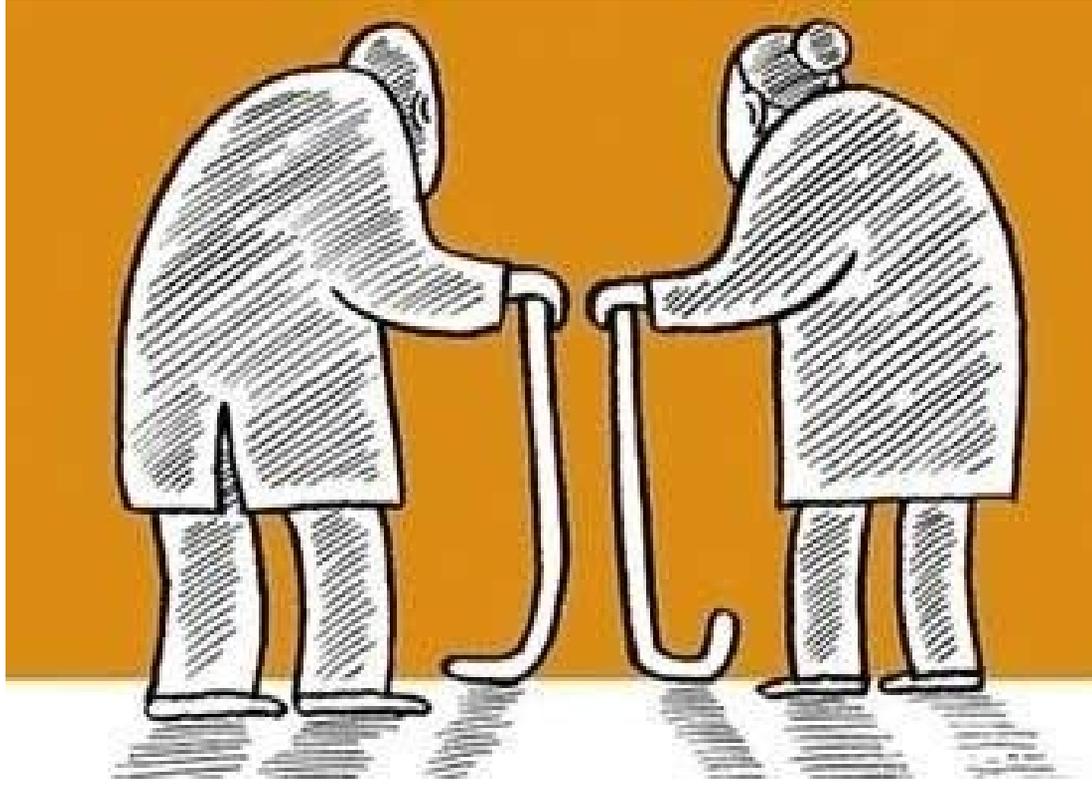


心情低落、内心孤寂、莫名焦躁 节后分离症 困扰 空巢老人

牛年春节,在外工作学习的儿女与父母相聚一起热热闹闹过大年。可是,过了节后上班,儿女们又开始各奔东西,一些老年父母重新回到了空巢状态。

记者了解到,心情低落、内心孤寂、莫名焦躁等成为不少空巢老人在春节后共有的情绪状态和心理感受。心理医生建议,子女应经常带孩子看望老人或打电话和老人聊聊天。如果条件允许,还可以为老人安排外出旅游、锻炼等户外活动,以避免他们长时间在家独处而出现心理失衡。

融媒记者 吕鹏



子女:我们走了,你们要照顾好自己

妈妈 奶奶 外婆 声声不断。春节期间,家住西溪镇的68岁吕奶奶过得十分高兴。

吕奶奶有三个子女,两个女儿在外地工作,唯一的儿子在市里上班,平日里就她和老伴守着村里的老屋。

临近过年,吕奶奶就开心地忙碌起来。儿子儿媳、女儿女婿都要回家过年,还带着小孙子、外孙女,大大小小十几个人,可得多准备点东西。除了鸡鱼肉蛋、水果蔬菜,吕奶奶还给孙子、外孙女备上各种零食,与老伴一起到镇里的集市置办各种年货。

然而,吃过年夜饭,到了正月后,本来高高兴兴的吕奶奶心情突然变得惆怅起来。大女儿和二女儿分别在江苏和上海工作,每年到了大年初八或者初十就要离家。吕奶奶说,过完除夕后,她的心头仿佛打开了一个倒计时的机器,计算着儿女一家人离去的日子。她坦言,害怕家里又变得空荡荡的。

无独有偶,同镇的徐大妈也出现了节后分离症。今年春节,徐大妈在外地工作的两个儿子都带着孩子回家过年,平时冷冷清清的家里充满了欢声笑语,祖孙三代一

大家围坐在一起吃着团圆饭,开心地聊着天,好不惬意。

可快乐的时光总是短暂的,一眨眼春节假期就要结束了,孩子们又开始返程,喜庆热闹的家变成了冷清孤单的二人世界。

妈,我们走了。你和爸两人在家,要照顾好自己。徐大妈还记得孩子们年初六离家的那天,仿佛心被掏空了一样。之后的几天里,她不想做饭也不想吃饭,干什么提不起兴致,忧伤、失落、无奈的情绪笼罩在心头。徐大妈说,想到又要过很久一家子才能再聚在一起,心里就很不是滋味。

