

老年人总舍不得扔东西?

温和“断舍离”养身又养心

年轻人倡导极简生活,主张把无用之物减到最少;老年人却总舍不得扔旧东西,认为东西留着总有用处。如今,两代人的观念正发生激烈碰撞。其实,年轻人的待物之道,并非毫无道理。老人不舍无用之物,也不仅仅是为了节约。不妨换位思考,一起温和地给家中物品做个减法,也能为健康加分。



不舍背后

郑州市第八人民医院精神科主任张中发指出,年轻人处于物质富足、迭代快速的时代,物品更新快、获取成本低,对物品的认知更偏向“工具属性”,好用就留、无用就弃,更看重居住环境的舒适整洁。而老年人成长于物质匮乏年代,勤俭节约、物尽其用是刻在骨子里的信条,“不舍”的背后有多重心理因素。

张中发分析,第一是心理代偿,年轻时经历过物资短缺,晚年囤积物品是潜意识里对匮乏的弥补,以此获得安全感。第二是情感寄托,一件旧毛衣留着孩子儿时的温度,一个老收音机回响着年轻时的歌谣,扔掉的不是物品,而是一段岁月。第三是自我价值的肯定,步入老年后社会角色弱化,保留旧物能让老人感受到自己依然勤俭持家。

“几乎所有动物都有囤积习惯,尤其在觅食困难的环境或时间段,囤是重要的求生手段。”北京大学心理与认知科学学院副教授张昕从进化心理学角度补充道。“但如果囤积达到非必需、超出合理范围的程度,则可能属于“囤积障碍”,这已被认定为一种独立的精神疾病。这类行为往往与焦虑情绪有关,比如总担心“万一这个东西有用呢”。

放下执念

长期过度囤积会逐渐消耗老年人的身心健康,远不止“家里乱一点”那么简单。身体层面,杂物滋生霉菌尘螨,诱发呼吸道过敏;堵塞通道,易致磕碰摔倒;过期食品藏匿细菌,危害健康。心理层面,杂乱环境持续消耗心力,让人烦躁不安、心绪不宁,引发血压波动、心率不稳,睡眠也深受其扰。对老年人来说,温和地断舍离,适度放下执念,能从多方面养护健康。

环境整洁,大脑更清爽 每天身处干净通透的空间,思维更清晰、记忆力更稳定,有效缓解老年大脑钝化、反应迟钝。

房间清爽,睡眠更安稳 无杂物堆积的卧室有助消除心理杂念,让人快速入眠。睡好觉,身体自然好。

舍掉旧物,放下心中结 老年人的很多烦恼来自对旧物的执念。温和断舍离的过程,也是自我疏导的过程。慢慢让内心通透豁达,有效缓解孤独、焦虑、压抑。

动手整理,晚年更充实 适当断舍离让家里空间变大、家务负担变轻,整洁的家能带来成就感和舒适感,让心态更积极、生活更有质量。

留下温情

老年人的断舍离要有筛选、不急躁,舍去繁杂而留下温情。

无用消耗品果断舍弃 比如过期药品、保健品、零食粮油、护肤品等;破损无用物,比如开裂餐具、损坏旧家电、破旧鞋袜、生锈厨具等;重复闲置物,比如大量囤积的塑料袋、纸箱、旧毛巾等。

情感寄托品安心保留 家庭老照片、纪念品、老旧书信、子女成长物品、陪伴多年的舒适旧家具,所有承载个人记忆、家庭温情的物品均可安心留存。这类物品是老年人的精神慰藉,是晚年情绪的“稳定剂”。拿不准的设缓冲期。对于拿不准、舍不得丢的闲置物品,不要强迫自己立刻舍弃,可统一放入专属收纳箱并标注日期,如果3个月内从未使用也从未翻看,就果断捐赠或丢弃;期间还有使用需求,则继续留存。

不要一次性大扫除 大幅舍弃会让老人产生强烈的失落感和抵触心理。每天整理一个角落、收纳一类物品,每次10-20分钟,循序渐进,让心理慢慢适应,实现无痛改变。温和断舍离的过程如果有家人陪伴倾听,效果会好很多。 孔天骄

心理新知

女儿确实是“小棉袄”

说“女儿是贴心的小棉袄”,研究证明确实如此。发表在荷兰《幸福研究杂志》上的论文指出,家中女儿数量与老年父母幸福感呈正相关关系。

研究由西南财经大学等机构学者开展,他们对某数据库中4822名1930年-1960年出生的受访者(其孩子出生平均年份是1974年)家庭信息和幸福感等进行数据分析。结果显示,女儿数量较多的家庭,参与者到老年生活满意度更高、抑郁水平更低、获得的经济支持更多。

