

江东一项调查：42%老人“闹情绪”

心理专家：情绪问题很常见,关键是要学会管理自己的情绪

从去年开始,江东区政府与江东百合社会工作服务中心合作开展老年人心理健康服务项目。为了了解到老人的心理健康现状,研究组对江东各社区进行问卷调查。

调查分阶段随机抽取了1246位60岁以上的常住老

人,回收有效问卷1067份。调查结果显示,1246位老年人中,重度抑郁的有4人,中度抑郁倾向有91人,轻度抑郁倾向的有370人。有42.9%的老年人都有不同程度的心理问题或情绪问题,9.6%的老年人有中度及以上的抑郁

四类典型的常见情绪问题

江东百合社会工作服务中心副主任卢燕飞整理了四类老年人心理健康服务过程中常见的心理问题:

由负面情绪引发的健康问题

杨老太退休后很不适应,不识字的她家务活也不太会做。喜欢看书看报的老伴甚少与她交流,再加上孩子们都在外地不经常回来,因此她常常心情烦躁,常在家中发脾气,甚至感到身体各种不适。

老年人群经常可感受到他们的孤独寂寞和无奈,焦虑情绪和抑郁情绪频生,同时却缺少情绪觉察和应对的方式,这种烦恼藏的时间长了,会引发很多躯体上的健康问题,比如坐立不安、睡眠障碍、食欲不振、抵抗力下降引发躯体疾病,这些健康隐患较常见。

主观认知上的误区

梁老太独居,见小区内的孩子喜爱养蚕,于是想种

桑树来讨孩子们的喜欢,但桑树却种在了楼道口,社区出面沟通能不能挪个地,老太就是不肯。

这是认知上的一种“误区歧途”。如果没有先把老太的心情疏通好,强行挖掉她的桑树,也许将成为老人心中的一个创伤性的心结而引起其他的问题。“这是社区内一片公共绿地,既然是公共的,是个人拿主意便可以进行种植,还是需要进行规划和管理,经过更多人的同意再进行种植呢?”老人在经过思考之后虽心有不舍,但还是同意了。

潜意识回避内心冲突引发的行为问题

70岁的蒋老太自从老伴因病去世后独居20年,患有高血压、高血脂等疾病。几个月前不小心摔伤了肩膀后搬到女儿家里,生活起居均由女儿照顾,女儿也是很孝顺,但老太太总是会莫名其妙担心。医生说老太太可以正常活动,但她自己一直觉得肩膀和手臂动不了,每天穿衣吃饭都要女儿帮助。

坏情绪失控,也就是我们所说的进行情绪管理。”卢燕飞说,在这次调查中他们发现,经常在外散步、锻炼和积极参加社会社区活动的老年人,情绪和心理健康水平较高。

“我们每天在生活中总会遇到一些烦心事。关键是要及时调整,不要让

症状。

从年龄来看,80岁以上老年人有轻度抑郁及以上的比例较60岁~80岁老年人高9.9%。同时,男性比女性需要更多的心理干预。

记 者 陆麒雯 通讯员 于明海

其实,老人是想通过这种下意识的行为问题来获取亲人的关心和照顾,从而回避了自己独居时的内心煎熬。

隔代抚养冲突引发的情绪问题

王先生夫妻俩都是70多岁,独生子女生了女儿后,两位老人主动要求帮忙带孩子。但随着孩子的长大,在教育的问题上双方产生冲突。现在,女儿把孩子带在自己身边,不让二老再插手孩子的教育问题,两代人之间的矛盾很大。

其实,快5岁的小女孩非常淘气任性,每次吃饭必须耍骑在外公的脖子,由外婆亲手喂。孩子母亲实在看下去,索性把孩子接过来自己带。

隔代抚育后代的沟通冲突问题越来越多,祖辈的生长背景和理念难免与现代父母的教育理念产生冲突。父母与孩子之间应该互相尊重,管理好自己的情绪,学会倾听和理解。这样,小外孙女才能健康、快乐地成长。

因此,卢燕飞建议,老人们尤其是空巢老人,要扩大人际交往的面,也可以通过旅游、上老年大学、参加广场舞以及关注养生等方式调节身心健康。

“几个孩子嫁人的嫁人,读研究生的读研究生,家里的日子一天天好过了,我的身体也一天比一天好!”丁银凤拍着自己的腿,高兴地一边对记者说,一边还在手的助力下,做了个抬腿的动作。

