



求助热线——  
讲述心灵困惑 聆听专家释疑

热线：18764175582  
QQ：541739910  
邮箱：qjwan2007@126.com



新书推荐

# 如何让老爸老妈不再轻信乱七八糟的养生

口述:雪莉 记录:舒平

这半年,我几乎每天都忙得晕头转向。我在高校工作,原本工作量就大,这学期更是双倍的压力,一位女同事休产假,她的课全部调给了我,我一周要上36节课,平均一天6节课,这样的工作强度,很多人是想象不到的。

前几天,我一个老同学给我打电话,开口就说,“莉姐,你吓我一跳,我还以为打错了电话呢?你嗓子怎么变得这么粗?”我苦笑,嗓子变粗还算好的,厉害的时候,嗓子痛得说不出话来。

然后是孩子,刚上一年级,什么都得家长手把手地教,可我哪里顾得上?结果,去年期末考试,孩子考了全班倒数第一,我当时真的都惊呆了。我和孩子爸爸一个物理博士,一个数学博士,怎么也想象不出来,我们的儿子考试能考倒数第一!可想而知,我自己的生活已经有多抓狂,可是,更让我抓狂的是,我那一对60多岁的老爸老妈,还非得跟着凑热闹。本来,我爸身体就不大好,前年的时候,中过一次风,到现在,还得拄着拐杖往前挪着走路,像他这样子,医生也一再叮嘱,老爷子要少动怒,多锻炼,饮食清淡,作息要有规律。

结果呢,我老爸的脾气火爆得都能把屋子给点着了,他中风最厉害的时候,躺在床上,都恨不得要爬起来,和我老妈打一架。我老妈看着瘦瘦弱弱的,可人家拿定了主意,天塌下来也不会改变,有时候固执起来,简直叫人崩溃!

我老公就劝我,他们都一把年纪了,随他们闹腾去。好吧,反正我也忙得顾不上。可我老爸老妈有的是时间,隔三差五地就给我打个电话,别的还好说,我最害怕的就是他们和我讲养生。

有微信的朋友们也都知道,那些七拼八凑的养生帖到底是怎么回事,但我老爸老妈不一样,人家什么都当真,去年春节的时候,他们听广播,说有一套包治百病的高科技新药,连续喝几个疗程以后,什么毛病都没有了,怎么可能呢?可我老爸老妈居然相信了!要说他们是农村没有文化的老头老太太,也就算了,可他们俩好歹都还读过书,前几年才刚从单位退休,怎么就这么好骗呢?

而且,他们明明知道我们做子女的会反对,还故意瞒着我们,偷偷买回来,吃了好久,没任何效果,才知道上当受骗了,又跑来找我们,说花了3000多块钱,心疼得不得了,问我们有没有办法把钱追回来?怎么追?人家骗子早销声匿迹了,还等你来抓啊?

结果,两人气得差点大病一场。我老爸更是苦大仇深地说,“丧尽天良啊,老人的钱都骗,国家得把这些骗子抓起来枪毙!”我老妈呢,一遍遍地给人家电台、政府热线打电话投诉,弄得别人还以为老太太神经有问题!哎呀,气死了!

都一把年纪了,吃了亏,你就长长记性啊,可人家二老打归打,吵归吵,在迷信养生这一块,那绝对是同心同德的革命战士。两个人平时几乎没有什么共同语言,但是一到播放什么养生节目,都安静了,前前后后,不知道齐心协力买了多少灵丹妙药。我就跟他们说,你们把那些钱拿去旅游多好,怎么就非得相信这些骗人的假药呢?才隔了没多久,我老爸老妈又从电视上看到了一款什么治疗仪,说治疗老人中风后遗症特别有效,我老爸老妈又动心了,花了2000多块钱买了一台治疗仪,最后,又以上当受骗告终。东西还挺大,搁在家里还舍不得丢,看着就让人生气!

