐心地教我们图书分类、上架规则、如何操作自助设备。一开始觉得有些复杂,但慢慢上手后,发现其中的学问和乐趣可真不少。

我的工作主要是整理书架和指导读者。每天,我穿梭在一排排高大的书架间,像打理自家书房一样,细心地将读者归还的书籍按照编码准确归位。当看到原本有些凌乱的书架经过整理变得整齐有序,心里便涌起一股小小的成就感。有时,会有读者来询问某本书的位置,我熟练地帮他们找到时,听到那声真诚的“谢谢老师”,喜悦和满足感便油然而生。

在这里,我不仅服务他人,也丰富了自己的

晚年生活。休息时,我会找个安静的角落,翻翻新到的期刊,或者读一本一直想读的历史书。在服务中,我还结识了许多志同道合的老年朋友,我们交流读书心得,分享生活趣事,退休后的社交圈反而更开阔了。省图时常举办的各类讲座和展览,也成了我增长见识、陶冶情操的好去处。

有人说,志愿者是“赠人玫瑰,手有余香”。我深深体会到,奉献不是单方面的付出,而是一种温暖的传递和双向的滋养。在为他人提供便利的同时,我的退休生活也变得格外充实、快乐而有规律。每一天都充满了期待,感觉自己依然和社会紧密相连,依然在发光发热。

李晋清 口述
记者 周利芳 整理



儿子不再听话怎么办?

讲述人:蔡女士

我今年58岁,儿子从小懂事听话,学习、事业一路顺遂,是我和老伴的骄傲。可自从他谈了对象,他像变了个人——我随口叮嘱的生活琐事,他嫌我唠叨;我想帮他操持家务,他说“不用你管”;就连我心疼他工作累,想让他少熬夜,他也不耐烦地反驳。从前那个黏着我、听我话的孩子,如今对我避之不及。我总忍不住想:是不是他女朋友挑唆的?越想越闹心,我该咋办?



国家二级心理咨询师 周跃红

蔡女士,您好。特别理解您此刻的难过与焦虑——养了二三十年的孩子突然疏远,这种“被替代”的失落感,本质是亲密关系依恋模式的自然转变,绝非“您做错了”,而是亲子关系从“依赖型”向“独立型”过渡的正常阶段反应。

从心理动力学角度看,您焦虑的核心是“自我价值感绑定”:过去您通过“被孩子需要”确认自身价值,如今孩子重心转移,您会下意识否定自身价值。但要明确,孩子成年后,从“原生家庭依附者”转变为“独立家庭主导者”是心理发展的必经成长之路,他的疏远不是否定您,而是在完成自我分化。

而您觉得“孩子不听话”,本质是亲子边界未完成分化。长期以来您习惯用“指导者”角色介入孩子生活,当孩子进入亲密关系、追求自主决策时,这种“控制式关心”会被感知为“束缚”。您可试着将“孩子听我的=他爱我”的认知,调整为“尊重他的独

立空间=爱他的本来样子”。

给您3个可落地的调整方向——

- 1.建立物理与心理双边界。暂停干预孩子家务、消费等事宜,用“温和退出”替代“强行干涉”,边界越清晰,孩子的防御会越低,反而可能会主动分享生活。
- 2.沟通模式从“说教”转为“共情陪伴”,用“看见情绪”替代“解决问题”,比如,不说“你别和对象吵架”,而是“我知道你最近和她在一起有压力,想聊聊吗?我听着。”
- 3.重构自我价值体系。把对孩子的关注,转移到自我关怀上,重拾您喜欢的事,用“自我充实”替代“过度依附”。当您的生活丰富多彩,不再把所有期待放在孩子身上时,您也能获得更稳定的心理能量。

