

老年日报

2024/02/06

星期二

癸卯年十二月廿七

总9014期

今日8版

中国百强畅销报刊

年长者的精神家园

北京、广州、哈尔滨、西安、南京、济南、郑州、石家庄同步印刷



中国邮政发行畅销报刊

统一刊号:CN23-0018

邮发代号:13-18

多管齐下排解“越老越孤独”

如今在许多城市，为老服务项目不断丰富，老人们不愁吃不愁穿，却常常感到心里空落落的。尤其是高龄老人，随着身体状况变差，不得不“逐渐淡出队伍”，心里的孤独感更不容易排解。

年纪大了，逐渐淡出队伍

每个周二和周五都是71岁独居老人宋慧华最期待的日子。她总会早早起床，吃过早饭，穿上一身干练的小西装，到家附近的老年活动中心进行舞蹈训练。舞蹈队共有20多人，时常到社区和养老机构进行表演。“跳舞的时候，我总觉得自己还很年轻。”她说。

在天津，这样的小团队随处可见。“很多队友年纪大了，就逐渐淡出队伍，趁着现

在还跳得动，我想在有活动的时候跟大家聊聊天。”宋慧华说，随着年纪增长，独居在家时常觉得孤独，如果不出来参加活动，就觉得心里空落落的。

孤独源于对社会的疏离

不久前，“喂都养老院”爆火出圈，天津市南开区静雅老人院“90后”院长陈卓和一群耄耋老人自编自导自演的短视频引得网友叫好连连，也再一次引发了陈卓对养老服务工作的思考。

“老人的精神空虚源于对社会的疏离。”陈卓说，随着年龄增长和身体机能不断下降，一些老人获取信息的途径越来越窄，和社会的联系也越来越少，由此带来的疏离感会引发焦虑情绪进而出现心理问题。

天津师范大学心理学部青年教师曹贤才认为，步入老年后，人的社会身份发生变化，一些人会由此产生心理落差，如果有家庭变故或自身疾病叠加，出现负面情绪的概率将大大增加。

多管齐下告别“精神空巢”

《“十四五”国家老龄事业发展和养老服务体系规划》明确提出，构建和完善兜底性、普惠型、多样化的养老服务体系，不断满足老年人日益增长的多层次、高品质健康养老需求。

专家建议，进一步完善居家养老服务体系，须重点关注老年人心理健康。曹贤才认为，应在加强老龄心理健康人才培养的基础上，着力提升老年人心理健康服务工作水平。

除此之外，要持续强化社区服务责任，探索搭建更多服务于老年人的沟通、交往、活动平台。天津市社会学学会会长张宝义建议，社区和相关部门应进一步强化社会服务，对有需要的老人特别是空巢老人不定期上门探访，提供健康保健、心理抚慰等服务。

各类养老机构也应开辟更多渠道让入住老人与社会建立联系。研究显示，机构老年人心理健康状况与社会疏离感关系密切。陈卓说：“通过短视频平台的传播，老人们重新找回了被需要、被认可的快乐。各养老机构可以探索适合自己的方式，降低老人的社会疏离感。”

尹思源

标题新闻

时政

★ 中央宣传部(中央精神文明建设办公室)开展慰问帮扶全国道德模范活动

经济

★ 中国将在内陆省份湖南打造对非合作高地

★ IMF 预计 2024 年中国经济将增长 4.6%

★ 南水北调:确保春节期间供水安全

医疗

★ 中疾控: JN.1 已成优势流行株 预计新冠疫情将逐步上升

法治

★ 北京航空航天大学原副校长张广被决定逮捕

社会

★ 中国去年成为韩国人最大海外直购消费目的地

医疗

★ 国家卫生健康委等三部门:开展工伤保险跨省异地就医直接结算试点工作

导读

防治哮喘 自由呼吸

详见3版

刀片嗓回来了?

医生提醒

近期留心咽喉炎

笔者从浙江多家医院获悉，近日因喉咙不舒服就医的病人增多。医生提醒喉咙不舒服要警惕咽喉炎，症状严重及时就医。

专家表示，虽然重度咽喉炎较罕见，但有气道梗阻风险，严重可危及生命，因此学会识别危险信号非常重要。当出现持续高热、嗓子疼超7天且没有任何改善、呼吸窘迫、喉咙肿胀等情况时，意味着存在一些风险，需要及时就医。 鑫华



流光溢彩 绘古城

近日，全国“古城过大年”正定会会场暨“正定古城灯会”活动正式启动。本次灯会设置了“盛世华美”等五大主题，在生动展示正定历史文化的同时给古城带来了欢乐喜庆的浓浓年味。 新华社



本报云上春晚 2月10日不见不散

本报讯(见习记者 王禹心)小年已过，春节的脚步快了，团圆的日子近了!备受全国老年朋友关注的“龙腾四海·银发闹新春——老年日报社2024年云上春晚”(以下简称“老年日报云上春晚”)正在有序筹备当中。截至2月3日，春晚工作组共收到20余地市100余件投稿作品，老友们的参与热情空前高涨。

老年日报云上春晚节目

征集于2月3日结束，目前，众多入选节目在后期制作中。春节期间锁定老年日报视频号、抖音号、今日头条“小屏幕”，从正月初一到正月初八，由老年日报主办的“龙腾四海·银发闹新春——老年日报社2024年云上春晚”大幕开启，我们相聚云端，共享欢乐、温馨、祥和的春节文化盛宴!

您将在老年日报各官网上欣赏到全国各地老友们

奉上的精彩文艺节目。舞蹈、乐器演奏、健美操、模特走秀、声乐、朗诵等，节目精彩纷呈，绝对是老少咸宜的一场视听盛宴。

关注“老年日报”视频号、抖音号、今日头条，相约看“龙腾四海·银发闹新春——老年日报社2024年云上春晚”，2月10日-2月17日上午9时，我们不见不散。

2023年度 老年日报社 记者证核验人员 公示名单

根据《国家新闻出版署关于2019年全国统一换发新闻记者证的通知》(国新出发[2019]39号)及《新闻记者证管理办法》相关要求，老年日报社对拟通过年度核验人员的持证情况进行了严格审核，现将我单位已领取新闻记者证人员名单进行公示，公示期2024年2月6日至2024年2月27日。

举报电话：
0451-53622128

已领取新闻记者证人员名单：高海涛、郭群、韩璐、康健、李由、刘琳佳、刘雪娇、乔惠琳、王冰莹、王冠群、王晓丹、胥伟岩、杨澈、赵春明、张天龙、李佳、菅月、许诺、刘文文

今日微推荐

扫码更精彩



老年日报
微信

你每天都在吃的它 危害或比吸烟还大



龙健康

春节聚餐 最怕这种传染病