

过年了,莫让老人家成“空巢”

专刊见习记者 岳惠惠

最近看到消息称,新“老年法”草案“出炉”,强调给予老人更多精神关怀,子女“常回家看看”将成为法律规范。并且有数据显示,我国目前已有1.67亿老年人。其中有一半过着“空巢”生活。一时间,“空巢”老人的问题又被摆上了台面。春节正式进入倒计时,“回家过年”对于大多数人来说是再重要不过的事情了,什么也阻挡不了和亲人团聚的心。然而却有那么一些人,也许并不能回家和亲人团聚,又或者工作的繁忙总是让人难以顾及到年对于家的意义,对于父母的意义。父母老了,从某天的第一撮白发开始;从第一次期盼子女回家过年的眼神开始。而这一切,就在子女的不经意间,在父母心中慢慢生根、发芽,长成了思念的大树。

现象 “空巢老人”,儿孙绕膝成奢望

随着外出务工人员的不增多,有很大一部分人因为工作繁忙、路程太远、工作性质必须坚守岗位等等的原因,没法回家过年。越来越多的老人开始着急心慌,一遍一遍的电话带着想念,春节的来临仿佛一下子拉近了老人与儿女与孙辈之间的距离。然而,今年真的能如愿吗?

近日,记者走访芝罘区几处小区发现,近年来“空巢老人”已经成为普遍现象。往年过年的时候小区总有一些老人会独自过年,还有的老两口吃顿饺子就算过年了。也有一些老人自发聚集在一起过新年的情况。

走访中,75岁的王爱华(化名)老人向记者倾诉,说她一辈子就生育了这么一对儿女,当年老伴儿走得早,那个年月生活过的实在艰难,好在自己会点缝纫的活,平时就靠给别人缝缝补补来补贴家用,养活一家人。儿女渐

渐大了,到了上学的年纪,要上学,要吃穿,日子就更紧迫了。大冬天里,为了多少再补贴点给孩子买棉衣的钱,天天冒着风雪批发点蔬菜到街边去卖,一双手冻的看不出模样。就算是那样,心里还是坚强的,总有一股子劲儿支撑着。因为无论多难,一家人守在一起,心里总归是有个盼头,盼着孩子慢慢长大了,有出息了,儿子娶个好媳妇,闺女嫁个好人家,再添个孙子,这一辈子也就圆满了。将来守着儿子媳妇还有孙子,怎么想心里都是甜的。一年年的,就这么咬牙挺过来了。

不知不觉间,儿女真的就长大成人了,能走上社会了,能成为有用的人了。回头想想那些艰苦的年月也不是过得那么慢。儿子大学毕业那年,满心以为找个再找个媳妇儿可以过安定的日子了。可是他突然却说他要出去闯闯。丢下这么

句话就走了。走的时候都没有回头看一眼。抹着眼泪带着不舍送走了儿子,以为也就是那么几年,自己再熬熬也就盼回来了。可谁曾想,这一走就慢慢断了回来的路。闺女不久也嫁到别的省去了。家突然之间就空了,每天过日子恍恍惚惚的。整天想啊盼啊,也不敢太经常打电话,生怕影响了他们工作,儿女又嫌啰嗦。

“刚开始的时候过年过节还能把儿女盼回来一个,后来过节收到的就只是寄来的钱了。我一个老太婆,要钱有什么用呢?还有几年可活呢?过年过节一个人守着一个空房子,年过的还有什



么意思呢?真想就随老头子去了。我真不明白,外面到底有什么好?家里怎么就留不住你们呢?心里原来盼望的,咋就都变了味儿呢?”王爱华老人说起这些时,不停拿手帕抹着眼睛。

每到过年看着邻居热闹,自家是孤寂空房两对望,心里最不是滋味儿。话说回来,哪个老人不希望看到孩子们在身边,一起吃顿团圆饭。现在每年临快过节,老年人心里就开始发慌,期许能把孩子们都盼回

来。这样焦虑的不只王爱华(化名)老人一个,很多老人也同样如此,越是临近过年,往往儿孙绕膝就成了奢望,每日的期盼也与日俱增。心也跟着发慌,焦虑,睡不着觉。长时间的这种状态很容易引发心理和身体上的疾病。另外有些老人过年没有儿女的帮忙,自己忙年,更容易造成损伤。对于这些问题,记者采访了一些这方面的专家,让专家来支支招,使老人可以过一个放心年。

支招 过年了,抚平老人心里的“过节坎儿”

烟台山医院心理咨询门诊的叶松涛主治医师在采访中,其实除了“空巢老人”,大部分老人还有另一种无可名状的痛,就是临过年时儿子女子孙都纷纷回家来过节,一时间子孙满堂,共享天伦,其乐融融。但是团聚的时间总是短暂的,一旦春节一过,儿子女子孙就又各自返回了自己的工作地或家庭。从热热闹闹到寂寥空巢的转变让老

人一下子很难完全接受。很容易变得情绪失落,心情不畅,郁郁寡欢。叶松涛告诉记者老年人过节有这种心理也是可以理解的,毕竟在心理上要承受这么大的压力,一时间很难扭转心态。

但是对于老人而言,还是建议过节要摆正心态,不要过多的期盼或者过度的消沉。不要把子女当成是精神世界唯一的寄托,毕竟有很多子女也是

由于工作性质原因,迫不得已,不能陪在老人身边。子女回来过年心情也千万不要因为团聚而大喜,更不要因为节后离开而大悲。还是建议老人对孤寂感应该采取主动权,去冲淡这份孤单,把对子女的爱扩大到对社会的爱中去。发挥余热,实现自我价值。很多这种心理状态的老人就会表现为找社区的老人一起聚一聚,下下棋,喝喝茶。又或者趁过年去关注一下

