

养老现状调查⑤

如何直面孤独这堂必修课

本报记者 智曼卿 姜雪 王卢莎

引子

孤独感是老年人常见的心理困扰。《中国老龄发展报告2024——中国老年人心理健康状况》指出,我国23.76%的老年人有不同程度的孤独感,其中4.75%的老年人“经常感到孤独”。同时,我国26.4%的老年人存在不同程度的抑郁症状,其中6.2%的老年人有中度抑郁症状。

关注养老,养“心”与养“身”同等重要。老年人安享晚年,不能仅仅停留在关注“吃饱穿暖”这类生理需求上,心理需求更不可忽视。本报记者深入我省多地社区、养老机构及公益组织,面对面走访老年人,倾听他们的所思所感、所盼所求,并对活民政、心理、养老等领域专业人士,探寻充实老年人精神世界、温暖老年人心灵的实用方法,共同为老年人快乐养老支招助力。



沈阳市法库县团结社区老人以歌声驱散孤独。

本报记者 姜雪 摄

整天没事做 感觉被冷落 落单老人“宅”出心病

69岁的李桂兰坐在家里的两室一厅的客厅里,电视机里的广告声在寂静的空间中显得格外刺耳。自从孙子上初中、儿子一家搬出去后,她才真正体会到晚年独自居住的孤独。锅碗瓢盆的碰撞声,在她听来都变得异常刺耳。

李桂兰不喜欢广场舞、唱歌这类热闹活动,平时大多一个人待在家里。有段时间,她变得不爱出门,也不像以前那样爱和邻居们说话了,脸上的笑容越来越少。独自吃饭也变得越发敷衍了事,一菜一饭简单应付,安安静静地吃完一餐。为了打发时间,她把家里多年的床单被罩、衣物拿出来反复清洗、缝补,总想找点事做,仿佛一旦闲下来,孤独就会从四面八方袭来。

和李桂兰因独居带来的孤独无助不同,85岁的退休教师王玉芳最近半年总是不分上班、下班时间轮番给几个儿女打电话——“儿啊,清明节你回不回家给你姥爷上坟啊?是不是应该顺道看看你四舅啊。”“闺女啊,周六来别买桃酥了,我不爱吃,都让保姆吃了,回来买点肉吧,听说最近肉便宜。”……搞得几个儿女很无奈,尤其是在上班时间去接这样的电话。

原来,自从老伴儿去世后,王玉芳开始和大女儿夫妻一同生活,由于她总喜欢“指挥”,加上最近一年王玉芳腰腿越发不好,无法出门,几个儿女便给她请了个保姆住家照顾她。可一辈子在家说一不二的王玉芳哪受得了每天无所事事地等着保姆“伺候”,再加上自诩有文化知识,王玉芳觉得和保姆说不到一起,每天的日子感觉索然无味。再加上儿女们要忙工作,要么忙着照顾自己的小家庭,王玉芳一下子感到“被冷落”了,于是就通过给儿女们打电话的方式“刷存在感”。

随着年龄不断增长,亲人陪伴日渐减少,身体机能逐步退化,老年人的社会参与度也随之不断降低,这既是无法逆转的自然规律,也是引发老年群体孤独感、无价值感的根源,一步步蚕食着老年人的精神世界。



有爱好 有朋友 被需要 日子就这样充实起来

李桂兰的独居落寞、王玉芳的被冷落焦虑,正是许多老年人孤独困境的真实写照。但孤独并非晚年的必选项,很多老年人主动通过各种方法让自己忙起来、动起来,在兴趣与陪伴中填补心灵空缺,让自己变得充实而有温度。

每周三下午,大连市西岗区八一路街道杏园社区的巧手编织班都会迎来十多位头发花白、平均年龄70岁左右的学员。老人们在两三个小时的手工串珠过程中,一边做手工,一边拉家常,分享生活琐事,互相开导生活中的烦恼。做不完的手工,老人们会带回家继续做。“手工串珠时聚精会神,只有静心才能做好每一行珠子,回家继续做还可以打发时间。每天都盼着周三赶快到。尤其是看到自己的作品被送给居民们,我觉得自己还有点用。”70岁的姚凤君说。

