

插画 实习美编:刘子英

年纪越大越“矫情”？或许，是你不懂老人的孤独

最近两三个月，家住荷塘区的王师傅失眠严重，胃口也变差了。儿子带他去医院做了各项检查，愣是没查出什么毛病。王师傅一边埋怨医生检查不仔细，一边要求儿子带他去长沙的医院检查。

“检查不出病，难道是‘矫情’装病吗？”儿子倍感苦恼时，在朋友帮忙下，终于发现父亲是因为退休后脱离了原来的圈子，感到无所适从而得了“心病”。

如今不少老人或多或少都有“心病”，如何让他们走出困境，请看乐活记者的走访调查。

“我可能活不久了”

故事1 疑心患重病，老人三番五次跑医院

62岁的王师傅是一位离休干部，平时注重养生保健，生活作息规律，无烟嗜酒嗜好，做事认真有条理并追求完美。这些年，他每年都会常规进行一次系统体检，身体健康。但这两年，特别是最近两三个月，王师傅经常因为失眠、头晕到院就诊。神经内科、消化内科、外科等科室都看了，抽血、拍片子等各项检查也都做全了，医院并没有发现王师傅有器质性疾病。

“医院也查不出问题，我得的肯定是大病，活不了多久了。”王师傅拒绝相信医院的检查结果，并让人带着他三番五次跑各大医院会诊。面对父亲的情况，儿子有些无奈，不

耐烦时也会直呼：不要瞎想，什么事情都没有。

就在家庭关系越来越僵时，在朋友的建议下，王师傅的儿子带着父亲找到心理专家。专家见到王师傅的第一面就发现，其实王师傅感到身体上的不适症状，并不是因为身体的某个器官发生了病变，而是患上了心理疾病。

原来，王师傅以前工作时忙忙碌碌，生活充实。退休后，与外界接触得少了，价值感也瞬间降低了不少。这种心理上的落差，慢慢地让他陷入了抑郁，核心症状虽是情绪低落，但老人不会主动表达心情不好，而是会反复诉说各种不适。

故事2 “家人嫌弃我，会抛弃我” 老伴变多疑，动不动就发脾气

70岁的潘奶奶最近显得有些焦躁不安，她总是怀疑共同生活了半辈子的老伴有一天会抛弃她，常常为老伴去公园与其他老年人一起唱歌而发脾气。

潘奶奶现在经常会因为一点小事生气，不仅很委屈地向家人控诉，前阵子甚至把锅铲都砸掉了。对潘奶奶的表现，老伴林爷爷哭笑不得。他说，以前老伴是个非常善解人意的人，怎么年龄越大，变得越来疑神疑鬼，有点不可理喻。

不仅是多疑老伴，潘奶奶似乎对周围的人越来越不信任。有时身边人小声说两句话，潘奶奶就会认为别人

是在背后议论她，甚至是有意识讽刺、挖苦她。这种不信任不仅折磨着自己，也严重影响了家人之间的关系。无独有偶，家住天元区王家坪社区的颜先生也反映，71岁的母亲对什么事情都持多疑态度，不管是对子女、老伴还是周边的朋友。比如，母亲很少用钱，却常说钱被他们偷了。

颜先生母亲没有退休金，平时的零花钱，都是他和弟弟每个月给的钱攒起来的，母亲有多少钱，他们都有数，也从拿母亲一分钱。“现在我媳妇都不敢进母亲的房间，进去了就说你偷她东西，只有等母亲出门才敢进去打扫下卫生。”颜先生说。

声音

面对多疑的老人，有专家认为，出现猜疑、妄想都是老年痴呆症的初期表现，子女的争辩只会让老人更加敏感和反感没有安全感。

61岁的廖阿姨三年连带2娃，瘦了近十斤。她说，带孙辈比当年自己带子女更累，主要是责任大心累。“理解年轻人要忙事业，但希望回家后，他们不仅拥抱孩子，也关心一下我们老人。”廖阿姨说。

老人为了一个事情发脾气，事实上并不是因为这个事情让他有多恼怒，只是因为他感觉到自己不受重视。80后的姗姗说，一般情况下，即使她不赞成老人的想法，也不会通过争吵试图改变老人的想法。

