

盐城晚报



国内统一连续出版物号:CN 32-0106 // 最盐城 最贴心 // 盐阜大众报业集团 主管 主办 出版

悄悄提醒老爸老妈——

岁月长河里，莫忘守护心理健康

□记者 姜琰 李倩

一位心理咨询师陪着七旬老人一路走，一路聊，解开她内心一道道枷锁，化解她一个个忧愁……在市卫健委、盐阜大众报报业集团联合举办的盐城市“99健康故事”短视频征集活动中，记者发现，越来越多的拍摄者关注到“老年人心理健康”这一过去常被忽视的话题。



盐南高新区报送的作品《盐·心》，拍摄者王昌茂曾在国外进行传播学硕士的学习，“记得当时有一门社会实践课，主要是面向健康传播的，我发现，七成以上的内容关注的是老年人心理健康。这说明，随着社会的不断进步，这方面内容越来越被公众重视。”

国家二级心理咨询师林玉是市一院新河分院的特聘心理咨询师，在视频里，她与一位老人进行了敞开心扉的交流。“儿女都大了，他们有他们的生活，要学着放手；搬到新的小区，老朋友们一个个也渐行渐远，有的到了外地去带孙子孙女了；身体在一天天变老，但心态不能老。”视频里的老人，虽然满头白发，

但依然衣着鲜艳，精神矍铄，更重要的是无论面对何种生活境遇，都能自我调适。比如这位老人说，“儿孙自有儿孙福，很多我的同龄人都在为下一代‘焦心思’，但我觉得老年人最重要的是，学会让儿女自己在生活中跌倒、感悟，让儿孙们自我成长。”

《候鸟阿姨的心灵处方》讲述了这样的故事：62岁的小齐阿姨要照顾孙子孙女，退休后在江西萍乡、江苏常州和盐城之间辗转，但她把这看作一种“候鸟阿姨”的生活，她坚持用鲜活的日常来解锁内在的心理健康密码：跳广场舞培养兴趣、充实生活；时不时找老友唠嗑，跟家人沟通敞开心扉，不

憋心事；包容新的环境，也理解儿女不同的选择，不干涉子女生活……慢慢地，她在自我调适里化解了压力。“没有孤独内耗，只有对生活的热爱，退休了，更要把晚年日子过得热气腾腾、有滋有味……”她说。

“这份‘心不老，活不累’的生活态度，正是老年人守护心理健康的最佳范本。”市卫健委相关负责人告诉记者，“我们特别欣喜地发现，越来越多市民关注老年人心理健康，社会各界对老年人心理健康也给予更多重视。”

“如今，一些睡眠不好或情绪不好、总是焦虑或担心的老年人，也会主动来医院寻求健康问诊，这部分人对心理健康非常重

视，经过积极的心理疏导和适度治疗，都能达到较好的预期效果。”1月16日，市四院老年精神科副主任医师李如华告诉记者，比起城市的老人，我们要更加关注农村留守老人的心理健康问题，因为城市相对大一些，老年人参加社区和社群的活动要丰富一些，而广大农村留守老人，接触面比较狭窄，有的白天没有太多事做，更容易出现心理问题，“老年朋友要尽量让自己忙碌起来，多与人接触，无论广场舞还是散步，都是很好的运动和放松方式，同时要注意作息时间，不能熬夜。如果发现自己频繁出现情绪问题，要学会疏导，必要时可以寻求心理机构的帮助。”

盐城医养结合模式受关注

“养老”变“享老”，托起“幸福晚景”

2版

叶永存从医六十载润泽患者四代人

一生不变的生命守护

5版

亲爱的老爸老妈们：

朔风渐紧，寒意愈浓。当晨风吹拂街巷，当瑞雪素裹大地，《盐城晚报·老爸老妈》如期抵达您的案头。这纸墨间的温暖，恰似寒日里的一杯姜茶、窗前的一缕暖阳，伴您度过每个清宁安稳的冬日时光。

我们懂，岁寒之时，安康最

是心头念。为此，本刊特邀上海、南京名院名医与盐城本土专家携手，在“名医馆”贴心呈现坐诊讯息与防病良方，于“健康苑”为您倾情解锁生命守护密码，让优质医疗资源如暖阳入户，驱散您寻医问药的迷茫。“心连线”更将健康义诊、养生资讯送到千家万户，让老爸老妈足不出户便能紧握健康养生的金钥匙。

我们知，四季更迭，闲情亦需有所寄。“聚龙湖”副刊里，有老盐城的街巷往事暖人心扉，有

您笔下的冬日闲趣、时光往事娓娓道来；“艺术+”版中，书画爱好者的梅竹佳作凝霜傲雪，摄影达人镜头下的丹顶鹤湿地冬景清旷悠远，让冬日生活满是墨香与雅趣。

我们念，深冬岁晚，乡情、亲情总是心底牵。那些藏在记忆里的冬日乡俗、巷弄里的糖炒栗子香、邻里间的暖语寒暄，都能在这里找到情感的归宿。“银龄潮”里，百岁老人的养生秘诀传递着人生智慧，快

乐达人的精彩生活故事绽放着生命活力，让乡音和亲情伴着报纸墨香，温暖整个冬天。

数九寒冬，却藏着人间暖意，期待您的来稿与建言。愿您在冬日里，既有抵御风雪的底气，也有拥抱温暖的欢喜，三餐温热，岁岁安暖，万事顺意。

新闻热线：18361127969
18251429828

《盐城晚报·老爸老妈》编辑部