

買衣服找不到店、退休後找不到事……

半數老人感覺被疏遠

在公共場合，你與老人有多少交集？多項調查顯示，當下的老人們變得越來越宅，很多老年人在社會上處於“隱形”狀態，遭受着各種代際和人際關係的社會隔離，疏遠感、孤獨感侵襲着晚年生活。專家表示，要建設老年友好型社會，就要想辦法鼓勵老年人走進並參與多樣化的活動，才能避免與社會“脫節”。

六七十歲活成“隱形人”

退休兩年了，郭大爺却走進了抑鬱癥門診。郭大爺是某電力企業副總，退休後一直未能適應新生活，老朋友找他下棋打牌，他總是推脫不願出去，漸漸地，老朋友也不愛找他玩了。郭大爺覺得自己突然一點價值感都沒了，偶爾陪外孫玩遊戲，還被嫌棄什麼都不懂，所以他閒着沒事就宅在家裏檢修電器，查看線路是否老化，老伴兒覺得他“有病”。

老年人因為不會使用健康寶，不會預約掛號，不會網上購物……要麼無助地原地發呆，要麼無奈地空手折返，這樣的畫面在日常生活中不少見。英國就有一項針對2000名60歲以上老年人的調查發現，由於年齡原因，他們感到自己在社會上“被隱形”了：買衣服、外出吃飯時最容易被忽視，經常找不到合適的商店和餐館；超過



一半的老年人表示，年輕一代根本不想聽他們說什麼，1/6的老年人甚至一年多沒與年輕人進行過深入交談，半數以上感覺與年輕一代“脫節”，社交媒體、音樂和新詞匯成了他們最不熟悉的東西。老年人的這種“隱形”在年輕一代的調查中也有所反映，76%的年輕人認為自己年長的親戚在社會上沒有存在感。在我國，獨居和空巢老人已超過1億，獨居空巢青年人數也突破9000萬，60%的年輕人開始擔心自己將來有一天也會“隱形”。

中國老年醫學與老年學會心理分會常任委員王會秋解釋說，老年人感覺自己“隱形”了，其實是一種社會隔離感。心理學上的“社會隔離”，又叫社會孤立，是指個體在人際關係上處於孤立或被隔離狀態。許多事實和研究結果表明，動物或人類個體在成長過程中，如果長期處於被隔離或孤立狀態，就會在認知、情緒、行為等方面的發展上產生明顯的障礙。對於老年人而言，社會隔離會導致抑鬱、煩躁、不安等消極情緒反應。研究還表明，社會隔離嚴重影響老年人的身體機能、心理健康，增加早亡風險。

時代變化將老年人落下了

老年人的社會隔離，不祇是一種心理狀態，也是社會現象。英國杜倫大學社會系副教授楊可明的《孤獨：一個社會問題》、日本作家菅野久美子的《孤獨社會》等書作，都關注到了老年人



偏食孩子貧血多

如今，缺鐵性貧血在兒童中較為常見。有數據顯示，兒童缺鐵性貧血的發病率在30%~40%，且仍在上升，這是為什麼呢？

膳食問題是兒童發生缺鐵性貧血的主要原因。由於兒童零食攝入較多，喜好甜食、漢堡、奶茶等食物，經常偏食、挑食導致飲食結構不合理、胃腸道紊亂，容易出現鐵攝入不足或是影響鐵吸收，因此容易出現缺鐵性貧血。許多缺鐵的兒童無癥狀，僅能通過檢查發現。還有些伴隨虛弱、頭痛、易激怒、暈厥及不同程度的乏力和運動不能耐受等。

預防缺鐵性貧血，可以為嬰兒補鐵，足月兒從4月齡開始，早產兒從2周齡開始，鐵補充劑應持續至嬰兒能攝入足量含鐵輔食，如嬰兒米粉；從4~6月齡開始添加富含鐵的輔食，如鐵強化米粉；12月齡內避免喂食普通(非配方)牛奶；12月齡後，奶攝入量每日不超過600毫升。祇要在1歲前接受鐵強化配方奶喂養，1歲時發生缺鐵的風險就會降低。1歲後從鐵強化配方奶過度到牛奶喂養後，兒童缺鐵風險增高。建議對1歲左右的兒童進行缺鐵性貧血檢查，並反覆篩查有危險因素的兒童。



