

# 全球幫老人排解孤獨

“出門一把鎖，回來一盞燈”是很多老人的寫照。在冷清又單調的生活中，孤獨猶如一種“隱形流行病”漸漸滋生。它不分種族和性別，侵擾著全球老人的身心健康。在應對老人孤獨方面，各國曾做出不少努力，值得我們借鑒。

## 美國：免費提供出行服務

美國人非常重視獨立，他們不像中國人那樣強調孝順，這種個人主義的思維，使得大多數美國老人不與子女同住，同時也不可避免地帶來了晚年孤獨問題。美國退休協會最新數據顯示，美國65歲以上老人中，17%的人感到孤獨；孤獨感讓老人的死亡風險增加26%；600萬人因為身體狀況差而無法獨自出門，與外界交流的機會大大減少；處於社會孤立狀態的老人，醫療支出比普通人每月多130美元（約合904元人民幣），給社會醫療保障系統帶來更多壓力。意識到這一問題後，美國從多個層面設法做出解決。

美國國家老齡化區域事務協會推出“老年照顧假期之家”項目，免費提供心理測試，幫老人做自我評估，鼓勵孤獨老人說出心理需求，再由其分支機構或志願者提供幫助，例如免費的交通出行和膳食服務。這項福利受到《美國老人法》的保護，並得到聯邦和州政府的資金支持。“這些基本的家庭和社區支持，促進了老人與外界的交流，對改善孤獨非常有益。”該協會聖保羅市分會負責人道恩·西蒙森說。63歲的索爾·莫蘭加入了“老年照顧假期之家”，他說：“我曾經想放棄生活，現在我有了一個新‘家’，它給了我希望，讓我不再孤獨，真好！”

在美國西雅圖，一家代際學習中心大膽地把幼兒園與養老院“嫁接”起來，開出了令人暖心的“花”。該中心擁有雄厚的師資力量，吸引不少孩子就讀。而它卻設在養老院中，孩子每天要和老人一起做飯吃飯、唱歌跳舞、寫字畫畫、做手工玩遊戲，老人們會毫不吝嗇地把“十八般武藝”傳授給孩子，甚至將他們當成親孫子來寵愛。代際學習中心不僅讓孩子們掌握了更多技能，明白了成人也需要幫助，更是解決了老人最大的孤獨問題。養老院負責人說，過去老人們每天過得暮氣沉沉，是這些孩子讓他們重新神采飛揚。

## 日本：教老人用電腦

日本進入老齡社會後，出現了各種各樣的問題。很多喪偶的獨居老人孤獨無依，在家量倒甚至去世都沒人知道。“老年犯罪”也逐漸成爲一個嚴重的社會問題。七成被捕老年人是因爲到便利店或商場偷竊，其中很多是爲了去監獄養老，有錢却故意不付。對他們來說，比起獨自生活，監獄更讓人安心。

爲了讓老人減少孤獨感，日本政府讓遍布各地的24小時便利店開設“孝順物流”。遠方的孩子



可以將送給父母的東西交給周圍的便利店，便利店會利用其強大的物流資源，在第二天就將物品送到老人手上，並幫忙查看老人的精神或生活狀態等。對於退休的孤獨老人，日本政府不僅提供醫療保障服務，還鼓勵身體、精神、智力尚佳者再就業，讓他們回歸社會。老人一般會被安排做些力所能及的工作，如停車場管理員、鬧市區治安協防員等，相對輕鬆又常與人打交道，極大地緩解了老人的孤獨感。

現代社會，很多交流都需要依靠手機或電腦，很多老人因爲不熟悉電子產品操作，而漸漸被邊緣化。日本人爲解決這一點，專門開發了老人專用手機，還在社區開設免費培訓班，教老人熟練掌握電腦、手機、社交軟件等的使用方法。曾有一位老人在熟練掌握EXCEL軟件後用其作畫，一舉成名，他接受採訪時說，老人其實都有潛力，祇要社會給機會，就一定能發光發亮。