丁银凤说,当年她就是在他们的帮助和鼓励下,熬过了那段最难熬的日子,如今,他们就是自己的家人。 记 者 鲍元洁 通讯员 张爱武

截瘫患者的“家庭医生”



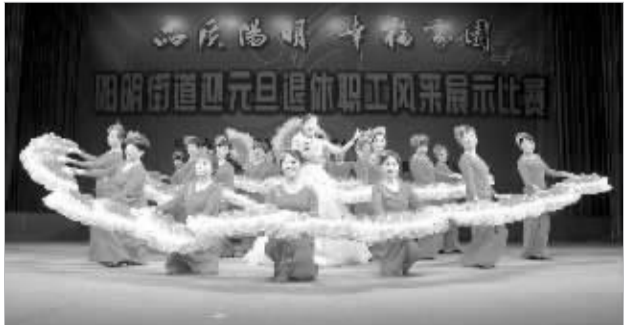
10年前,华慈医院院长桂国珍对因摔伤截瘫的丁银凤说:“别担心,以后你换导尿管的事情我们医院包了,有困难你就跟我说!”这样的一句承诺,让一位截瘫病人和一家医院建立起家人般的感情。由宁波市慈善总会创办的华慈医院,用行动说明了慈善的真正内涵。

梯子倒了,家里的“顶梁柱”也倒了

上世纪90年代,家住海曙区双杨村的村民丁银凤在村里开了家小店,老公没有固定工作,四个孩子都在上学,她是一家的“顶梁柱”。然而1999年的一次意外,让这个家的“顶梁柱”轰然倒塌,丁银凤爬竹梯上二楼取物,一不留神梯子倒了,她重重地摔在地上,摔断了脊柱,成为一名截瘫病人。

因为下半身没有知觉,她需要每月进行一次膀胱冲洗,以及更换导尿管,为防止感染还要吃些消炎药。她身材挺高,人也不瘦,虽然是截瘫,但出事的前几年整个身子都不听使唤,只能躺在床上,带她去医院成了兴师动众、让人家疲惫不堪的为难事。

记 者 鲍元洁 通讯员 张爱武



退休职工迎新年

上月底,余姚市阳明街道,组织各村、社的退休职工文艺队伍,在市龙山剧院举行一次“阳明街道退休职工团体风采展示”活动,以快乐的气氛迎接新年到来。

通讯员 李小伟

频道名称	国学
播出日期	2015/01/12
07:00	新闻
07:10	美术苑
07:30	名家会客厅
08:00	新闻
08:10	国画大讲堂
08:50	中式家具文化
09:00	新闻
09:10	国宝故事秀
09:30	名家名品
10:00	新闻
10:10	国学大讲堂
11:00	新闻
11:10	美术苑
11:30	名家会客厅
12:00	新闻
12:10	国画大讲堂
12:50	中式家具文化
13:00	新闻
13:10	国宝故事秀
13:30	名家名品
14:00	新闻
14:10	国学大讲堂
15:00	新闻
15:10	美术苑
15:30	名家会客厅
16:00	新闻
16:10	国画大讲堂
16:50	中式家具文化
17:00	新闻
17:10	国宝故事秀
17:30	名家名品
18:00	新闻
18:10	国学大讲堂
19:00	新闻
19:10	美术苑
19:30	名家会客厅
20:00	新闻
20:10	国画大讲堂
20:50	中式家具文化
21:00	新闻
21:10	国宝故事秀
21:30	名家名品
22:00	新闻
22:10	国学大讲堂
23:00	新闻
23:10	美术苑
23:30	名家会客厅
23:59	结束

频道名称	快乐垂钓
播出日期	2015/01/12
08:00	中国垂钓周刊
08:30	全明星钓赛
09:00	宝岛渔很大:巨无霸猛鱼
09:50	垂钓新思路:库钓选择钓点
10:00	渔乐生活:小听的垂钓课
10:30	涉钓英雄传:灵宝古城穿越战
11:30	中国垂钓周刊
12:00	Fishing 全攻略
12:30	垂钓新思路:钓鲢鱼的抓漂时机
12:40	江湖行:荆楚战草编
13:40	托马斯路亚日记:南沙湖多样选择
14:10	宝岛渔很大:深海龙王
15:00	垂钓新思路:猾口鱼线组搭配选择
15:10	海洋战士:矶战上川岛
16:10	就这样钓鱼:东北冰钓鲫
16:35	垂钓新思路:海钓GT结的绑法
16:40	垂钓学院II:冬钓黑坑
17:40	中国垂钓周刊
18:10	宝岛渔很大:黄金大头怪
19:00	钓赛大事件:

周恩来最后一次与毛泽东握手在何时

1974年,周恩来的病情已恶化,癌症转移,身体明显消瘦。为了不使党和国家的大权落入“四人帮”手中,周恩来拖着重病之躯,仍然夜以继日地忙碌着。

5月29日,周恩来陪同马来西亚总理拉扎克会见毛泽东。杜修贤决没有想到这是周恩来在他的镜头中最后一次走进毛泽东的书房。更没有想到的是,这也是毛泽东与周恩来最后一次共同会见外宾。

会见结束时,邓小平、乔冠华和主席告别后就走出书房的门,杜修贤正准备离开,一扭头发现周恩来还站在门旁没有离开。

这怎么回事?杜修贤一愣,总理今天的举动一反常态,平时总理在主席书房并不拘礼,常常会谈一结束起身就走,害得他们都“捉”不着他的镜头,可这次只见他一动不动站在那里,似乎期待着什么。

既然没有参加大家最后告别握手,为什么不走呢?杜修贤犹豫了一下,心里的感觉一时说不清楚。他决定不急于离开,也站在靠门边的墙根默默等待着。

毛泽东送客走到门边,与站在门旁边的周恩来目光相遇。瞬间,毛泽东一脸的笑容飞逝而去,立刻忧伤地垂

宋朝三帝曾拼死拒登皇位

能继承皇位的人大多是拼命争取的,宋朝3位皇帝却拼死拒绝登基。

宋英宗赵曙 英宗赵曙是宋朝第五帝,是宋仁宗弟弟濮王的儿子。仁宗久未得子,后得二子又相继夭折,赵曙因此两次被立为皇储,又两次被废储,对皇权的残酷性多少有些了解。仁宗病逝后,他宗设计假命赵恒前往探病,等他到来时让宦官给他穿戴龙袍,赵恒拼命挣

苏联解体前后流失786吨黄金

多年来,有关苏联黄金在苏联解体前后被被盗走的说法甚嚣尘上。按照这一说法,苏联政府曾靠出口大量石油积累了数目可观的美金,随后这些美金被换成黄金。但20世纪80年代末90年代初,这批黄金却被一群在苏联和俄罗斯掌权的不法分子“瓜分”,并被他们私自运往国外。

俄罗斯国家杜马反腐败委员会的谢尔盖·沙舒林参与了这一问题的调查,2002



周恩来和毛泽东的最后一次握手(资料图)。

下眼帘,这迅速变化的表情令杜修贤惊诧不已,他第一个反应就是端起照相机,将镜头对准他们。

镜头里,毛泽东忧伤地耷拉着眼皮,头稍稍地低着,苍老的脸上布满愁容和病容,花白稀疏的头发整齐地向后披去。他迎着高悬的摄影灯,脸上的肌肉明显松弛,但很光洁,身穿浅灰色的中山装,显得淡泊庄重。

十分消瘦的周恩来用温馨睿智的双目凝视着毛泽东。摄影光从他后侧射来,脑后和脊梁犹如披着一道光束,眉毛在逆光的面部依然黝黑浓密,充满着生气。曾洋溢乐观笑影的“酒窝”虽已被岁月的刀斧凿成两道深深的沟纹,却

宋朝三帝曾拼死拒登皇位

坚辞。大臣们只好用架舆将赵曙抬出,将其推坐龙椅之上,跪拜山呼万岁,才完成登基大典。

宋钦宗赵恒 钦宗赵恒是宋朝第九帝,徽宗长子。金军南下河北沦丧后,徽宗为避成为“亡国之君”,赶紧下诏令赵恒嗣位。赵恒深知自己替罪羊的角色,不肯从命。后徽宗设计假命赵恒前往探病,等他到来时让宦官给他穿戴龙袍,赵恒拼命挣