株洲市心理学会的丁先生说，老年人的猜疑是一种精神老化的现象，它属于心理上的变态，除了有生理因素外，很大程度上是由于精神上的孤独所致。

心理咨询师

老年心理疾病的危害性不容忽视

国家二级心理咨询师叶子认为，生理衰退带来的心理不安、生活圈子缩小造成的思维单一、个性局限导致心理失调是老人多疑心理产生的三大原因。老年心理疾病的危害性不容忽视，严重者会有自杀、自残倾向，如不及时诊治，会造成生活质量下降、增加心身疾病的患病风险和死亡风险等严重后果。

“老年人感到自己的身体状况出现衰退的时候，他们最先产生的是心理恐慌，担心身体每况愈下，担心生活在孤独之中。”叶子说，所有的这些担心最终会表现在对周围人的依赖上，他们越来越依赖于家人对自己的关注与照顾，也会对家人对待自己的态度十分敏感。

加上有些老年人退休之后，将自己禁锢在家庭小环境中，而过度的自我保护常常是猜疑心理的开始。

叶子建议，老人应该多参与社会生活，去做自己喜欢的事情，提升生活情趣。开放的生活能够带来开放的思维，有利于心理失调的释放。“最重要的是家人要细心呵护。”叶子称，老年人往往会对情感有更高的需求，作为他们身边最亲的家人，要通过与老人聊天、向老人请教生活经验，甚至多加赞美老人等方式，让老人感受到自己被尊敬、被关爱，证明自己并没有被生活所遗弃。(赵帅帅)

荐书

检验新时代好干部的重要标准

郝永平、黄相怀等著，人民出版社出版的《伟大斗争与新时代共产党人的使命担当》，在认真研读原著原文及其精神实质的基础上认为，从理论分析看，伟大斗争具有独特的内涵和作用，必须科学合理地进行分析；从内容指向看，伟大斗争着重指向反腐败、意识形态、军事、国家统一等重点领域，必须在把握一般的同时突出重点；从实践要求看，斗争精神、斗争本领、斗争原则、斗争立场等，是必须把握好的主要内容。敢不敢、能不能、会不会进行伟大斗争，已经成为检验新时代好干部的重要标准。



主持人:凌晨

“学会智能手机，方便现代生活。” 许世平 70岁 冶炼厂退休

我报了智能手机课，希望在这门课上了解智能手机的操作功能，比如摄影、传输照片等功能。

今年父亲节，女儿送了我一台新的华为智能手机，但我只会打电话和发微信，退休时我专门学了拼音打字，发微信都用拼音输入法，很方便。但我摄影技术不行，而且要把照片从手机传到电脑上，我也比较生

“有所学，还能交朋友，这里真好。” 贺芬春 62岁 天元区小湖塘社区

非常感谢株洲晚报办了这所老年大学，我和朋友们看过报纸第一时间就来报了绘画、书法和剪纸三门课，能在这里再学习，我们很荣幸，看到现场这么多同龄人报名学习，我们也很感动，老年人再教育得到了重视，也为我们自己的学习激情点赞。学习能让我们思维灵活，剪纸这些课堂还能锻炼手头的灵活，预防老年痴呆；我第一次在社区学书法的时候，

“带着我的妈妈，一起来学习。” 吴素芳 56岁 石峰区外国语学校

我从小就喜欢剪纸，很多课堂上的剪纸作品至今都保留着，当我知道株洲晚报老年大学要开剪纸课时，马上就打了电话咨询要报名。我的母亲和我住在一起，今年83岁，身体还不错，年轻的时候她经常缝缝补补、家务活忙得多，手工也特别厉害，这次听到我想报名剪纸课，她就问我能不能带上她一起。所以，我就拉着妈妈一起到株洲

数读答案

1	3	8	4	6	2	9	5	7
9	6	5	1	3	7	2	8	4
7	2	4	9	5	8	6	1	3
4	9	6	8	2	5	7	3	1
2	8	3	7	1	6	4	9	5
5	1	7	3	9	4	8	6	2
8	4	9	5	7	3	1	2	6
6	5	1	2	4	8	3	7	9
3	7	2	6	8	1	5	4	9

