

大妈衣食无忧，心情低落常想哭

专家提醒：这是老年心理障碍所致，家人要帮老人重新融入社会，开心愉悦生活



60多岁的程阿姨是退休老师，每月退休工资4000元左右，没有工作压力、没有生活负担，在旁人眼中，她是衣食无忧的幸福老人，可她却总是心情低落，有时还特别想哭。程阿姨说，其实，自己心里藏着好几件闹心事。

■ 记者 马冰璐

闹心一：上了年纪没用了

10年前，程阿姨的老伴因车祸去世。如今她退休在家，一个人住着140多平方米的大房子，她越来越觉得孤单。儿子怕她累，请了保姆照顾她的饮食起居。“人到了这个年纪，就没用了。”她说。有时她想做点家务，保姆抢着不让她干。

国家二级心理咨询师周金妹表示，孤独感、悲伤感是丧偶老人的通病。退休后，老年人的心理会变得格外敏感，像孩子一样依赖性特别强。而子女忙于工作，往往没有时间陪伴老人。这种状态下，老年人形单影只的感觉会比工作时更明显。悲从中来，是程阿姨想哭的主要原因。

闹心二：总怕孩子出事

“我老伴就是车祸去世的，现在每次儿子出门我就担心。”程阿姨说。每天早晨到了上班时间，她就开始担心，并给儿子打电话，问路上是不是有事儿？

“我能出什么事儿？”电话里，儿子时常会不耐烦地说。“可我还是担心他，心慌得很……”程阿姨说。

“老年人从工作岗位上退下来，会丧失归属感，出现预期焦虑。”周金妹说，老人常常担心自己和孩子的生命、健康。越担心越闹心，得不到孩子们的理解，他就变得伤心，所以想哭。

闹心三：不是这痛就是那痛

“老了浑身都是病，可没人理解我啊，难道我是装病？”程阿姨说，自己每天不是头痛，就是胃痛，要不就腰疼，可是儿子带她去医院，什么也没检查出来。

“这是典型的老年‘游走性疼痛’，疼在身上病在心上。”周金妹说，游走性疼痛没有固定部位，其实是老人对自己身体状况过分担心所致，并不是真的生病。

专家提醒：

老年心理障碍易致慢性病

周金妹说，和程阿姨一样，不少老人存在着不同程度的心理问题，老年人如果长期心情不畅不仅会引发抑郁症、焦虑症等严重心理障碍，还会引发神经功能障碍、代谢紊乱、免疫力下降，从而导致高血压、糖尿病、冠心病等慢性病的发生。

“一旦发现性格开朗的老人变得沉默寡言、郁郁寡欢；或老人常说睡不着觉、总是丢

三落四等问题就应找心理医生问诊。”周金妹说，与社会脱节是老年人心理问题的根源之一，子女可以帮助老人再度融入社会，如帮他们参加一些夕阳红旅游团、上老年大学，找一项适合他们的兴趣爱好等，让他们走出家门与“老伙伴”们聊聊天，以新的方式重新融入社会。这样可以减轻孤独感、放松心情、开心愉快地生活。

相关链接：平时要留心父母的“小异常”