苏联解体前后流失786吨黄金

年在俄杜马全体会议上,他介绍了初步调查结果。根据沙舒林的报告,苏联解体前后通过非法途径外流的黄金数量达到786吨。

沙舒林在苏联解体前后曾帮其他官员向海外偷运黄金,并曾因此入狱。在2002年的这份报告中,他提供了自己当时掌握的情况:一批官员曾利用他名下的一家进出口公司向海外运送黄金,之后,这条渠道慢慢成为黄金外运的成熟管道,大量苏

依然显露出执着的善意。但是,一丝伤感的凝重神色却在眉宇之间徘徊。

周恩来看着携手近半个世纪的毛泽东,慢慢地伸出了手,毛泽东也把手伸了过去。两双操纵中国革命方向的巨手再次握在一起,组成了这种圣且又沉重的瞬间。

当杜修贤“咔嚓”一声按下快门时,他没有想到这是共和国第一位总理和中国共产党的伟大领袖最后一次对着摄影镜头握手道别。

后来周恩来从医院飞去长沙和毛泽东就四届人的问题又会晤过一次,但没有带记者同住,也就再没有留下他们握手的照片。

摘自《周恩来最后600天》作者 顾保孜 杜修贤

美最久“时间胶囊”启封

一个1795年封存、获称美国“最久远”的“时间胶囊”6日在波士顿美术馆被打开,它里面装有硬币和文件等。这一密闭小容器最初由时任马萨诸塞州州长塞缪尔·亚当斯和美国革命爱国人士保罗·里维尔埋置在州议会的基石下。它上一次被挖出来是在1855年,当时对它里面的物品进行了登记和清理并添加了一些物品,最后用石膏包裹埋在一块巨型花岗岩基石下。

据新华社

宇航员飞行前“讲究”多

宇航员登上宇宙飞船前想必要做不少准备工作,但英国《每日邮报》7日披露的美国国家航空航天局宇航员出征前一些“特殊程序”,你可能没听说过。宇航员出发当天的早餐都要吃牛排和炒鸡蛋,以向第一名进入太空的美国人艾伦·谢泼德致敬。

据说,谢泼德1961年5月5日登上“自由7号水星”宇宙飞船前吃的就是这种早餐。穿上宇航服时,宇航员所

坐椅子一直沿用“阿波罗”探月时期的躺椅。如果说上述从20世纪60年代延续至今的做法是为致敬前辈,另一些奇怪的惯例连宇航员自己也说不清其中奥妙。例如,宇航员前往发射台途中会全体停下来玩扑克牌,直到指挥官输了才继续前进。前宇航员温斯顿·斯科特说:“我们每次都玩牌。我不知道为什么,也不知道谁明白其中缘故。”

据新华社

地球上最丑怪物



据英国《每日邮报》1月6日报道,大自然中总是充满美丽,比如阳光下的孔雀开屏、大草原上飞奔的猎豹以及沐浴在温暖海水中色彩斑斓的鱼。但是大自然同样有那些丑陋而怪异的生物,比如有胡子可充当武器的时髦鼯鼠、月圆之夜像狼那样嚎叫的老鼠等,被称为“自然界的非主流”。

左图:潜伏在摩洛哥和中东沙漠中的长耳蝙蝠似乎无所畏惧。来自以色列本古里安

大学的科学家曾捕捉到8只这种蝙蝠,并在实验室中观察它们猎取蝇子的过程。这些蝙蝠只攻击那些移动的活猎物,在杀死蝇子后,它们会将猎物带回栖息地,然后从头吃起。它们会将蝇子吃得一千二净,包括毒刺和毒腺。

右图:对于眼镜猴来说,眼睛是它们最明显的特征。眼镜猴的眼睛直径可达1.5厘米,而其全长只有12厘米,眼睛占其身体比例绝大部分。据光明网

寿命与太阳活动相关?

挪威科技大学研究人员发现,人的寿命与太阳活动是否活跃相关。研究人员对比了1676年至1878年之间的人口数据以及这一时期的太阳活动记录后发现,与出生在太阳最平静时期的人相比,出生在太阳最活跃时期的人平均寿命短5.2年。

研究人员猜测,太阳活跃时,紫外线照射强度大,可能

破坏孕妇所不可缺少的营养素叶酸,导致她们孕育出的婴儿健康状况相对差一些。研究报告发表于英国《皇家学会生物学分会学报》。报告说,这一发现只适用于生活在挪威中部的8600名古代人。现代人以及不同肤色的人、不同地区的人的寿命与太阳活动是否相关尚待研究。 据新华社