也就是上个月,我爸妈来济南,逛花鸟市场时,又听人言之凿凿地说,有一种树叶熬水喝,能治好高血压,我一听就不靠谱,可是怎么劝也劝不了,我老爸直接就把降压药停了,改喝这个神奇叶子水,说不伤肝不伤胃,纯天然绿色植物。可这万一没效果,血压又上来了,算谁的?哎呀,太愁人了!

我现在都被我爸妈搅和得有点神经衰弱了,每次他们一打电话过来,我就紧张,生怕他们又轻信过头,上当受骗了。损失一点钱倒在其次,就怕老爷子老太太跟头栽大了,真闹出个什么毛病来,怎么办呢?

专家援助



## 精神关怀有助于老人理性养生

□舒天 (国家二级心理咨询师、“青未了·心理咨询工作室”特约作者)

凡事过犹不及,老年人养生贵在适度。雪莉所说的老爸老妈的养生,就是一种过度贪恋和盲从的养生态度。在这样思想支配下的养生,让老爸老妈频频上当受骗,着急上火,不利于他们的身心健康,也让雪莉担忧。

谁都不愿意被骗,何况有着丰富人生经历和社会阅历的老人。都说“姜是老的辣”,年长者经验老到,容易识破玄机,但现在有越来越多的老年人被引入歧途或者上当受骗。像雪莉父母都是读过书的人,前几年才刚从单位退休,怎么就这么好骗呢?老年人因迷信养生被骗,是由其生理和心理因素及社会因素共同造成的。社会、家庭都需要反思,是一个庞大而复杂的深度课题。在这里,我们仅从雪莉老爸老妈特别是其心理的角度尝试分析。

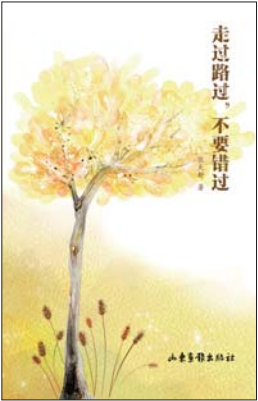
一是生理的原因。老年人历经岁月的损耗,体质衰退,抵抗力减弱,疾病多发。有调查发现,我国60岁以上老人轻度认知功能损害的患病率约40%。有的老人生理衰退的同时,智能、情感、人格随之弱化,产生了自我封闭、敏感,甚至抑郁、焦虑等问题。雪莉妈妈瘦弱固执,爸爸有中风、高血压的病史,脾气火爆,都是身体机能出现衰退的迹象。二是老人的防御心理差、警惕性不高。两位老人退休在家,虽然有大把的时间,但获取外界信息的渠道有限,消息闭塞,对新生事物缺乏分辨力,又热衷于养生,往往不假思索不去分析就轻信上当,容易被新奇的说法、所谓的高科技,或言过其实甚至虚假的宣传噱头所蒙蔽。三是老人祈求健康的心理较强,容易被迷惑容易被利用。晚年生活的孤独、不确定感,以及对疾病、死亡的恐惧感,让老人固执己见地寻求各种健康长寿的方式方法。

再看看雪莉的情况。雪莉目前的状态可以说是相当的忙碌,工作上晕头转向,忙到嗓子痛得说不出话来。刚上

一年级考了全班倒数第一的孩子,让同为博士的夫妻俩惊得抓狂。迷信养生的父母时不时地“凑热闹”,焦急之下的雪莉流露出“好吧,反正我也忙得顾不上”的无助与无奈。自己压力爆棚,尚且需要调剂调整,怎么有暇有心思陪伴和给老人精神关怀呢?雪莉当下的事情,首先是要把自己的节奏放缓,忙里偷闲地调整一下,最起码有个平和的心态处理好自己的生活,才能平心静气地帮助父母。老公“他们都一把年纪了,随他们闹腾去”的态度,也是有问题的。老年人热衷保健品,儿女不应一味劝阻,但也不能盲目顺从听之任之,而是要多与老人沟通,最好是借助实际鲜活的案例,引导他们识破商家骗术。此外,尽可能给予老人多的陪伴和关心。有案例显示,孤独感强的老人,因为精神空虚、失落更易受骗。雪莉和丈夫一时难以改变忙碌的现实,无法抽身常伴老人左右,可电话、短信、微信、视频都可以实现即时沟通交流。面对防不胜防的微信圈里七拼八凑的养生贴,雪莉可以帮父母屏蔽这类伪科学信息,选择一些权威的知识链接。也可以有针对性地把防骗宝典、类似案例等及时提供给父母,帮助父母增强辨识力,甄别真伪。当然,还要多留意多掌握“第一线索”,发现父母相信虚假信息的苗头及时制止,杜绝上当受骗的事情发生。

