

# 找对了事情,老人发现自己年轻了

专家:老年人让自己“动起来”,心态好成就年轻态



“这段时间,我婆婆的生活安排比我们上班还要忙。”最近,合肥市民叶女士在聊天中称,婆婆在疫情期间在家无事,就捣鼓手机视频,爱上了广场舞,现在每天都要跳挺长时间,而且定时会去社区学习,“别说,现在也很少听到她唠叨抱怨了,感觉人的状态更年轻了。”在采访中,记者发现,很多老年人在发生疫情这段时间里,仿佛都年轻了许多,有的老年人在家写起了回忆录,有的则为了更好地与公婆沟通,学习标准普通话,“生活中不是没有乐趣,而是缺少发现乐趣的眼睛。在这段时间里,发现自己的兴趣爱好所在点,则会全身心投入,显得自己更加年轻了。”叶女士称。

□ 王玉荣 牛红磊 记者 祁琳



## 空闲时间写写回忆录

朱学兰今年69岁,家住合肥瑶海区红旗村,以前她的生活安排很固定。她是一名老楼长,“管辖”范围包括小区里四个单元共80户居民,日常生活除了楼长的工作外,自己会进行一些锻炼。

疫情初期,朱阿姨说,自己非常恐慌,天天关注疫情新闻,一条都不敢落下,“儿子在铁路上工作,我们一家的重心都在儿子身上,精神一刻都不敢放松,总是想着如果被传染上了如何是好。”

因为这些原因,朱阿姨到处买口罩、买消毒水,囤上这些她才感觉心里有一些安慰,因是楼长的关系,朱阿姨也想到了邻居们,每天会顺着楼梯在楼道间喷洒消毒水、拖地,“也不知道是不

是这个经常消毒的原因,今年的苍蝇蚊子都感觉少了。”朱阿姨笑着说。

随着时间的推移,朱阿姨和老伴在家也进行锻炼,每天保持在家走6000步,现在不走走都会难受。不过最让朱阿姨感到放松的,就是儿子的一个提议,反正闲着也是闲着,儿子建议母亲可以在家写写自己的一生回忆,好好地记录一番。

朱阿姨退休前曾是一名幼儿园老师,她听取了儿子的建议,在家写起了自己的故事,“现在回忆到二十世纪六七十年代。”朱阿姨说,特殊时期心态很重要,总是一味地焦虑抱怨,身体也会随即出现反应,找到自己喜欢做的事情,身心会得到很大的放松,也是对脑部的一种锻炼,这才显得更加年轻吧。

## 跟着电视学习普通话

崔贤梅今年55岁,是合肥市瑶海区濉溪东路社区居民,她是一名“平安志愿者”,从疫情开始就一直工作在前线,“两天轮一个班,协助社区维持小区秩序,现在还在继续中。”回顾前几个月,崔阿姨说,每天接触的人多,他们也很紧张,怕被传染,“消毒水紧张,我们就用65度的白酒来消毒,每天都会消毒很多遍。”这段时间,崔阿姨说自己时间上很匆忙,不仅是在工作中,生活也是一样。

去年大年二十九,崔阿姨的公公婆婆从山东老家来到合肥过年,“说实在的,很多年没有呆在一起这么多天了,地域不同,一开始生活上时有摩擦。”不过崔阿姨性格开朗,也在尽力维持着和谐的家庭关系,“口味不同,我们也可以变着花样,习惯不同这些都是可以理解的。”崔阿姨在工作之余,还会学着花样做美食,“他们是山东人,也喜欢吃面

点,在这个过程中,我也能学到不少。”

不过,语言的沟通也让崔阿姨头疼过一段时间,“我是合肥‘土著’,公婆有时候对我的合肥话似懂非懂。”崔阿姨说,自己说了这么多年合肥方言,一时间也难以改过来,有时候说到一些特定的词汇,公婆完全不能理解。

现在崔阿姨有了新目标,就是跟着电视学习普通话,“这也是一个练习的过程,看看新闻、看看电视剧,电视上说一句,我就跟着说一句。”崔阿姨用自己的办法,进行着语言锻炼,在她看来,即便不是公婆这件事,说普通话也是很重要的一件事,跟别人的相处,遇到外地人或者是孩子,标准的普通话会为自己加分,也能更好地引导和交流。

崔阿姨很有动力练习普通话,看电视再也不犯困了,也有了学习的动力,让自己精力很充沛。

## 曾经的牌友一起参加锻炼

黄山市市民方阿姨在接受采访时自嘲,“说来也奇怪,可能是意识到再不锻炼身体,就会成为负担了吧。”方阿姨今年60岁,以往每天下午,她都会约上她的牌友吴阿姨一起,打打麻将,“一般吃过午饭就打麻将,下午四点半去幼儿园接孩子,两家孩子在一块玩一会,我们就各自回家烧饭了。”这样的生活,方阿姨和吴阿姨一直持续了很长时间,“退休这几年,身体也不太舒服,总是感觉肩膀脖子疼,估计都是长时间打麻将导致的。”

前段时间的小区封闭,方阿姨和吴阿姨已经不能在一起打麻将了,不过两人还时常聊天,“我们两人都觉得一场麻将要好几个小时,颈椎很疼,正好孩子也在一起玩,我们就约好一起去跳广场舞。”

现在,方阿姨和吴阿姨每天的生活,多了一项就是一起去锻炼,“锻炼这事情,还是有伴会好一些,聊天、散步、快步走,时间不知不觉就过去了。”吴阿姨也有同感,以前打麻将回来,啥事也不想干,感觉很累,现在锻炼回来,出出汗,反而更有精神了。

## “很久没看到父亲这么专注一件事了”

合肥瑶海区三里街街道辖区居民牛先生,最近这段时间里,生活很忙碌,“忙着学习发短视频,忙着剪辑。”早几年,牛先生在合肥市府广场附近散步,看到有人写“地书”,觉得这是一个挺好的爱好,既可以磨炼心智,也可以锻炼身体,加上自己也有一些书法底子,后来加入了安徽省书法协会。

平时,协会会组织很多活动,大家会在一起交流学习,“我以前微信都不

会用的,我们的小团体会定期交流,视频或者语音,我也慢慢学会了。”现在牛先生响应号召,要传播书法,也开始学习制作短视频。他的儿子告诉记者,“忙得一身劲哦,看教程学习剪辑,做好的视频与我们一起分享。很久没看到他这么兴奋了,也很久没看到他这么专注一件事了。”

不仅仅是牛先生,生活中,很多老年人会利用网络进行“创作”,学习网上新技能。

## “动起来”,心态好自然会年轻态

对于学习新技能,扩展兴趣面,安徽省精神卫生中心(合肥市第四人民医院)老年心理科副主任医师王莹曾称,随着年龄的增长,老年人脑功能会逐渐衰退,包括记忆力、对新事物的接受能力等等这些认知功能,会有生理性的下降。老年人尝试一些新鲜事物,有利于延缓认知功能的下降,通过学习新鲜事物获得的

满足感,也有利于情绪的调节,减少焦虑抑郁等负面情绪。

瑶海区一位长期从事养老服务工作的负责人称,现在老年人接触的信息很广泛,与子女交流、培养新的兴趣爱好,让自己“动起来”,心态好,自然会显得年轻。不过通过网络,对信息真伪的辨别要时刻警惕,以防遇到网络诈骗,产生不好的效果。