眯眼看东西：

很多老人都有花眼的现象，但不少人都不太在意。如果老人看东西时老眯着眼睛，或者表现出费劲的样子，说明老人已出现视物模糊等现象，应及时到医院验光查看。

说话声音变大：

儿女如果发现老人说话声音比原来大了很多，有些话可能用吼的，常误会对方的意思，就可能是听力下降了。此时可到医院检查纯音测听，必要时配戴助听器。

做菜很咸或很淡：

随着年龄的增长，味蕾会变得较小，甚至

萎缩，再加上味觉神经退化，会影响对味道的敏感度。给老人买个限盐勺，能帮助他们掌握咸淡。

碗小了吃少了：

老人由于牙齿不健全、味蕾萎缩、唾液分泌减少以及咀嚼力减弱等原因，食欲会出现不同程度的下降。如果严重影响进食，应检查一下有无牙齿或消化道疾病。

失忆、反应迟钝：

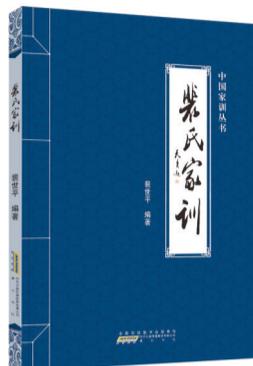
如果老人出现日常生活能力下降，不认识人，幻听幻觉等现象，就有可能是患上了老年痴呆症。此时应尽快到神经内科进行检查治疗。

新书推荐

书名：裴氏家训

定价：28.00元
出版时间：2018年1月
出版社：黄山书社
内容简介：

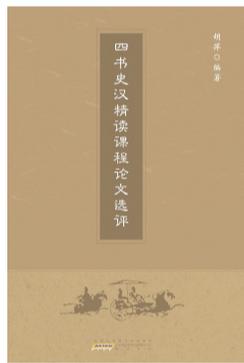
由古河东闻喜裴柏（今山西闻喜县礼元镇裴柏村）发源的裴氏家族，在几千年的中华文明史上是一首屈指一指的文化望族。裴氏家族历史上出过59位宰相、59位大将军以及3000多名政治、军事、经济、文化等诸多领域的卓越贡献者，列入正史的裴氏子孙达600多人。裴氏一族留下了大量家训家规，形成了“耕读传家”的门风。裴世平先生选择在修身、持家、处世、待人、从政等方面而今仍有教益或借鉴作用的内容辑成《裴氏家训》一书，堪称当代家规家训之典范。《裴氏家训》共收录了山西、安徽、河北、河南、山东、江西、湖南、湖北、内蒙古、云南、贵州、浙江、江苏、福建、台湾、广西、海南等地的裴氏家族的家训家戒共47篇。《裴氏家训》对如何建设社会主义和谐社会，也有很强的借鉴意义。



书名：四书史汉精读 课程论文选评

定价：48.00元
出版时间：2017年9月
出版社：黄山书社
内容简介：

本书稿为华侨大学教师胡萍为期十年的高校语文教学改革的阶段性成果，获得华侨大学教材建设基金资助。在中国传统文化中，“四书”与“前四史”占有突出重要的位置。胡萍以“四书”《史记》《汉书》为教材，指导华侨大学学子细读经典文本。本书稿是胡萍老师从她授课学生的近200篇论文中选出40多篇结集而成的，体现了教学实践中师生互动、活泼向上的风格，有着很高的学术含量。本书稿内容丰富、体例合理、特色鲜明，时有潜心研究后的心得，是一部质量上乘的学生论文选。



●M.6500男，合肥大学教师，48岁，1.76米，离单，硕士，儒雅品位高，为人重情，经济住房条件好。诚觅一位45岁左右，大专以上，温柔聪慧，端庄典雅的女士牵手。

●M.6779男，合肥电力设计院工程师，36岁，1.77米，未育，硕士，英俊进取，为人真诚，综合条件好。诚觅一位35岁左右，大专以上，温柔端庄，知性气质佳的未婚未育小姐牵手。

●M.6815男，合肥省直单位公务员，30岁，1.80米，未婚，重点大学硕士，综合素质高，沉稳干练，独子，经济优越。诚觅一位30岁以下，1.60米以上，温柔清秀，肤白气质佳的未婚小姐爱心永恒。

●F.7089女，合肥中学教师，26岁，1.68米，未婚，本科，秀外慧中，气质出众，富爱心，经济优越。诚觅30岁左右，1.75米左右，本科以上，品貌好富内涵的未婚先生携手，共享美好生活。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供，条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室（三孝口百大CBD中央广场栖巢咖啡旁公寓楼20楼2006室），免费安排约见。咨询电话：18919621348（崇老师）