

元宵节后将迎离乡返工潮

拿什么拯救老人的节后空巢征？

过完这个元宵节,大批务工人员将离乡返工,对于老年人而言,每年春节团圆后的分开、欢聚后的离别,是他们最不愿意面对的事情。热闹后的平静,更是让一些老年人的心理难以调整到位。近日,记者走进空巢老人的生活,聆听他们节后的心声。

新华社资料图

除了春节,很难相聚

这两天,在十堰市房县过完年的小邓和丈夫小金准备自驾车回武汉上班,母亲唐阿姨默默地为夫妻俩收拾好行李,装了一后备箱的家乡特产。眼看女儿女婿就要返回外地了,唐阿姨心里有些不舍。“回去后一定要好好工作,照顾好身体,有时间就往家打电话,遇到困难了就 and 家里说……”收拾完行李后,唐阿姨不停地对孩子们念叨着。

唐阿姨告诉记者,她就这一个孩子,女儿和女婿都在武汉工作,由于年前比较忙,一直到腊月廿八才赶回老家过年。“女儿和女婿都很孝顺,过年给我和我老伴儿买的新衣服和营养品,在家这几天大部分时间都在陪我们聊天。”唐阿姨说,转眼间,孩子们又要回去工作了。“一

年当中最大的愿望、最高兴的事就是盼着孩子回家过年,坐在一起吃团圆饭。”

唐阿姨表示,女儿刚结婚时还提出要自己也过去跟着他们生活,但一想到家里的老父亲需要照顾,再加上孩子已经结了婚,应该适当保持距离,便拒绝了孩子的邀请,这也就导致每年除了春节,一家人很难再聚到一起。

“孩子不在身边,作为老人我们心里肯定会有些失落。我们想孩子说的话,就会打视频电话。”唐阿姨说,她和老伴现在都已经退休了,尽管两人体身体都很健康,但家里87岁的父亲身体却不太如意,即使武汉离得并不远,可老两口根本没办法抽身去看望女儿。

最难熬就是下半年

家住在十堰市和昌二期小区的宋阿姨今年已经67岁了,有一儿一女,女儿已经出嫁,儿子在湖南的一家医院上班。经过新年的团聚后,现在家里又剩下老两口子了。

“儿子、儿媳和小孙女是从湖南坐车回来的,在家里住了十多天,时间虽然短暂,但让我和老伴儿享受到了天伦之乐。”宋阿姨告诉记者,儿子回家带回很多年货,还给了2000元钱,临走的时候又给他们买了几件衣服。“钱多钱少并不重要,重要的是孩子在外工作顺利。”

宋阿姨告诉记者,自从退休后,自己的孤独感倍增,平时没有什么娱乐活动,没事的时候就到邻居

家打麻将,想念儿女了就给他们打个电话。“儿子离家比较远,而且工作比较忙,所以每年只有过年才回一次家;女儿也嫁到了外地,也是隔一年才回来一次。”宋阿姨说,每年春节都是自己最期盼的节日,孩子们回家过年,一家人团聚是自己最大的愿望。

当记者问及子女返程后,是否会感到失落?宋阿姨笑着说,情绪失落是难免的,但子女在外工作好好的比什么都重要。“其实,子女离开后的一段时间,我们有些孤独,不过,最想念他们的时候是在下半年,主要原因是一家人已经大半年没能团聚了。”宋阿姨说。

离家后别忘常问候

春节期间与子女团聚,年过完了,儿女晚辈离开了,空巢老人又回到独守“空巢”的状态,不少老人由热闹变冷清,心里不痛快出现“心病”。有的人甚至出现了血压增高、食欲减退、焦虑抑郁等症状。为此,记者采访了国药东风总医院老年医学科主任陈欣。他表示,这种情况在医学上称之为节后综合征。近期,他接诊了不少这样的患者,多数表现为心情焦虑、睡眠质量差、容易发脾气、精神不佳。

“多数老年人在一到两个星期后会进行自我调节,症状得到缓解。也有极少数的老年人,因为情况较为严重,需要借助药物进行治疗。”陈欣提醒,虽然多数老年人能够自我管理情绪,但节后还是需要注意老人的身心状况。患有心血管病、高血压等基础病的老人,由于过年期间饮食生活不规律,节后可能出现身体不适,家人一定要引起重视,及时就医。

除了身体上的表现外,老年人的

心理表现也需要子女关注。“春节后子女从老人身边离开,团圆热闹的气氛突然消失,一些老人难免失落、烦躁、产生分离焦虑,这些空巢老人需要子女去关爱。”国家二级心理咨询师杨漪建议,年后离开父母,儿女到家后要定时给父母打电话。