## 韓國：鼓勵兩代人同住

韓國政府的一項調查顯示，過去15年來，認爲應該贍養父母的子女比例從90%降到了37%。很多老人爲子女奔波一生、傾盡所有，却換不來子女的贍養和陪伴，不得不獨自生活，很容易產生孤獨感。《世界衛生統計》報告顯示，每100萬名韓國人中，就有284人自殺，其中45%是60歲以上的老人。

爲了解決這一問題，韓國政府採取了一系列鼓勵措施。例如，贍養父母的人可得到購房和住房優惠。贍養65歲以上父母達1年以上者，可優先獲得國民租賃住宅，其租金僅爲市場價的50%~70%；贍養3年以上者，可優先以低價獲得由各級公共機構建設的85平方米以下的公共住宅；本人或配偶與直系親屬老人共同生活2年以上者，在購置、改造和新建住房時，可獲得政府優惠貸款。在納稅方面，贍養老人5年以上的三代同堂家庭，子女在繼承遺產時，政府將減免90%的稅收額；

每贍養一位老人即可扣除3000萬韓元（1韓元約合0.006元人民幣）的遺產稅；贍養60歲以上男性或55歲以上女性直系親屬者，政府每年爲其減免48萬韓元的個人所得稅。

## 中國老人普遍孤獨

《2018年中國老年心理健康白皮書》顯示，63%的中國老年人常常會感到孤獨，54%的人即使和別人在一起也會感到孤單；西南、華南、華中、西北地區老年人的孤獨感最強烈，華東地區老年人感到孤單的比例最小。

在繁華的都市裏，獨居老人的生活却顯得淒涼。他們不缺吃不缺穿，唯獨缺一個一起吃飯的家人；夜深人靜，老夥伴們各回各家後，要麼期盼孩子的一通電話，要麼守着電視鬧出來的那一點點聲響。相較於城鎮老年群體，農村老年群體受經濟條件差、基礎設施建設落後、心理服務滯後等因素的影響，心理健康問題更爲突出。

中國老年學學會老年心理專業委員會秘書長楊萍分析說，老人的孤獨感跟當下的空巢生活有直接關係。退休後，老人失去了工作圈，十分需要家人來填補，但空巢老人卻無法得到這種情感上的慰藉。並且隨着年齡增長，人的安全感會漸漸缺失，負面情緒增加，空巢又進一步促進了這種情緒的增長。

此外，這一代的老人，年輕時經歷貧窮年代，饑餓讓他們早早地爲生活奔波；青年時爲了前途一心撲在事業上，無暇培養興趣愛好或專長；中年時又爲孩子和老人操心操力，早已不知道什麼叫做自己的生活；等到了老年退下工作崗位時，子女成立新家庭或遠離家鄉，日子突然閉了下來，却不知如何打發時光，再加上衰老帶來的不便和疾病，讓老人悵然若失，感到被社會拋棄，進而產生孤獨感。

令人擔心的是，很多老人往往認識不到自己的情緒障礙，即使察覺了也不會主動尋求治療。對性格比較內斂的中國人來說，孤獨向來難以說出口，有些老人爲了不給子女添麻煩，更是報喜不報憂，將孤獨越埋越深。

負面情緒如果找不到宣洩口，就會愈演愈烈。“長期如此，老人會有抑鬱傾向，嚴重時甚至會選擇結束生命。”楊萍說。長期的孤單還會降低老人的免疫功能，造成社會功能缺失，最終形成惡性循環。英國倫敦大學學院研究發現，孤獨會導致老人更容易患心臟病、肝病、關節炎或老年痴呆癡等。美國加州大學調查發現，經常感到孤獨的老人，壽命會減少6年。