蔡女士,孩子的成长,也是您“重新做回自己”的契机。愿您先照顾好自己的情绪,在新的亲子关系里,收获从容与自在。 记者 李晓琳



中医专家支招 预防夏季流感

入夏后,尽管气温升高,但流感病毒依旧活跃,老年人和体质较弱者如何预防流感?5月22日,太原市第二人民医院中医科负责人高海宁接受记者采访时指出,提升自身免疫力是防病根本,并分享了简单实用的中医调理方法。

高海宁介绍,中医认为“正气存内,邪不可干”。流感属于外感病邪,预防的关键在于养护人体正气,即现代医学所说的免疫力。

“药补不如食补。”高海宁推荐了几款家常食疗方:黄芪红枣汤(黄芪15克、红枣5枚煮水代茶饮)可补气固表;生姜红糖水适合受凉后饮用,能散寒暖胃;平时多吃山药、小米粥也能健脾益肺,增强体质。他特别提醒,食疗需长期坚持,不宜过量。

“虚邪贼风,避之有时。”高海宁强调,入夏穿衣宜“下厚上薄”,重点护住腰腹和脚部;居室常通

风,但避免直吹冷风。他建议老年人养成睡前热水泡脚的习惯,水温40℃左右,泡15分钟,至身体微微出汗即可,能促进血液循环,改善睡眠。

高海宁还现场演示了三个防病穴位:足三里(膝盖外侧凹陷下四指处)、迎香穴(鼻翼两侧)、合谷穴(虎口处)。每天按揉5~10分钟,以轻微酸胀为度,能通鼻窍、调气血。“就像给身体做‘日常维护’,简单却有效。”

“思虑过度会损伤脾胃,影响免疫力。”高海宁说,保持心情愉悦、避免过度劳累同样重要。他建议老年人通过散步、听戏、聊天等方式放松心情,避免久坐久卧。他说,预防流感并非依赖单一方法,而是通过饮食、作息、运动、情志的综合调理,逐步提升整体抗病能力。

记者 周利芳



三条旅游线

慢行享流年

初夏风柔气爽,避开盛夏高温与旅游高峰,是老年人出游的黄金时节。结合长者出行习惯与康养需求,山西商务国际旅行社桃园门店精选扬州、威海、昆明三条适老慢游线路,行程舒缓、饮食合宜,让您轻松赏景、安心出行。

扬州3日江南慢游

扬州初夏气温18℃~27℃,温润舒适,全城道路平坦,行走轻松。游玩以漫步休闲为主,可畅游瘦西湖、乘画舫览湖光,探访个园、何园领略江南园林之美,漫步东关街感受古城烟火气息。当地淮扬菜清淡少油、软糯养胃,烫干丝、三丁包、清炖狮子头等美食,十分契合老年人的饮食特点。需要提醒的是,江南偏潮湿,需多备换洗衣物;湖边风大,随身带长袖。

威海3日滨海休闲游

威海初夏均温16℃~26℃,海风清爽不闷热。整段行程地势平缓无爬坡,是理想的滨海适老目的地。沿着滨海木栈道散步,栈桥喂海鸥,穿行林荫大道,也可搭乘观光车游览,全程轻松不累。鲅鱼水饺、海鲜疙瘩汤等本地特色菜鲜淡健康,提醒长者切勿食用生冷刺身。出行务必备好薄外套、防滑软底鞋与遮阳帽,做好防风防晒。

昆明4日春城康养游

昆明四季如春,夏季凉爽无酷暑,海拔适中无高原反应,游玩区域多为平地,空气清新康养效果佳。行程可漫步滇池、翠湖,打卡石林观赏奇特地貌,走进民族村体验民俗风情,前往斗南花市畅游花海。过桥米线、鲜花饼、汽锅鸡等美食软烂鲜香、口味清淡,温和护胃。当地昼夜温差大、紫外线强,记得常备薄外套、做好防晒,并随身携带常用药品。

三条线路均主打慢节奏游玩,适配老年群体出行节奏。趁着初夏好时节,错峰出行,放慢脚步,在山水风光中舒展身心,乐享悠闲惬意的旅途时光。 记者 李晓琳