“被遺忘”的現象。西南交通大學國際老齡科學研究院副院長楊一帆說，在人際關係和代際溝通斷裂後，持續性的孤獨和疏離，有着不同的深層原因。

城市化讓家庭分割。上世紀80年代以來，我國經歷了快速的城市化進程：城市居民比例從1980年的19.4%左右上升到2000年的35.9%，2010年升至49.2%。未來幾十年，預計城鎮化率將達到近80%。快速的城市化伴隨着城市地區的住房私有化，斷開了社區內的社會聯系。農村地區有大量青年涌入大城市，留守老人不得不照顧他們的孫輩，這導致城市和農村的老年人都普遍經歷了晚年社會參與度的下降，親人和子女的離開，再加上好朋友遠離和故去，讓他們的社會網絡不斷變小，社會連接越來越薄弱。即使部分老人跟隨子女進了城，但從推門進院一下子住進幾十層的高樓，出入不方便、鄰裏不往來、小區沒熟人等問題，都迫使老人不得不將自己封閉在家裏。

社會和環境支持不足。缺少“看得見的幫助”是老年人產生孤獨疏離感的一大元凶。當老年人的精神世界和情感需求處於空白時，自然會求助於外界的資源支持。當前，各類場景、產品的設計者和參與者都是年輕人，對老年人的需求和關注度不夠，即使在公共場合，適老性服務和設施也不完善。尤其是老年人在文化、健身、娛樂等方面的精神需求仍是短板，老年人在社交活動體驗上找不到歸屬感。河北省唐山市曾對6個社區衛生服務中心調查發現，老年人社會隔離發生率為22.2%，社區衛生服務整體的利用水平較低。年齡、慢性病、退休後再就業情況、醫療負擔、居住樓層、社區衛生服務利用等，都是社區老年人社會隔離的影響因素，可解釋老年人社會隔離20.3%的變異量。

內心的“衰老”。社交圈局限、缺少休閒娛樂的伙伴、社交自信水平較低等，也是造成很多老年人“被疏遠”的主要原因。另外，由於退休、喪偶、朋友亡故及子女獨立成家等事件，老人也在逐步喪失社會關係。尤其對慢性病及老年痴呆



姜開味，蒜打毒，蘿卜纓吃了壯筋骨？

在我國很多地方，流傳着“姜開味，蒜打毒，蘿卜纓吃了壯筋骨”的說法，這句民謠有沒有道理，我們挨個分析一下。

姜開味？姜一般指生姜，“開味”的意思是說能夠去除異味，從現代營養學的角度分析，這是有道理的，因為生姜中含有揮發性的姜油酚、姜油酮等，具有芳香辛辣味。這些揮發性成分，能够在加熱過程中，將原料中的腥、臊、膻等異味成分揮發掉，同時還能與原料中的異味成分發生化學反應，使異味變成香味，從而達到“開味”（矯味）的作用。比如，烹調魚、蝦、豬肚等食材，用生姜來處理就有這個作用。在利用生姜去除異味時，建議使用老姜，其辣味更重，開味效果更好。但如果發現生姜發爛或是發軟，建議丟棄。因為生姜發爛後可能含有一些病原微生物及其分泌的毒素，如果繼續吃，存在一定的健康風險。還有些人要少吃或不吃生姜。一是吃生姜後有胃腸不適、口幹舌燥等表現的人；二是痛風患者，因為生姜能興奮自主神經誘導痛風急性發作；三是服用某些藥物的人，如華法林。

蒜打毒？蒜一般指大蒜，“打毒”的意思是說能夠抗微生物，從現代營養學的角度，這是有點誇張的說法。完整的大蒜含有蒜氨酸和蒜酶，當大蒜被碾碎後，這兩種成分就會相互作用，產生大蒜素，它是大蒜獨特辛辣風味的主要來源。不可否認，大蒜素能夠抑制細菌（如大腸杆菌、痢疾杆菌、傷寒杆菌等）、真菌、病毒以及寄生蟲的生長和繁殖，但這得是純大蒜素，或者是新鮮大蒜提取物才有用。日常吃大蒜，尤其是祇當調味料來吃，是比較難達到好的殺菌抑菌、抗病毒等效果的，目前也沒有臨床研究證明大蒜有這個作用。所以，不建議大家為了達到“打毒”的目的而大量吃蒜，因為大蒜素有一定刺激性，可能



