

家有一老

跳广场舞、上老年大学、参加社区文艺演出……退休后,有些老人依然热衷于参加各类社会活动,但也有一些老人退休后不爱和邻里打交道,没有朋友,也不参加任何社交活动,除了买菜、看病等必要的外出,其他时间都待在家里,成为不折不扣的宅老族。



走出“宅”门,享受生活

西海全媒体记者 赵越

宅的原因有很多

今年70岁的西宁市民李先生与老伴已经在家宅了5年。“儿子在外地工作、成家,我和老伴退休后每年有一半时间都会到儿子那里带孙子。原本在新的城市就没有朋友,来回奔波了几年后,发现和西宁的朋友联系也越来越少,我俩也没有啥业余爱好,慢慢地,待在家里的时间就越来越长了。”李先生告诉记者。

“我不爱出门其实是为了追求这种清静、安宁的生活。”家住西宁市城北区小桥大街的殷志国(化名)说,7年前退休后他每天在家给花松土、浇浇水,练练毛笔字、看看报纸,别提生活有多惬意了。

72岁的张女士原本经常出门遛弯、晒太阳,可是三年前下楼梯时不慎摔倒造成髌骨骨折,虽然治疗了但留下了后遗症,再加上住的老旧楼房没有电梯,上下楼不方便,儿女担心她再次摔倒,索性让她待在家里。“其实,我还是想出门转转,和别人聊聊天。”因为行动不便,张女士对现状感到有些无奈。

说起自己的父亲,西宁市民小姜向记者大倒苦水。小姜说,自己的父亲年轻时就不善交际,喜欢独来独往,退休后有人邀请他参加社区活动,他说什么也不愿意,整天宅在家里。在家除了带小孙子外,其他时间都窝在沙发上看电视,有时候还会和母亲吵架,这样的日子已经过了好几年。“我经常劝他没事出去逛逛,或者上个老年大学丰富一下晚年生活,可他就是不愿意,真让人着急。”

青海省十方缘老人心灵呵护服务中心心理咨询师张赞介绍,宅老族分主动宅和被动宅。“从身体层面来讲,宅的老年人当中有一部分是腿脚不方便无法出门的,还有的老年人是听力下降,和别人说话时自己总是听错害怕闹笑话,渐渐地也就不愿意出门了。从心理层面来讲,晚年想要回归宁静生活的老年人更喜欢宅在家里,有的老年人年轻时人际交往简单,退休后不扩展朋友圈,也会渐渐宅起来。另外,通常老年人在一起都会聊关于子女、孙子等方面的话题,有的老年人子女可能不在身边,或者子女生活不如意等,听别人聊这些心里不舒服。久而久之,就不愿意跟别人打交道了,也会觉得出门没必要。”

青海省十方缘老人心灵呵护服务中心心理咨询师张赞介绍,宅老族分主动宅和被动宅。“从身体层面来讲,宅的老年人当中有一部分是腿脚不方便无法出门的,还有的老年人是听力下降,和别人说话时自己总是听错害怕闹笑话,渐渐地也就不愿意出门了。从心理层面来讲,晚年想要回归宁静生活的老年人更喜欢宅在家里,有的老年人年轻时人际交往简单,退休后不扩展朋友圈,也会渐渐宅起来。另外,通常老年人在一起都会聊关于子女、孙子等方面的话题,有的老年人子女可能不在身边,或者子女生活不如意等,听别人聊这些心里不舒服。久而久之,就不愿意跟别人打交道了,也会觉得出门没必要。”

青海省十方缘老人心灵呵护服务中心心理咨询师张赞介绍,宅老族分主动宅和被动宅。“从身体层面来讲,宅的老年人当中有一部分是腿脚不方便无法出门的,还有的老年人是听力下降,和别人说话时自己总是听错害怕闹笑话,渐渐地也就不愿意出门了。从心理层面来讲,晚年想要回归宁静生活的老年人更喜欢宅在家里,有的老年人年轻时人际交往简单,退休后不扩展朋友圈,也会渐渐宅起来。另外,通常老年人在一起都会聊关于子女、孙子等方面的话题,有的老年人子女可能不在身边,或者子女生活不如意等,听别人聊这些心里不舒服。久而久之,就不愿意跟别人打交道了,也会觉得出门没必要。”

宅老族警惕这些症状

宅在家里的老年人要注意身体状况。长时间坐着可能会引发颈椎病、骨关节炎等疾病,力所能及的前提下,每天最好选择一些低强度的、在家里就能做的运动。运动前要做好热身,运动后做好整理。

老年人长期不出门,亲朋好友都会着急和担心,这时候不妨多观察他们,看看这种宅会不会影响他们的身心健康。如果发现宅老族出现精神萎靡、食欲不振、唉声叹气、失眠多梦等症状,就要引起重视了。

