春节过后，老年人如何回归正常生活

随着春节假期的结束，短暂回乡的游子踏上了归途，原本热闹的家，一下子冷清下来。上一秒还沉浸在团聚喜悦中的父母，下一秒不得不带着浸红的眼眶将孩子送到村头，即使离家的车子滑出视线仍不舍离开……远去的游子带走了热闹温馨的氛围，剩下的是陷入忧伤失落中的父母。这时候，家中的老人很容易出现“节后空巢综合征”。 综合

什么是“节后空巢综合征”？

一些老人在假期之内经历企盼、喜悦再到失落的过程，情绪大起大落，前后反差较大。心理上产生严重失落感，很容易导致抑郁情绪。精神上自我感觉疲惫、无精打采、没食欲、入睡困难、注意力不集中等等，严重的还会出现胃肠功能紊乱、抑郁、焦虑情绪。

如何摆脱“节后空巢综合征”？

调整好心态：作为老年人，虽然步入晚年，体能下降，但却是心智最成熟的时期，就是人生最具智慧的阶段，要自我认可，认可自身价值，给晚辈以精神上的关爱及对家的依恋。

做好自身健康管理：步入晚年，身体功能不再完备，但规律的作息、饮食习惯及日常锻炼却是保持健康的不二之选。

保持良好交际：结交朋友，不必太多，一二足矣，经常往来，互通有无，相互慰藉，相互支持。与邻居友好相处，远亲不如近邻，在生病或孤独时有人陪伴，有人照顾，有人温暖。

需求有效帮助：有社区工作人员、村委会工作人员、附近医院的联系方式，在有需要的时候及时拨打，帮助解决日常生活问题，紧急病症能够得到及时救助。

保持亲密联系：与子女，亲戚经常保持联系，相互了解彼此状态，也能够将自己的生活状态、健康状态被对方及时获取，建立情感联结网络，网络中成员均能够享受到彼此的爱意、支持与及时帮助。

保持自身兴趣爱好：拥有自身兴趣爱好，可以丰富生活，增添情趣，永葆精神富足，不惧子然人生。

过年后如何养生？
老年人谨记以下四大提醒

不要过于劳累

节日后由于忙碌，加上生活不规律，会诱发心血管疾病的发生。出游、购置年货、装扮屋子、家庭聚会是多数人免不了的假期安排，很多人往往感到比平时还要累，而过度劳累和超量运动，会使心功能负担加重，使得心肌缺血缺氧，引发心脑疾病。按照平常的运动、劳动强度进行即可，剩下的等孩子回来让给孩子做。

春节后做体检很重要

老年人要特别注意冬天，寒冷的天气会诱发心脑血管疾病，影响您的健康。此时一次有针对的体检，是预防疾病的最好方法。

保持正常生活规律

过年前后，喜迎新春，亲朋聚会，人来人往，老年人正常的生活规律容易被打乱。而老年人自身的调节功能下降，生活规律被打乱，不仅疲劳不易消除，而且，容易使旧病复发。所以，老年人一定要保持正常的生活规律，家人也要给以支持和督促。比如，不熬夜、不拉晚，让老人按时就寝，保证充足睡眠。

旅游，乐极莫生悲

俗话说，七十不留宿，八十不留餐，老人外出旅游应慎之又慎。同时还应注意以下几点：出游前应做一次健康体检，全面掌握自己的身体状况，征得医生同意后方可前往；旅游时一定要劳逸结合，一天安排的活动不宜过多，不能“疲劳游”；外出时携带常备药品。

春节后老年人必吃的五类健康食物

多吃粗粮、杂粮

谷类包括稻谷、小麦、玉米、小米、高粱、荞麦等，经过加工碾磨制成各种米、面。杂粮中玉米、莜麦面含矿物质高于富强面。由此可见，中老年人应常用粗粮、杂粮为好。

常吃杂豆

煮粥时放入杂豆类如红小豆、绿豆、豇豆等，不仅改善味道，也能增加蛋白质、矿物质的含量。豆类又可炖成豆馅，做成豆包等美味食品。

常食用各种豆制品

大豆营养丰富，但整颗豆粒煮熟亦不易咀嚼消化，必须煮烂。大豆中有皂甙，可抑制体内脂质过氧化，有延缓衰老作用。豆制品如薰豆干、豆腐丝、腐竹等都是含高蛋白质的食物，蛋白质易于消化吸收，适合于老年人食用。