找不同答案



“充实退休生活，找你们这样的‘学习型组织’最好。” 陈六一 59岁 南方公司退休

我报了形体身韵、合唱和太极拳三门课。我认为人年龄大了，自我管理也不能松懈，作为女人形体管理是一生的事，而唱歌跳舞又是我一直喜欢并擅长的，所以选择了这些课，太极拳倒是第一次接触，想着强身健体来着。株洲晚报老年大学开的班很多，很能满足中老年人群体，给了我们很多选择，让中老年读者感觉非常重视。

这周，株洲晚报老年大学启动报名，许多市民拿着报纸来到晚报，叫上朋友、带着父母，报上了自己心仪的课程，大家都对9月1日老年大学的开班十分期待。如何丰富老年教育的形式、提供给中老年人更多选择、收集中老年读者的再教育需求，报名过程中，不少人说起了自己的退休后再教育的经历和看法，也提出了宝贵建议。

“学会智能手机，方便现代生活。” 许世平 70岁 冶炼厂退休

这么好的手机许多功能我都不会用，挺浪费的。平时女儿可以帮我弄，比如传照片等，年轻人是宁愿帮你完成这件事，但少有耐心去教你如何完成这件事，我身边的朋友都有这样的困扰，但株洲晚报老年大学很贴近生活，了解老年人的生活需求，开设了这样的班，如果通过学习，我们习得这些方法，何乐不为呢？

我非常感谢株洲晚报办了这所老年大学，我和朋友们看过报纸第一时间就来报了绘画、书法和剪纸三门课，能在这里再学习，我们很荣幸，看到现场这么多同龄人报名学习，我们也很感动，老年人再教育得到了重视，也为我们自己的学习激情点赞。学习能让我们思维灵活，剪纸这些课堂还能锻炼手头的灵活，预防老年痴呆；我第一次在社区学书法的时候，

“带着我的妈妈，一起来学习。” 吴素芳 56岁 石峰区外国语学校

我从小就喜欢剪纸，很多课堂上的剪纸作品至今都保留着，当我知道株洲晚报老年大学要开剪纸课时，马上就打了电话咨询要报名。我的母亲和我住在一起，今年83岁，身体还不错，年轻的时候她经常缝缝补补、家务活忙得多，手工也特别厉害，这次听到我想报名剪纸课，她就问我能不能带上她一起。所以，我就拉着妈妈一起到株洲

新知

爱吃辣椒的人 年老后认知能力比较差……

这个新研究追踪研究了4582个55岁以上的中国人15年，从1991年追踪到2007年，通过家访记录食物来判断辣椒摄入量，在调整了诸多干扰因素后发现——

每天吃50克以上辣椒的人自我报告认知能力下降得更快，自我报告记忆力也下降得更厉害。

瘦子受影响更大。如果爱吃辣又体重轻，那么记忆力下降得特别明显。可能因为体重轻，所以更容易被摄入的物质影响。

在这个研究里，吃辣

的收入较低，体重比较轻，而且运动比较多。这三个因素里，收入低对认知不利，但身体苗条和运动多都对认知有利。

此前的研究表明，吃辣对体重和血压有好处，吃辣的人不容易肥胖，也不容易高血压。辣椒素可以加速新陈代谢和脂肪消耗，对血管也有好处——这些按理对大脑应该是利多于弊。

然而，这个新研究表明，辣椒素对神经系统的影响还需要进一步研究。

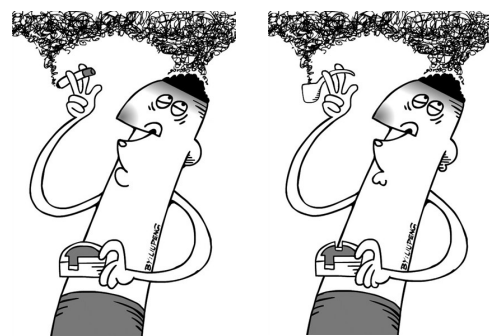
数独

			4						
			1	3		2	8		
7	2				8				
			8			7	3		
2	8			1			9	5	
			1	7		4			
				5				2	6
			5	1		4	9		
						1			

玩法：在每个小格子里填入1-9中的数字，使得每个数字在“九宫阵”的每行、每列、每个宫格中均只出现一次。

找不同

下面两幅漫画共有5处不同，快来找找看吧！



(本期答案中缝找)