在丹东开放大学,六七十岁的老年学员们走进大街小巷,用镜头定格鸭绿江风光,捕捉社区烟火气。部分学员还化身“银发网红”,在各大社交平台发布短视频,收获无数点赞。书画班学员关成刚说:“一走进教室,满屋墨香,专业老师手把手教我们,同学间互相交流,慢慢驱散了退休后的迷茫。全身心投入写字画画时,所有烦恼都被抛在了脑后。”

友情如光,同样能照亮老年人孤独的心灵。入住沈阳禧瑞怡园长者照料中心后,邹明玉因老伴儿脑梗卧床失语而情绪低落,整天不爱说话。后来,邹明玉与被安排在同一餐桌就餐的刘双越聊起投缘,两人不仅

成为养老院里的“饭搭子”,更成为一起唱歌、一起分享心事的银龄闺蜜,照料中心里经常响起两位老人默契的歌声。该中心副院长长春美说,结交同龄伙伴是化解老人孤独的“良药”。老人们切勿自我封闭,应当大胆追求晚年的快乐与幸福。

尊重个性 建立连接 找到各自的心安之道

大连市心理学会老年工作委员会主任冯磊表示,帮助老年人摆脱孤独感,核心并非强行改变老年人的性格,而是结合老人自身性格特点,搭建适配的社交与生活“微循环”,找到适合的舒适生活状态。孤独感本质上源于“社会连接的断裂”,而不同性格的老人,情感缺口与化解方式也截然不同,只有对症下药才能真正起效。社交型老人怕“静”,需要舞台,喜欢热闹,要让他们“有事干”,重点是“被需要”;沉思型老人怕“扰”,需要边界感,习惯独处,有自己的精神世界,适合一个人看书、听戏、养花;控制型老人怕“乱”,一辈子当家作主,习惯按自己的规矩行事,最好赋予这类老人“家庭顾问”头衔,主动邀请老人监督一件小事,不要和他们争对错,让他们的感觉“家还在我的掌控下”,孤独感会被权力感替代;焦虑型老人怕“变”,一生以家人为中心,容易发展为分离焦虑,可以给老人设置一个记录生活安排的日历,把不确定的未来,变成看得见的日程;悲观型老人怕“空”,天生敏感,常把“没意思”“没用了”挂嘴边,空巢会加重无价值感,易发展为老年抑郁症,可以

让他们照顾比自己更弱小的生命,如一只流浪猫,绝对不要说“你要想开点”,正确的说法是:“我们能不能只做一件比昨天好一点点的事呢,就一件。”

为了帮助老年人走出孤独、无用感的心理困境,社会各界也纷纷发力,推出各类贴合老年群体身体状况和心理需求的暖心举措。

丹东市元宝区探索“银发互助、老老相帮”居家养老新模式,组建42支“红枫助老服务队”,组织60至70岁低龄老人与高龄空巢老人一对一结对帮扶,用同龄人的陪伴化解晚年孤独。60多岁的李桂华与80多岁的苏桂芹结成帮扶对子后,两人常来常往、彼此陪伴,既消解了孤独,也收获了温情。李桂华觉得自己退休后依然能发挥余热,帮助别人,每次探望苏桂芹都格外用心,提前做好蔬菜水果,上门帮忙打理家务;苏桂芹也在陪伴中找到了精神寄托,重拾晚年温暖。

在大连,众多志愿组织吸纳老年人加入志愿服务队伍,参与力所能及的志愿活动,增加老人内心的价值感与幸福感。大连市中山集阳乐为老服务中心,围绕生活照料、心理慰藉、法律援助、文化培育四大核心方向,破解老年人因身体机能下降、社交圈子缩小、亲人陪伴缺失导致的社会支持网络薄弱问题,引导老年人培养兴趣爱好、参与公益服务,走出孤独无助的状态。该中心主任冯浩说:“让老人少一些独自在家看电视的时间,多一些走出家门、结交好友的机会,自然就不会胡思乱想,孤独感也会慢慢消散。”

(文中部分老人化名)

关键词 GUANJIANCI

爱宠行

铁路部门在前期高铁宠物托运服务试行成功的基础上正式推出“爱宠行”服务。

大连铁路提供“携宠出行”与“爱宠单独行”两种托运模式,主要面向家庭驯养且健康状况良好的宠物猫和犬。要求单只体重不超过15千克,肩高不超过40厘米,身长不超过52厘米。“携宠出行”针对已购票旅客,可预约宠物同车托运服务,每名旅客最多可同车托运2只符合规定的宠物;“爱宠单独行”面向未购票旅客,须在托运日前2至5天通过“中铁快运”微信小程序预约并提交宠物信息及照片,单趟列车最多托运1只宠物。

