

## 新书推荐

《中老年学唱歌(有声版)  
附中老年朋友喜爱的歌曲100首》

24.80元/册

这是一本针对中老年学习者所编写的歌唱学习教程，着重讲解呼吸、咬字、吐字等歌唱入门技巧，并将技巧融入相关的练习曲中，边练边学。编者根据此册的教学程度选编了相应难度的美声、民俗、通俗歌曲各40首，每首歌曲后有教学提示和要求。同时附有光盘，便于学习演唱，方便中老年朋友进行模仿学唱。



“中国古典文学·中老年读本”三册：  
《文体趣谈》、《古文趣读》、《古诗趣说》

28.00元/册

该套丛书采用讲座的形式，从不同的角度阐述中国古典文学的发展脉络、分类以及如何去阅读和鉴赏千古流传的经典作品，

在汲取知识的同时修身养性。本书重在“趣”字——“趣谈”、“趣读”、“趣说”，使读者读来趣味盎然。

(安徽文艺出版社推荐)



男，合肥大学退休教授，78岁，1.72m，健朗，风度好显年轻，丧偶，一子在外地发展(事业有成)，本人大套独居，收入稳定。希望找寻一位70岁左右，贤惠善良，知书达理的女士，心心相印结伴同行。

女，合肥大型国企退休高管，62岁，1.65m，大学文化，温柔端庄优雅，离异，一子在美国(已入籍)，车房俱全，经济优越。希望找寻一位70岁左右，身心健康，收入稳定，大专以上，有品位修养好的先生再接情缘。

女，合肥省直机关退休公务员，65岁，1.60m，大学文化，贤淑知性，善解人意，喜阅读音乐，离异，一子在上海成家立业，本人车房俱全，经济充裕。希望找寻一位年貌相宜，宽怀豁达，经济独立，富文化修养的先生相识相知。

(以上征婚信息由合肥爱之桥提供。有意者打电话：0551-62839952，联系人：崇老师。全程免费服务)



# 寄情宠物,小心得“心病”

□ 王永建

现在养个宠物排遣寂寞的人越来越多，宠物不但可以帮助放松心情，还会降低人的孤独感。而且，许多人会在宠物身上倾注过多的感情，也常常选择向宠物来倾诉苦闷，或通过拥抱宠物来排解烦恼。可是，当你在宠物身上寄托的爱过于“沉甸甸”，一旦失去宠物，则很容易患上宠物依赖症状。



## 当宠物成为感情寄托

宠物依赖症，是指部分宠物主人因为内心空虚、寂寞等原因，将感情过多倾注到所饲养的宠物身上的一种“代偿行为”。一旦失去宠物，而出现抑郁、哭闹甚至绝食等现象，是属于一种心理疾病，发展严重了会导致各种精神障碍，降低人际沟通等能力，一些人离开了宠物就会焦虑、忧郁，甚至有自杀的念头。

宠物依赖症的产生常常与个人的性格、经历和素质息息相关。它有几大高发人群，如孤独、自闭、任性、控制欲强的性格缺陷者，生活空间比较狭窄、工作压力大者，子女不在身边精神空虚寂寞的空巢老人。如今，养宠不再是(空巢)老人的“爱好”，甚至一些小年轻的结婚族们也将宠物当做孩子养，择“丁宠”生活方式有很多原因，有的担心自己养不好孩子，有的认为养孩子成本高，不如养宠物省心。他们为宠物提供优厚的生活待遇，并把宠物视为精神寄托。

## 过于依赖宠物会自我封闭

养宠物在一定程度上是有好处的，可以帮助我们缓解压力，带来快乐，对人的身心健康有积极的影响。譬如养猫可以治疗抑郁症，养鸟可以治疗神经官能症，养鱼可以治疗紧张型强迫综合症，养狗可对老年人的精神疾病如抑郁、老年痴呆症等有一定的帮助。但是，需要注意的是，养宠物不能“过于专一”，否则不仅会减少你的人际交往，甚至也会被宠物掌控。

心理专家指出，过于依赖宠物会使人变得孤僻，不喜欢与人进行正常的沟通与交流。如果对宠物注入大量的情感和精力，而忽略了对家人朋友的关心，只会进入自我封闭的怪圈，最终将影响正常的家庭生活。

## 如何避免宠物依赖症?

若你对宠物在感情上过分依赖，甚至不愿意和别人或外界接触，或是在宠物丢失或死亡时，出现绝食、抑郁等负面情绪的时候，就应该警惕了。那么，如何避免宠物依赖症呢？你可以试试这样做：

- 1、伤心沮丧的时候：每当难过或者沮丧的时候，给朋友打个电话，也可以认真地写一篇日记。小动物们给我们心灵的慰藉，我们的人类朋友则能提供给我们更多的支持和现实帮助。
- 2、在与朋友相处过程中出现不愉快的时候：不要立刻在头脑中把他们和宠物对比，高品质的友谊都是互相付出的，总是单方面的获得是小孩子们梦想，经常这样提醒自己，可以提高我们自身的心理成熟度。
- 3、参加一些轻松的培训课程：比如绘画、甜点制作、园艺，增添生活乐趣的同时，还可以多结识一些兴趣相同的朋友。
- 4、不要因为养宠物就一再取消自己的出差、探亲 and 度假活动：就算是最理想的主人，也要过自己的独立生活。你可以把小宝贝委托给同样喜欢动物的朋友，或者专业的代管机构。
- 5、宠物的寿命一般都比人类短很多：宠物主人可以将爱宠的寿命折算成人类的生命周期(幼年、青少年、成年、中老年)，以提醒自己不要忘记去逐渐适应，并且接受它们有一天终要离开我们的这一客观事实。这样有利于事情一旦发生之后平缓我们的分离焦虑。

### 做新闻背后的新闻

知天下 / 赢财富 / 懂生活

新闻热线：2620110 广告热线：2815807  
订报热线：7136993 微博：weibo.com/scxb  
安徽财经网：www.ahcaijing.com