养成饮用牛奶的习惯

奶是钙的良好的食物来源，每日喝半斤牛奶可得钙260毫克。

有限度地吃鸡蛋

蛋类含有除维生素C及糖类以外的多种营养素，其蛋白质营养价值高，在蛋黄内矿物质、维生素含量多；缺点是蛋黄中胆固醇含量高。因此，中老年人以每日或隔日食用一个鸡蛋为宜。



近四分之一的老人有孤独感 如何从“心”开始帮助老人安享晚年？

让老人生活得开心、舒心是很多子女努力的目标。在关注老年人身体健康的同时，心理健康也应该引起我们的重视。近期，中国老龄科学研究中心就发布了《中国老龄发展报告2024——中国老年人心理健康状况》蓝皮书。

根据蓝皮书，与2015年第四次中国城乡老年人生活状况抽样调查数据相比，近十年过去了，现在老年人的孤独感大幅下降、幸福感显著提升，这说明近年来我国老年人的获得感有所增强。从调研数据来看，近四分之一的老人有孤独感，上网行为对于减轻老年人的孤独感有一定积极作用，经常上网的老年人感到孤独的比例最低。老年人心理健康状况还有哪些特点值得关注？如何从“心”开始帮助老人安享晚年？ 据中国之声

哪些因素影响着老年人的孤独感？

长期陷入孤独会引起认知功能障碍、抑郁、心血管疾病等精神和躯体疾病。蓝皮书显示，我国近四分之一的老年人有不同程度的孤独感受。其中，农村老年人感到孤独的比例比城市老年人高8.7个百分点。中国老龄科学研究中心老龄社会和文化研究所所长、研究员李晶分析，婚姻家庭、经济状况和健康状况都对老年人孤独感有显著影响。

李晶表示，丧偶和独居老年人常感到孤独，而婚姻满意、代际关系和谐的老年人则较少感到孤独。经济状况对老年人孤独感影响也比较明显，自评经济状况较差的老年人孤独感越强烈，相反经济状况比较好的老年人孤独感比较少。同时，健康状况也是重要的影响因素，患慢性病的老年人感到孤独的比例高于没有患慢性病的老年人。

上网行为减轻老年人的孤独感

现在，数字技术也渗入老年人生活的各个方面，网络生活逐渐成为老年人日常生活不可忽视的部分。蓝皮书显示，全国36.6%的老年人会使用智能手机，在会使用智能手机的老年人中，使用最多的功能是网络聊天，其次是看新闻、视频和娱乐讯息，将近一半的老年人会电子支付。李晶表示，短视频是老年人最常用的互联网应用之一，短视频使用与老年人心理健康各项指标间有积极关系。大部分老年人能在合理时间范围内使用短视频应用，每天使用短视频应用及小程序的时长不超过4小时。超过一半的老年人喜欢观看健康养生、亲朋好友动态、时事新闻等接近现实生活、娱乐性较强的视频内容。相比于接收式短视频使用，生成式短视频使用更能促进老年人心理健康。

根据蓝皮书，参与家族活动越多的老年人越不孤独，与邻居交往越多的老年人越不孤独。特别是注重锻炼身体的老年人较少感到孤独。

如何关爱老年人心理健康？

该如何关爱老年人心理健康，特别是减少孤独感？李晶认为，老龄化必然与少子化相伴，家庭规模小型化给家庭养老带来挑战，完善家庭养老支持政策，让老年人在家庭中获得更多心理慰藉和情感支持。家庭养老是中国的特点和优势，但是受现代社会个体化和家庭规模小型化等因素影响，家庭对老年人各方面的支持都有弱化的趋势，这是造成老年人孤独、抑郁等精神心理问题的重要原因。要重视家庭建设，提升家庭成员间相互扶持的责任意识，给予老年人更多的家庭支持。子女给予的精神支持比经济支持对老年人的身体健康及生活满意度有更大的促进作用。

此外，还应扩大老年人社会参与渠道，丰富老年人文化生活，提高老年人数字素养，帮助老年人保持社会活力和适应能力，增强老年人的社会认同感和自我效能感。



出版单位：安徽市场星报社 地址：合肥市黄山路599号时代数码港24楼 新闻热线：62620110 广告垂询：62815807 发行热线：62813115 总编办：62636366
采编中心：62623752 新闻传真：62615582 市场星报电子版 www.scxb.com.cn 安徽财经网 www.ahcaijing.com Email:xbxy2010@126.com
零售价：1元/份 全年定价：240元 法律顾问：安徽美林律师事务所杨静律师 承印单位：新安传媒有限公司印务公司 地址：合肥市望江西路505号 电话：0551-65333666