女儿通常情感更细腻,与父母沟通更频繁、贴心,在日常照料和情感陪伴上投入更多,使老年父母感到被关心,从而提升幸福感。研究者认为,家长应平等地“投资”儿子和女儿,老年会获得更好的福祉。 刘婷

“爱自己”是一种能力

现在“爱自己”越来越常被提及,但很多人并不理解其真正含义。美国“今日心理学网”近日刊登的一篇文章表示,在心理学领域,爱自己并非自私或放纵,而是一种健康的自我关系,通常有五个表现。

接纳不完美自我 不因缺点而自我攻击,允许自己犯错、有短板,明白“不够好”不等于“不值得”。

尊重自己的感受 不压抑情绪,不忽视内心的声音。难过时允许自己哭,疲惫时允许自己停下来,不会因为“应该坚强”而否定真实的体验。

设立健康的边界 敢于对不合理的要求说“不”,不为了讨好别人而委屈自己。明白拒绝不是冷漠,而是对自我的保护。

主动照顾自身需求 认真吃饭、规律作息、定期运动,也包括满足自己的精神需求,读书、独处、做喜欢的事,不把自己排在所有人之后。

减少外部比较 不用别人的标准衡量自己的人生,相信自己的节奏自有其意义,在自己的轨道上踏实前行。

当内心响起批评的声音时,试着像对待好朋友一样温柔回应;当身体发出信号时,认真倾听而非忽略;当取得哪怕微小的进步时,真诚肯定自己。爱自己不是终点,而是一切幸福的起点。 郭瑞

吃点豆腐 保护骨骼

生活中不少人误以为豆腐会损伤骨骼,是骨质疏松的“发物”,实则恰恰相反,豆腐是性价比极高的护骨食材,适量食用能够有效养护骨骼、强健骨质,对人体骨骼健康益处良多。

豆腐的护骨优势,首先源于丰富的钙质。传统豆腐制作时,会添加石膏或卤水作为凝固剂,这类物质富含钙、镁等矿物质,大幅提升了豆腐的钙含量。数据显示,每100克北豆腐的钙含量可达138毫克,与同等重量的牛奶不相上下。不同于部分植物食材的难吸收钙质,豆腐中的钙溶解性好,人体吸收率较高,能高效为人体补充钙质,助力骨骼发育与骨质稳固。除了钙质,豆腐含有的大豆异黄酮是护骨的关键营养。大豆异黄酮属于天然植物雌激素,对骨骼健康有着独特的保护作用,尤其适合绝经后女性。这类人群因体内雌激素下降,骨量流失速度加快,极易出现骨质疏松问题,而适量摄入大豆异黄酮,能够有效减缓骨量流失,维持骨密度,降低骨骼病变的风险。豆腐虽好,却不宜过量食用。对于正常成年人而言,每天食用100克左右的北豆腐,约半块的量最为合适。这个食用量既能充分补充钙质、优质植物蛋白等营养物质,满足身体所需,又不会加重肠胃消化负担,也能避免给肾脏代谢带来压力。总而言之,豆腐并非伤骨食物,而是养护骨骼、预防骨质疏松的绝佳日常食材。 任鑫

善良不等于讨好

总让人觉得温暖体贴、从不拒绝、从不反驳、永远是“老好人”,这就是善良吗?美国“今日心理学网”近日刊文称,那种近乎委屈自己、只为迎合他人的行为,未必是善良,更可能是讨好。

善意与讨好,本质不同。真正的善良源于内心丰盈,不求回报,做完后心里舒展。而讨好看似慷慨,实则内心匮乏,想“讨”的是认可,换的是安全感。它并非

性格缺陷,而是一种后天习得的生存策略。美国心理学家皮特·沃克指出,人在面对威胁时,除了战斗、逃跑、僵住,还有第四种反应:讨好示弱。如果一个孩子成长在父母喜怒无常的环境里,主动迎合便成了自保手段,久而久之形成讨好型人格。研究显示,讨好与焦虑抑郁高度相关。

如何释放真正的善意而非

刻意讨好?先试着追问自己:我这么做,是真心想付出,还是怕拒绝的后果?其次,从小事开始练习拒绝——推掉非必要的邀约,用“我考虑一下”代替脱口而出的“好”。拒绝后会不安,这很正常,但当你发现预想中的灾难并未降临,大脑会慢慢重新校准风险。如果讨好源于早年创伤,专业心理咨询能帮你读懂行为背后的恐惧。 孙开元