社会上的孤儿,献一份爱心。这个年也过得蛮有滋味,蛮有意义的。总的来说,老人过年过节期间一定要平常心对待,积极充实自己的精神文化生活,变违逆心理为顺应心理。

另外,作为子女更要给父母给老人的心灵多些温暖,这种温暖不能仅限于平时多打电话,最重要的还是要常回家看看,常回到老人身边,看看有什么所需,多安抚安抚老

人的心灵。能回家过年还是尽量回去。平时牺牲一下娱乐时间回家看看父母是完全可以做到的。而现在有很多子女以满足父母的物质需求为荣,却往往忽视了父母的精神需求。其实相比物质上的优越,父母或许更希望热热闹闹和家人过一个团圆年。总之,还是那句经典的老话:常回家看看!不要让父母老人在心理上形成“过节坎儿”。

提醒 老人过节勿过度繁忙

烟台山医院创伤骨科的王海主治医师也告诉记者,春节临近,有不少老年人也开始忙碌起来,忙年忙年,家家户户为筹备过年更忙活了。节前,许多老年人都要到商场去购物、买菜,去备年货。特别是新年期间正是最冷的时候,雪天较多,雪后地面容易结冰,这样的路面最容易致人滑倒摔伤。还有搭乘公交车的时候,老人一般行动能力都比较差,站立不稳造成的摔伤都是常有的事。再有就是过节家务活比较繁杂,老

人做家务的时候也比较容易发生危险,特别是打扫卫生时老年人最容易受伤的部位是肩膀、膝盖和腰部,所以老年人在登高、搬运物品时动作要舒缓,不要一直持续同一个动作,这样就可以避免肩膀和腰部的肌肉拉伤。不过一般还是建议过年过节家人不要让老人太过繁忙。每年的这段时间加上天气原因,医院接收的老年摔伤患者都会比平常至少多出五六倍。其中有一年的春节前后,一天之内就接诊了120位老年摔

伤患者。另外,老人不比年轻人,一旦摔伤,后果是比较严重的,甚至有些老人对于疼痛的敏感度低,摔骨折了之后并不自知,以至于耽误了治疗时机。而且老年人恢复能力也较差,治疗起来耗时遭罪。所以建议老年人过节期间还是尽量减少外出,即使出行也要看清路面再行走。一旦摔伤了千万不要自行起来活动,要及时拨打120等待急救。

另外,烟台山医院急诊内科的主治医师孔令亭也说,冬

春季是心脑血管疾病多发季节,特别是过年期间,老年人情绪比较高涨,有时候熬夜聊天等等,休息不好,甚至完全打乱了平时的作息规律。这样往往就造成了身体上的不适应,严重的容易诱发冠心病、心肌梗塞、高血压等疾病。还有过节期间一般都容易去商场等一些客流量大的地方逛街游玩,但一些大型商场内一般空气质量较差,再加上人多噪音大,逛久了,老年人容易出现头晕、胸闷、恶心、呼吸不畅等不适。因

此,要尽量减少在商场等人口稠密区域的逗留时间,若出现头痛、恶心、胸闷、气短等症状,应立即到商场外呼吸一下新鲜空气;如有可能的话,可以喝一点水或者吃一点水果等,这样可以起到抗疲劳、缓解紧张情绪的作用。而且过节期间在饮食方面比如吃一些海参、鲍鱼的时候一定要细嚼慢咽,做的时候尽量炖得烂一些,老年人食用的时候一定要切碎了再来食用,避免因为嚼不烂而噎喉,发生危险。



老年人过节六不宜

不宜过于劳累

中国人过年是很累的,打扫卫生、采购年货、迎来送往、走亲访友……常常弄得精疲力尽。老年人大多数患有各种慢性疾病,这样折腾很容易劳累过度,疲劳可诱发百病,特别是有高血压、冠心病的老人更要注意。

不宜暴饮暴食

过春节难免要到亲友家做客,老人千万不要暴饮暴食,以免疾病突然发作,造成严重后果。老年人肠胃功能衰退,消化与吸收能力变差。面对节日丰盛的菜肴或主人的盛情劝敬,要把握好自己“度”,不贪杯,不饱食,节制饮食,以八分饱为度。

不宜突然停药

平时患有慢性病的老人,在过节

期间要坚持按医生的要求服药,以免病情波动、加重。子女节前要检查一下老人平时服用的药物是否足够吃到节后,如果不够,最好节前到医院请医生开一些备用。在春节期间各大医院的门、急诊都正常开放,如果有病或感觉不舒服,千万不能因春节而忌医在家硬扛。

不宜独自外出

春节期间探亲访友的人比较多,车船比平时拥挤,而且春节期间全国绝大部分地方的气候都不适合老年人长时间在户外活动。所以老人过节期间最好不要外出。如果实在要出行,必须精心准备,带上足够衣物和必备药品,最好能有儿孙陪同前往。

不宜情绪激动

年节里喜庆气氛难免使老人欢乐激动,当情绪激动时,交感神经兴奋引起心跳加快,血流加速,使血压升高。老年人动脉血管都有不同程度硬化,情绪激动极易诱发心脑血管疾病。因此老年人要控制自己的感情,保持平和心境。

不宜烟酒无度

老年人不宜饮烈性酒,更不可饮酒过量。酒精对胃、肝、心、肾及神经系统都有损害。老年人的肝脏解毒功能差,承受能力弱,喝了酒容易醉。再者,老年人的胃黏膜萎缩,受过量酒精刺激易引起急性胃炎,甚至出血。还会引起血压升高,诱发心绞痛、心肌梗塞等疾病。