## 邁出家門，找回自我

孤獨是一種“病”，是家庭之疾，社會之患，亟待解決。中國科學院心理研究所老年心理研究中心主任李娟呼吁，社會要多給老人一些關注，可以爲老人建一些活動場所，多給他們發揮餘熱的機會，或組織老年活動，比如志願者活動、書法繪畫或廣場舞比賽等，鼓勵他們走出家門，盡可能多地接觸社會。李娟提醒老人，參加各類活動時，一定要量力而行，不可逞強。

老人也要學會調整心態，轉變以子女爲中心的傳統理念，培養自己的興趣愛好，過屬於自己的生活。美國波士頓大學社會工作學院教授詹姆士·盧本建議，老人應該像積累養老錢那樣，積累關係。退休前就該開始經營工作圈外的社會和家庭關係，因爲很多人生的重要時刻，都需要朋友和家人的支持，不要等危機發生了再去補救。此外，美國疾病預防和控制中心稱，長期“宅”在家的老人會變得封閉，容易引發抑鬱癥等問題。應該經常出門旅游、散心，哪怕是到家周圍轉轉，逛逛超市、菜市場，或下樓倒個垃圾都是好的。

做兒女的，不應祇以禮物充當孝心，老人最需要的是陪伴，因此要多問候、多探望。遠離家的子女沒有條件經常回家照看父母，楊萍建議，可以每天給父母打個電話，問問近況，聽聽傾訴，或是告訴老人自己過得很好，讓父母放下掛念的心。子女的關注和重視，能使老人心理得到滿足，讓他們燃起對晚年生活的希望。

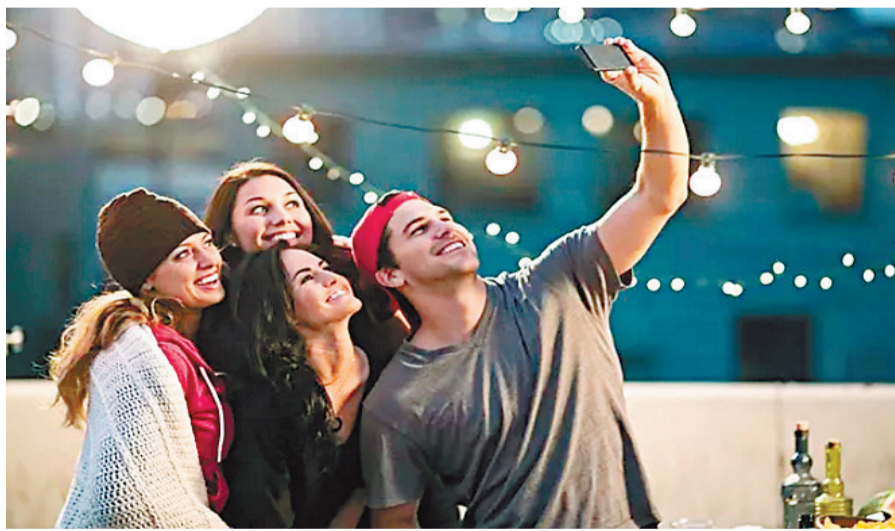
## 低脂飲食降低患偏頭痛風險

偏頭痛是一種常見的慢性神經血管性疾患，多起病於兒童和青春期，中青年期達發病高峰，病因尚不明確。美國辛辛那提大學最新研究發現，低脂飲食能降低患偏頭痛風險。

研究人員招募了兩組參與者，將其中一組飲食中的脂肪量，限制在每日能量需求的20%以下；另一組飲食正常。結果發現，相比正常飲食的參與者，吃低脂飲食的人，頭疼發作次數顯著減少。研究人員布林德·威吉教授表示，低脂飲食不僅可降低偏頭痛風險、發作頻率，還有助於減肥和預防心臟病，但必須在專業人士的嚴格監督下進行，否則難以堅持下去。該研究還指出，平時飲食中增加ω-3脂肪酸攝取（如魚類、海藻、植物油等）、減少ω-6脂肪酸（如豬肉、牛肉、羊肉等）攝取也有助於降低偏頭痛發作風險。