此次升级后的“爱宠行”服务继续实行“隔离运输、人宠分开”原则。宠物全程存放于宠物运输箱内,并放置在列车的高铁快运柜

中,与旅客乘车空间相对隔离,有效防止飞毛、气味及叫声对车厢环境的影响。工作人员全程不开箱,通过运输箱内置监测系统观察宠物状态,托运人不可探视。每次托运完成后,工作人员会对宠物运输箱进行清洁消毒,并在列车终到后对高铁快运柜进行全面清洁消毒。此外,宠物运输箱在原有空气循环、含氧量和温湿度监测、降噪、除臭等功能基础上,新增智能感应加水、夜视监控、远程电动通风等功能,并提升了电池续航和信号传输能力。该服务依旧按运输里程梯次计价,目前大连北至北京朝阳的G3625/G3635次列车,“携宠出行”优惠价为360元/只,“爱宠单独行”标准价为558元/只,所有托运宠物均可获赠2000元基础保险。 本报记者 吕丽

沈阳中小学推行春秋假制度 每学年春、秋学期各设3天假期

本报讯 记者姜雪报道 4月15日,记者从沈阳市政府新闻办发布会上获悉,沈阳市将从2026年春季学期起全面推行中小学春秋假制度,每学年春、秋学期各设3天假期。今年春假时间为4月28日至30日,加上“五一”假期将形成8天连休。

根据安排,春假一般为4月最后3个工作日,可与“五一”假期连休;秋假安排在10月下旬至11月初,与周末连休,具体时间以每年校历为准。春秋假均处于学期中段,避开考试月与出行高峰,方便家庭开展亲子陪伴、出游及研学活动。

春秋假设置不影响正常教学,在学年总教学周数不变、不减寒暑假与学科教学时长的前提下,利用学期机动周统筹安排。

针对双职工家庭“看护难”问题,沈阳市教育局明确,春秋假期间全市中小学提供托管服务,实现“应托尽托”,因地制宜开展体育运动、拓展阅读、艺术熏陶、科学探索等活动。托管时间与家长上下班衔接,严禁以托管名义违规补课。

同时,沈阳多部门联动推出配套措施。教育、文旅、体育、科技等部门,将规范校外培训机构、旅游市场、研学基(营)地等经营行为,查处无证经营、学科类培训等违法违规行为。人社部门与工会引导、支持和鼓励用人单位采取弹性休假、错峰休假等人性化举措,推动职工带薪休假与学生春秋假安排有效衔接,方便亲子出游。协调全市文化馆、科学宫、体育馆等场馆假期实行免费或优惠政策,灵活调整开放时间。

锦州市民夜校开课 300个免费学习名额开抢

本报讯 记者文继红报道 4月14日,记者从锦州市群众艺术馆获悉,为丰富市民文化生活,国家公共文化服务体系示范项目2026年“群星大课堂”延时晚班(市民夜校)公益性特色培训第一阶段已启动报名工作。7门课程周一至周五全面覆盖,300个免费学习名额等大家来抢。

此次延时晚班(市民夜校)培训推出京剧、中国画、快板沙龙、形体芭蕾、声乐基础、电钢琴、剪纸7门精品课程,并由资深专业教师授课。通过延时服务,突破传统公共文化服务时间限制,特别将课程设置在18时至19时30分,为城市文化夜生活注入新活力。

据介绍,报名时间为4月13日8时30分至4月16日12时,报满即止。本次培训采取线上小程序报名,可关注锦州公共文化、锦州市群众艺术馆微信公众号了解详情。

丹东畅通城市大动脉

本报讯 记者王卢莎报道 近日,丹东市集中启动锦山大街道路维护保养、健康路排水防涝改造、帽盔山至蓝天路清污分流完善等多项市政工程,聚焦道路修缮与排水系统升级,全力完善城市基础设施,切实改善市民出行条件,提升城市防汛排涝与水环境治理能力。

作为丹东城市“一号交通动脉”,锦山大街是串联城市重要区域的核心主干道,其新北桥路段维修养护工程成为此次改造重点。该项目东起兴一路桥,西至丹东站右转弯口,同步配套推进雨水改造工程,针对路段地下水水位