而对于空巢老人,杨漪也建议可以利用几种方法调节自身心情。首先是培养爱好兴趣。老人从愉快、热闹的节日气氛中回归到二人或一人世界,要在有条不紊地安排日常生活的同时,重拾兴趣爱好。其次,要多结交朋友。老年人要积极参加户外活动,大方自信地结交新朋友,在与他人的交往中淡化节后不适应的孤独和寂寞,可以探望老友,串门小聚,参加社团活动,多与人交流,让晚年生活更加多彩。如果儿女走后只剩下老两口在家,那么老两口要时常交流沟通,一方外出活动,尽量要带上另一方。

(十堰晚报)

每天都要打一通电话

“你们回去后都收拾好了吗?宝宝还好吗?有没有想奶奶?”在位于十堰市重庆路的一小区院子里,刚刚给儿子打完电话的李阿姨叹了口气。儿子离家不过5天,李阿姨每天都要至少打上一通电话。

腊月廿八,李阿姨儿子一家回到了十堰,一家三代和和美地过了春节。而如今,儿子一家返回工作,临走那天,李阿姨早早地将准备好的大包小包特产装上了车。突然从热闹变得冷清,李阿姨有些难以接受。

“一年也就这么一次见到孩子和孙子的机会,时间过得真快,这几

天我都没睡好觉。”李阿姨说,从接到了孩子们要回家过年的消息后便提前到超市采购了商品,就想着给孩子们做些好吃的。临到孩子们要走时,自己却舍不得了。得知孩子要走,她就没再睡好觉,眼泪还默默地流了两次。

儿子返工不过5天的时间,李阿姨每天都要给儿子打一通电话。“其实就是想他们了,盼来盼去好不容易聚了几天,感觉还没待够就又走了,下一次见面就得等下一个长假,怎么可能不想。晚上打一通电话,也能缓解下思念。”李阿姨坦言,打电话也是自己的一种精神寄托。

支招

除了子女关心 还要重视精神生活

相较往年,老年人“节后综合征”在今年出现了一些新的变化:一方面,部分年轻人选择就地过年,从而使使得过年的方式和形式发生了改变,一定程度上减轻了老年人这种忽冷忽热的落差感;另一方面,节后一些面向老年群体的文化娱乐活动开始复苏,有效承托起了老年人的精神生活。

老年人“节后综合征”,表现出来的是一种因“骤冷骤热”引起的短期的不适应,但根本问题在于一些老年人的精神文化生活略显空虚。毋庸讳言,对老年群体而言,共享天伦之乐,能够直接满足老年人的精神需求。在一定程度上,精神生活

越空虚,就越渴求亲情的慰藉。而当儿孙离开的时候,这种“失去”的感觉也就越强烈。

如果老年人的精神需求,能够在日常生活中得到相当程度的满足,如果能够为老年人提供更多彩的文化生活和娱乐设施,为老年人提供足够的社交和运动空间,为他们的生活提供更多的乐趣,就可以降低这种落差感。遍地开花的老年大学,层出不穷的老年人文艺比赛,推进到社区的各式文化娱乐活动……文化养老正在让老年人的精神生活变得更加丰富,也让老年人更快乐更自信地面对生活。

(快乐老人报)

忙过年“肿痛痒黑”拖成烂脚
市民“奚氏脉管中心”扎堆治腿

刚上班1周,在3个上海名医开的易可中医医院“奚氏脉管中心”,很多下肢肿痛痒黑烂的患者就扎堆来治腿。家住惠山的徐老伯,就是过年病情加重,医生一上班就来看病。

徐老伯69岁,前年腿上开始肿痛、发痒、变色,甚至还溃烂过,一直拖着没治。今年办年货还好好好的,但是没想到年初五,徐老伯就腿肿痛得不能走路,脚踝处出现硬币大的溃烂,到医院挂了几天水、换药,也不见好转,后来治疗医生建议他来易可。

视触叩听闻,朱成河主任上手检查后发现,徐老伯存在深静脉瓣膜功能不全、深静脉高压,同时还有真菌感染,是混合病症。结合奚氏清法,朱主任为徐老伯制订了系统治疗方案,通过特色清创,配合三泵加压循环治疗体系,用腿吃药,同时解决老烂脚和深静脉瓣膜问题。

朱主任提醒,近年脉管病呈低龄化趋势,但部分患者不重视,过年久站、劳累,再加上饮酒、抽烟等,导致病情拖延加重,应抓紧治疗,以免“截肢”等悲剧的发生。