宅在家里也要有事可做

动,培养自己的兴趣爱好,能减缓大脑退化的速度,降低患上阿尔茨海默病的风险。可见,老年人培养业余爱好很重要。采访过程中,记者听到一名姓张的女士说,她喜欢吹巴乌,老伴没什么爱好,可是受到她的影响,现在也开始跟着她学习吹巴乌了。

张赞说,老年人退休后要重新认识自己,尤其是老年男性应该调整自己的心理状态。老两口其中一方有兴趣爱好的,可以帮助和带动另一方,积极影响他们,也可以想方设法鼓励他们走出家门,共同参与一些社会活动。

老年男性宅得更多

采访中,记者发现退休后宅在家里的老年人中,相对女性,男性更多一些。即便是参加活动的男性老年人,不是在社区活动中心打牌,就是在小区或者路边下棋。

小姜的父亲对记者说,我们小区跳广场舞的都是老太太,社区组织的文艺演出不是唱歌就是跳舞,我根本不感兴趣。

63岁的王建平说,老年大学书法班、绘画班不但需要有一定的基础,也需要持之以恒,所以他没报名。

“女性本来就比较喜欢聊家长里短,老年男性却不喜欢拉家常,再加上一些老年男性退休前可能担任着领导职务,身边总是围着很多人,退休后的失落感比较强,也就是说,他们不愿意出门是不知道怎么面对这种落差,只能通过逃避的方法解决。”张赞说。

“老年人只要有事情可做,不影响身心健康,宅在家里也没什么,怕的就是对任何事情都不感兴趣,待在家的时间一长,身体不舒服,情绪也不好。”张赞说,宅家一定要做到身心宅不宅。

西宁的发展越来越好,综合服务水平不断得到提高,老年生活也越来越丰富多彩。张赞说,如果是单纯地不爱出门,问题不是太大,就怕长此以往老人把自己封闭起来,慢慢地与社会脱节。

研究表明,经常参与一些社区活

征稿

投稿邮箱:西宁市长江路5号西海都市报专刊部《常青树》版
 邮编:810000
 邮箱:66957171@qq.com

本文图片为资料图片,请作者与本报联系,即付稿酬。

来稿选登

母亲

张志松

母亲年纪大了,她说的一些话,我都不会当真。

有一次下班,我路过一家超市门口,看到一位头发花白的老人正在给外地的女儿打电话:“女儿,你工作忙,能不回家就别回家!”刹那间,我顿时泪眼蒙眬,忙掏出手机给母亲打电话:“妈,我有大半年没回家了,过几天我想请假回家看望你们。”母亲听了,愣了一下后说:“你不是工作很忙吗?你可千万别请假回来看望我们。”我有点急了,说:“妈,你是不是不欢迎我回家啊?”母亲听了,狠心地说:“不希望你回家。”听到这话,我真想找个没人的

地方放声大哭。我才不相信母亲不希望我回家呢。

后来,还是父亲打电话告诉我,母亲在接到我电话前的大半年日子,每天都念叨着我什么时候回家,甚至她还跑到村口,看看我有没有瞒着她回家?

还有一次,我去朋友家吃饭,看到朋友正在给患中风的老母亲喂饭。我想起了母亲,因为她的身体也不太好,于是我赶紧给她打电话,说:“妈,你身体最近怎么样?”母亲听了,好长时间才说道:“我身体很好呀,怎么啦?”我有点不相信,说:“妈,那你现在就打开视频,我想看看你。”可母亲听了,不情

愿地说:“我一个老婆子,又老又丑的,开什么视频呀?”尽管我反复说,可母亲还是不为所动。其实,我知道母亲在家里经常吃药,这么长时间了,我当然不放心,可母亲就是不肯打开视频。

后来,我从二姐那里知道,我要求母亲打开视频的那天,母亲正在医院挂着吊瓶,已经住了好几天院了,连下床都要父亲搀扶。

前几天我到菜市场买菜,看到一位身材瘦小的老人正在捡人家剥剩下的菜叶。我想起了勤俭的母亲,随即打开微信给母亲转了500元,备注:买点好吃的。母亲惊讶地说:“你给我转

钱干吗?我有退休金。”我说:“没看到备注吗?转500元给你,就是叫你买点好吃的,补补身子。”母亲说:“儿子,你放心,我每天都吃得很好,除了早上,中午和晚上都有大鱼大肉。”我当然不信,就叫她拍几张照片给我看看。可母亲最终也没有给我发来一张照片。

后来还是邻居跟我说:“你妈也太节省了,一个月都难得碰荤腥,每天买的都是白菜、土豆,你这个做儿子的,怎么不多关心关心呢?”

我知道,母亲说这些话是为了让我放心,可她的每一句话,何尝不是一种对我浓浓的深沉的母爱!