人近夕阳,珍爱自己更要享受生活。年轻时忙工作、忙家庭,步入老年,是可以痛痛快快地享受生活的转折点。60多岁是自由生活的新开始,“乐以忘忧不知老之将至”是一种非常好的生活态度。雪莉可以给父母推荐一些适合老人的兴趣爱好或相近人群的社团组织,引导他们主动调适身心,调理肌体,多参加些健康的社交活动、户外活动,帮他们在忙碌充实中找到自我的价值和方向,开启健康、幸福的晚年生活。

《走过路过 不要错过》



□ 山东画报出版社  
□ 作者张天舒  
2016年 月 出版

本书作者为国家二级心理咨询师,也是本版笔名为舒天的“青未了·心理咨询工作室”特约作者。该书汇集了心理案例与作者的援助解答,以及对当下社会热点折射出的情绪情感思考。生活中,我们常有诸多的不解与疑惑,有时是莫名的一阵子,有时又引发为特别纠结的一些心理问题,愤怒、拖延、猜忌、抑郁、孤独等等。情绪的背后是心灵的诉求,也是人生体验中不可或缺的组成部分。该书传达了这样一种积极向上的方式:有思索必然有改变,这个世界绝对不会只有一种思维,每当你想不通时,请打开心扉,换个角度思考问题,自己做不到就听听别人怎么说。做任何事情,当下就是最好的开始。读读这本书,可以让人感受到作者传递出来的这份安静与温暖。



心灵密码

## 爱情的三个禁忌

文/陈宏宇

每个人都想要有一份属于自己的独一无二爱情,也希望拥有一份永远都不用担心的爱情,可是这样的爱情往往都是需要精心呵护的。只有知道哪些禁忌,才能让爱情之花常开。

不要猜疑。虽然生活中我们每一个人都拥有属于自己的秘密,没有谁在谁的面前是透明的,或多或少都会有属于自己的那一片天地。而爱人却总想要得到全部,却往往忘记了爱情并不是等式。生活中那些离婚的案例,很多的时候,都因为生活中一点点小事,便开始猜疑造成的。虽然猜疑是爱情中都会出现的症状,可是尽量让自己更理智一点,学会宽容和尊重,就会给爱情更多的稳定性,这样岂不是更好。

不要忘记爱自己。爱情的路上并不是付出就会有收获的,就像王菲唱的《红豆》“连自己都不爱怎么给爱人好处?”这并不是自私,而是要学会先爱自己,才能更爱别人。没有一个人是希望自己的另一半连自己都不在乎,因为爱就是希望她好,希望给她自己最好的一切,如果自己都没有了,你拿什么给那个你爱的人呢?所以在爱人的时候别忘了也要爱自己。

学会付出。爱是付出不求回报的。如果用世俗的一切去衡量爱情,那也许就不是真正的爱情了。用一颗真诚的心相信着爱的人,即使是会受伤,至少可以这样对自己说:“曾经真正地爱过一个人。”无论值不值得,都是自己爱情的见证,现实评判的只是是非对错,不是爱情。也许正因为爱情的不确定性才是真正吸引人的地方。

爱情是世界上最难解的习题,没有任何的固定公式,也没有任何的理由,甚至当它来临的时候往往都让人措手不及,但是却是幸福的征兆。