高、道路易破损问题,专项新建穿孔排水管38米、排水盲沟28米,更换6座双算雨水口,从根源上消除道路积水、破损隐患,延长道路使用寿命,全力保障通行安全。

健康路排水防涝改造,帽盔山至蓝天路清污分流完善工程同步开工。健康路路段重点建设排水防涝泵站及配套管网,实现雨污分流、清水污水分开排放,彻底解决排水不畅、雨污混流难题。帽盔山至蓝天路项目作为去年工程的延续,采取半幅封闭施工模式,工期约一周,将对排水系统查漏补缺,进一步打通城市排水管网脉络。

今年蚊子为啥来得早 数量多

本报记者 曲琦

近日,“今年蚊子可能更猛了”的话题引发关注。“我家楼道好多蚊子,房门不敢多开。”“楼下已有蚊子从下水沟飞出……”在相关文章的评论区,不少网友纷纷现身说法,似乎印证了今年蚊子出现更早、数量更多的现象。辽宁师范大学生命科学院生物科学系张叶军老师多年从事昆虫系统学研究,她分析,这一情况是气候、环境和人为因素共同作用的结果。

2025年至2026年冬季全国大范围偏暖,多地平均气温较常年偏高2℃以上,属于典型暖冬。低温本是天然的“灭蚊剂”,而暖冬让大量本该冻死的雌蚊和滞育蚊卵得以存活。北方常见的淡色库蚊以雌蚊越冬。秋末会藏身于地下室、楼道、下水道等处,早春气温回升后便飞出吸血产卵;白纹伊蚊也就是俗称的“花蚊子”,以蚊

卵越冬,其卵抗寒抗干燥能力极强,附着在积水容器内壁,遇到春雨积水就能快速孵化。暖冬让蚊子繁殖的适宜温度提前到来,蚊虫苏醒和活动时间提早15至30天,北方3月、华南2月下旬就已有蚊子活跃,繁殖季被拉长,全年繁殖代数也随之增加。

今年持续受厄尔尼诺现象影响,叠加气候变暖,形成了适宜蚊子生长繁殖的环境。蚊子从卵到成虫的发育周期,从常规的10至14天缩短到7至10天。一只雌蚊一生可产卵6至8次,每次产卵100至300枚,种群数量增长。加之降雨天气,导致下水道、绿化带坑洼、屋顶积水等小型静止积水点增多,成为蚊子的主要孳生场所。

此外,城市热岛效应与蚊子抗药性增强也是原因之一。城市人口、建筑密集,热量不易散发,气温高于郊区,成为

蚊子天然的“温室”和繁殖地。长期使用杀虫剂,使得蚊子对主流菊酯类杀虫剂产生抗药性,驱蚊效果有所下降。

3月27日,中国疾控中心发文提醒,防蚊工作应从春季开始。蚊子虽是常见昆虫,却是重要的病媒生物,可通过叮咬吸血传播多种病原体——淡色库蚊主要传播班氏丝虫病,也是流行性乙型脑炎、西尼罗热病的传播媒介;三带喙库蚊是乙脑的主要传播媒介;中华按蚊可传播疟疾和丝虫病;白纹伊蚊攻击性强,是登革热、基孔肯雅热的重要传播媒介……你看,被蚊子叮咬,远不止“起包发痒”那么简单。

大连市疾控中心也发出倡议,早春消灭一只幼虫,相当于夏季减少数百只成蚊。春季防蚊的核心是清积水、灭幼虫,彻底清理院落、阳台、天台等闲置容器,废弃瓶罐、轮胎、水桶等尽量倒扣存

放;家中水培植物如富贵竹、绿萝等,应每周换水,并冲洗根部和容器内壁,清除附着蚊卵;及时疏通雨水井、地漏、屋檐排水槽,填平低洼区域,清理花盆托盘、空调接水盘的积水。

同时,要及时清理成蚊易藏身的区域,重点检查厨房水槽下、卫生间、地下室、楼道、车库、储藏室、床底、沙发背后、衣柜顶部等位置,修补并安装纱窗、纱门,防止室外蚊虫进入室内。

个人防护方面,外出踏青可穿着浅色长袖衣裤,裸露皮肤涂抹含避蚊胺、驱蚊酯或派卡瑞丁的驱蚊液。孕妇及婴幼儿建议优先使用蚊帐等物理方式驱蚊防蚊,更加安全可靠。

你未必知道