患者來說，長期住院療養會加劇社會隔離，增加心理衰退的程度。

此外，環境影響與老年人社交欲望的衰退，似乎構成了一個“惡性循環”。在2002~2018年期間，新加坡國立大學調查了我國近1萬名65~74歲老年人的休閒時間。結果發現，中國老年人變得宅了，高達90%的城市老人更喜歡在看電視、做家務、接送孫輩中度過一天，祇有12%~24%的人會參加休閒旅遊。農村地區老年人的休閒娛樂活動更少，很多人除了打牌、閒聊、看電視外，精神生活幾乎一片空白。

從一點一滴中讓老人感到被“重視”

隨着老齡化程度的加深，我國正在積極努力構建老年友好型社會，將積極老齡化、健康老齡化融入各項政策中。楊一帆認為，降低老人被疏遠的概率，從政府層面，要推動好場景利用，要面向公眾展示未來老年人的可能性。例如，鼓勵建設養老院和社區綜合體，做好社區適老化改造；可以建設適宜步行和有凝聚力的社區，鼓勵老年人與鄰居建立聯系；嘗試將托育和養老設施相互融合，建立跨代共融的生活社區。從家庭層面，老年人對家風傳承和孫輩教育有深刻影響，要促進代際溝通交流，讓老年人更有價值感。調查顯示，87%的年輕人熱衷於向老一代人學習，年輕人覺得年長的親戚和前輩可以有許多話題可以溝通，例如歷史、烹飪、為人父母、金錢、文化、健康、愛情、婚姻、哲學、手工。

王會秋表示，我們需要從一點一滴的行動中體現對老年人的“重視”，讓他們不再感到“隱形”：1.多陪伴。年輕人要多花時間去陪伴，例如與長輩一起準備家宴、外出游玩等。2.多傾聽。聽長輩講話的時候不要玩手機、看電視或是心不在焉，多一些耐心，引導老人做更多的拓展和講述。3.多溝通。代際矛盾不可避免，但盡量不要針鋒相對，要換位思考，或採取緩和的方式解決。4.多保留。老年人對生活的疏離感有時來自“陌生”，因為對新鮮事物接觸起來需要時間，不妨多給他們留一個懷舊的空間，保留一些老照片和老物件。5.多感恩。愛的表達需要儀式感，比如給老人送一些生日、節日的小禮物，組織一些特殊的紀念活動等。

王會秋說，被疏遠其實也是一種自然存在的社會現象，老年人要有這個心理準備，尤其是在接近退休的時候，要做好餘生規劃，找到自己的興趣愛好，找到自己的“伴兒”。老人要堅持好“1個中心”：以健康為中心。“2個要點”：瀟灑一點；糊塗一點。“3個忘記”：忘記自己的年齡；忘記疾病；忘記恩恩怨怨。“4個適老”：老伴兒、老本兒、老窩、老友。“5個要”：要摺，學會放下；要俏，打扮自己；要笑，笑對人生；要跳，運動起來；要聊，經常聊天。



會讓人胃腸不適，也容易引起口臭。胃腸功能不太好，特別是吃大蒜容易燒心的朋友，更不要空腹生吃大蒜，以免加重不適。

蘿卜纓吃了壯筋骨？蘿卜纓一般指蘿卜的葉子，說它吃了壯筋骨是有一定道理的。因為蘿卜纓含以下幾種營養成分：一是鈣。蘿卜纓中鈣含量為238毫克/100克，在蔬菜中屬於比較高的水平，超過白菜、菠菜、油菜、西蘭花等常見蔬菜，是牛奶的2倍多。充足的鈣對保證骨骼的正常生長發育和維持骨健康非常重要。二是維生素K。蘿卜纓中維生素K含量很豐富(650微克/100克)，這種維生素參與骨代謝，近年來被證實可以有效降低骨丟失。而且，天然食物中的維生素K對熱穩定，正常烹調營養損失很少。三是鉀、鎂等礦物質。蘿卜纓含有一定量的鉀(101毫克/100克)和鎂(13毫克/100克)，這兩種礦物質有減少尿鈣排出的作用，鎂還是組成骨的主要成分之一，它是骨細胞結構和功能的必需元素，具有維持和促進骨骼、牙齒生長的作用。不過，蘿卜纓也含有一定量的草酸，草酸可與鈣形成沉澱而降低鈣吸收，因此烹調前最好先放入沸水中焯燙一下，去除部分草酸後再食用。另外，鈉攝入過多可增加尿鈣的排出，高鈉飲食會加速骨質疏鬆的進程，因此烹調時不要放太多鹽。