研究人員稱，對偏頭痛目前還沒有好的方法。研究人員建議，偏頭痛患者要減少脂肪的攝入，少吃加工食品，控制咖啡因攝入量，多吃水果、蔬菜和魚類。

## 不求功成名就 不願操勞一生 年輕人的觀念在變



隨着二十多歲的年輕人走上工作崗位，不少職場“老人”驚奇地發現，這些年輕人似乎大都沒有什麼儲蓄意識，也不焦慮房價；對感情抱着隨緣的態度，對工作也沒有雄心壯志；生活中的他們常常表現出漫無目的、一切都無所謂的樣子。在日本，著名的管理大師大前研一在《低欲望社會》中描寫了“胸無大志的時代”，年輕人選擇“窮且充實”的活法。在中國，“喪”“佛系”等詞匯的出現也反應出這一生活態度、形態正在流行。

越來越多的年輕人不再那麼在乎功成名就了。也許不是不在乎，祇是理想與現實差距太大。尤其是從小城鎮來大城市的年輕人，很多大學畢業後，擠在城市的地下室當“蟻族”。一二線房價炒得很高，他們或許一輩子都買不起房。回老家呢？一來缺少對口專業，找不到合適工作，大學等于白上；二來工資低，職場環境不如大城市公平，讓他們難以接受。面對遙遙無期的“理想”，許多年輕人一開始是“要不起”，慢慢變得“不想要”，懶得對抗人生，不求升官發財，最後對各種欲望一笑置之。

多元化的價值觀也讓很多年輕人不願像上一輩過得辛苦、操勞。在四五十歲的人眼裏，買房、結婚、工作似乎是天經地義、順理成章的事

情，是一個人必須完成的使命。但受西方及鄰國日韓等多元價值觀的衝擊，現在的年輕人面對高不成低不就的現狀，會開始反思：爲什麼要辛辛苦苦買房？爲什麼非要找個人過一輩子？爲什麼一定要成功？

新一代父母對孩子的教育理念，也是年輕人安于現狀的原因。許多95後、00後的爸媽大都接受相對民主、寬鬆、自由的教育。他們在育兒時也更偏于營造輕鬆的家庭環境。這使得二十多歲的年輕一代身上有着難得的“從容”氣質。他們更看重“投緣”，更在乎自己的想法，不論爭多爭少，都會以自己的滿足、享受爲重。“開心就好”，既是他們父母常說的話，也是年輕人的“信仰”。

在如今的主流價值觀裏，“不思進取”依然是不值得推崇的。不想當將軍的士兵不是好士兵，但讓每個士兵都當上將軍，恐怕也不現實。每個人都有自己的位置和擅長的事情。從心理健康的角度看，在適合自己的道路上，沿着自己的節奏和軌道走下去，才能保證心靈平和。如果理想和現實不匹配，或者被外力“趕鴨子上架”，那就會飽受內心煎熬。

日本新一代年輕人被形容爲“窮充”（窮且充實）。他們的想法是不必爲了金錢或出人頭地而忙忙碌碌，希望過一種心靈富足的生活。北歐國家爲何幸福感極高？因爲他們將“生活品質”掛在嘴邊，如果每天過得惶惶不安、匆匆忙忙，不能體驗人生、世界之美，獲得名利又有什麼意義呢？從這個角度看，所謂“胸無大志”的活法更像是社會重壓下年輕人爲自己找的一條平凡之路、幸福之路。

如果你有着更高的理想和才能，不妨努力爲之奮鬥；如果你不求聞達于世，做個“胸無大志，却有小夢”的人，尋找屬於自己的幸福，其實也挺好。但切記不要在“小夢”中墮落頹廢、鬱鬱寡歡，丟掉了對生活的熱愛和對人生意義的追求，就失去了“小幸福”的初衷。