专家:常回家看看,避免节后空巢带来的空心

热闹过后,复归平静,不少人都会遇到一些身心不适的感觉。市三院心理咨询师成杏华表示,心理学将其称之为节后分离症。

毋庸置疑,新春佳节团圆后的孤独,对于空巢老人来说,更显得苦涩落寞,因为他们刚刚感受过欢聚,而又突然承受孤独,如此心理反差会让他们措手不及。

成杏华介绍,在空巢老人眼里,年来了,意味着孩子们要回来了;年走了,意味着孩子们也要走了。经历节假日的短暂相聚又分离,容易产生分离焦虑,会出现一些心理问题。但是,很少有老人打电话或者上门就医,说明老人还是不太关注自己的心理

健康,有的老人也不愿承认自己有问题。

做子女的不仅要重视老人身体健康,更要关心老人的心理健康。成杏华提醒,在健康方面,心理健康占很重要的地位,如果老人长期心情不好,就会发展成抑郁、焦虑,繁衍出许多躯体疾病,比如高血压、冠心病、胃肠不适、头痛背痛、失眠等。而如果老人一直处于心情愉快的状态下,许多原有的躯体疾病就会减轻,会明显提高生活质量。

要避免节后空巢带来的空心,需要老人和儿女们的共同努力。成杏华建议,儿女不要长假一过,就把父母抛在脑后,平时要多沟通联系,常回家看看,帮他们做

做家务,空闲时多打电话问候或通过微信视频聊天,让老人时刻感受到家庭的温暖。如果发现老人有心理问题持续两周以上,严重影响生活时,就要及时寻求专业人士帮助,送到医院就诊。

同时,老人应当积极调整心态,首先要稳定自己的情绪,淡化节日的氛围,让作息规律慢慢回归正常;其次,节后重拾或培养兴趣爱好,如写书法、绘画、钓鱼、唱歌、跳广场舞等,丰富自己的日常生活,用爱好填补空巢的寂寞;尽量走出家门参加老年大学、社区联谊等社交活动,或者会会老友,在交往中冲淡由热闹非凡转变为冷冷清清带来的孤独感。

气温回暖快 昼夜温差大 惊蛰时节 谨防倒春寒

融媒记者 吕鹏 整理

微雨众卉新,一雷惊蛰始。今天是24节气中的惊蛰,惊蛰节气标志着天气回暖,春雷始鸣,蛰伏于地下冬眠的昆虫被惊醒。

惊蛰三候为:一候桃始华,二候仓庚(黄鹌)鸣,三候鹰化为鸠。与其他节气相比,惊蛰时的气温回升速度相对较快。但由于快节奏回暖,昼夜温差拉大,正所谓乍暖还寒。在这种乍暖还寒的时节里,更应该注意养生。此外,流感、水痘、皮肤过敏等疾病在惊蛰节气易流行传播,因此要严防此类疾病。

乍暖还寒,注意增减衣物

惊蛰后天气逐渐转暖,但冷空气活动仍较频繁,有时还会出现倒春寒现象。因此,惊蛰时人们不可急于换上春装,尤其是老年人,更应时刻关注天气预报,注意根据天气冷暖变化及时增减衣服。

随着天气转暖,人们时常会感到昏昏欲睡,这也就是民间所说的春困。之所以出现春困,是因为气温慢慢升高,人体皮肤的毛孔、汗腺和血管也逐渐舒张,所需要的血液供应增多。但人体内血液的总量是相对稳定的,供应外周的血液增多了,供应给大脑的血液就会相对减少,人们就会出现春困现象。

为了避免春困的发生,惊蛰时节市民应保证充足的睡眠时间。《黄帝内经》曰:春三月,此谓发陈。天地俱生,万物以荣。夜卧早起,广步于庭,披发缓行,以使志生。意思是说,春天晚睡早起、慢步缓行可以使人精神愉悦、身体健康。

冬春交替,防流行性疾病

惊蛰前后万物逐渐苏醒,但这也意味着环境中病毒和细菌不断活跃滋生,尤其容易引发肠胃方面的疾病。因此,惊蛰前后在饮食上讲究食物卫生,少吃冰冷食物,注意做好个人卫生并提高身体免疫力,预防疾病侵害身体。

此时冬春交替,也是流行性疾病多发的季节,如流感、水痘、带状疱疹等。这时候,要特别注意家庭、个人卫生,勤洗手、多开窗。体弱多病者,特别是小孩,最好不要到人的地方去。

如果要郊游踏青,还应注意预防花粉过敏,容易花粉过敏的人,最好能了解自己到什么花粉过敏,主动避开过敏原。同时,现在还处于疫情防控阶段,市民出行要随时佩戴好口罩。

天气回暖,饮食要清淡

惊蛰后,天气渐渐回暖,饮食上也应转变成性温清淡。从饮食方面来看,惊蛰时节饮食起居应顺肝之性,助益脾气,令五脏和平。多吃新鲜的蔬菜水果,还有蛋白质丰富的食物,来帮助增强体质,抵御外界逐渐苏醒的病毒细菌。

在众多的食材当中,建议多吃春笋、芹菜等粗纤维的食物,能够促进肠胃蠕动,帮助身体新陈代谢并且吐旧纳新。另外,我们还可以多吃山药、韭菜、鲫鱼、菠菜、芦荟、水萝卜、苦瓜、油菜、山药等,增强体质抵御病菌的侵袭。

惊蛰时节乍暖还寒,气候比较干燥,很容易使人口干舌燥、外感咳嗽。生梨性寒味甘,可润肺止咳、滋阴清热,民间素有惊蛰吃梨的习俗。