

老年人緣好，生活質量高

健康不僅是身體沒病，良好的心理狀態也十分重要。然而退休後，人際關係的微妙變化，會讓一些老人心理開始轉向消極。近日，深圳大學發表在《英國醫學會公共衛生》雜誌上的一項最新研究，更是證實了人際關係在維持老年人身心健康中的重要作用，能否維持良好的家庭、朋友、鄰居關係，決定了晚年幸福。

不僅要“雪中送炭”，還需“錦上添花”

在我國，大多數老年人的社交活動呈現出圈子分布特徵，核心是家庭生活圈子，其次是密友圈子，再次是鄰居圈子。為了比較不同類型的社會支持對老年人情緒健康的影響，深圳大學的科研人員選擇了2084名60歲及以上的農村受訪者進行分析研究。受訪者被要求對家庭成員、朋友和鄰居的信任度進行評分，1分代表完全不可信，2分為相對不可信，3分是介于可信與不可信之間，4分為相對可信，5分則是完全可信，得分越高說明信任級別越高、關係越密切。隨後，科研人員通過詢問受訪者“總的來說，您認為自己過着幸福的生活嗎？”來評估其主觀幸福感，並以此來衡量老年人的情緒健康情況。1分代表非常不開心，2分為不開心，3分為達到平均水平，4分為幸福，5分則是非常幸福。

結果發現，農村老年受訪者的平均情緒健康水平較高，為4.22分；平均主觀幸福感為3.77分。在3種類型的人際關係中，對家庭成員的信任度最高(4.82分)，其次是對朋友的信任度(4.35分)，對鄰居的信任度最低(3.95分)。進一步分析發現，老年人對家庭成員、朋友和鄰居的信任程度，與情緒健康、主觀幸福感呈顯著正相關。

“心理健康決定老年人的晚年幸福。”中國科學院心理研究所老年心理研究中心主任李娟介紹，人的心理健康可分為認知健康、社會健康、情緒健康，有時情緒健康和社會健康也統稱為社會情緒健康。其中，情緒健康是心理健康的重要指標，指正向情緒占主導、情緒穩定性好。李娟表示，家庭生活圈子是晚年幸福的基石，對老年人健康來說就好比“雪中送炭”；朋友和鄰居圈子是提升老年人主觀幸福感的重要支柱，對老年人健康來說就好比“錦上添花”。3個圈子關係都融洽，老年人才能身心都受益。

好關係解決老年困擾

人是社會性動物，家人、朋友和鄰居通常是老年人感情的寄托，是愛和歸屬感的核心。隨着年齡的增長，老年人會面臨以下幾大困擾，而維護好人際關係則是擺脫困擾、保持高質量生活水平、幸福長壽的秘訣。

社會支持減少。李娟告訴《生命時報》記者，由於身體機能下降、社交範圍減少、獨居等原因，老年人能夠獲得的社會支持減少，尤其是留守老人或空巢老人，來自家庭、鄰居和朋友的社會支持顯著減少，不少老人更是一年到頭見不了子女幾次。北京協和醫院老年醫學科副主任康

琳發現，因社會支持銳減而引發身心不適的老年患者越來越多，門診中約1/5-1/4的老年患者主要癥狀是不明原因的不舒服、胸悶、乏力等，約1/3老年患者伴隨上述癥狀。進一步檢查顯示，這些老年人並沒有器質性疾病，經仔細詢問會發現他們大多有情緒問題，有的老年人甚至已經嚴重焦慮、抑鬱，原因多與家庭矛盾、鄰裏不和等有關。例如，有些老年人從老家到北京幫忙帶孫子，一時間不能適應生活習慣上的差異，除了家人，沒有朋友和鄰居幫忙排解，不良情緒只能憋在心裏，最後引發了身體不適。一旦老年人暫時脫離現在的生活環境，回老家住段時間喘息一下，可能很快就恢復健康。

心理韌性減弱，抗壓能力下降，心理脆弱性增加。李娟提醒，由於社會支持有限，家庭、朋友、鄰裏這三種關係會對老年人身心健康產生很大影響，相比之下，年輕人可以隨時擴大社會支持系統，反而影響不是很大。據中國科學院一項涉及數十萬人的調查顯示，30%-40%的老年人有抑鬱情緒，5%-6%的老年人已經發展到抑鬱癥的嚴重地步，在所有人羣中，老年人患抑鬱癥的比例最高。這和老年人心理韌性減弱、抗壓能力下降、心理脆弱性增加有很大的關係。康琳經常接觸嚴重抑鬱的老年患者，究其病因，大多是生活中一些雞毛蒜皮小事兒造成的矛盾糾結。老年人內心敏感，若是具備良好的人際關係，壞情緒有了排解的出口，就沒那麼容易出現焦慮抑鬱。

照護需求增多。隨着年齡增長和慢性病增多，老年人的照護需求也會增多。能否及時獲得急救以及照護質量，直接決定了老年人的壽命和生存質量。康琳表示，家人的陪伴和照料有利於早期發現老年人的疾病、延緩他們的衰老速度。祇要家人稍微細心一點，老年人的健康程度就可能好一點。“臨床上常常能看到，那些比較關心老年人的子女，會每年按時帶着父母體檢，及時



觀察到他們功能下降問題，如牙齒不好、吃飯不香等，避免了老年人出現肌少癥等嚴重營養不良的情況。”康琳舉例說，及早發現老年人聽視力下降問題，並進行有針對性地幹預，可以降低老年人痴呆的風險。2020年，美國賓夕法尼亞州立大學的一項研究發現，與對自己人際關係不滿意或沒有社會支持的人相比，對自己人際關係比較滿意的老年人痴呆風險降低了23%，對人際關係非常滿意並且感到社會支持的老年人痴呆風險降低了55%。

此外，穩固的友誼、和諧的鄰裏關係能讓老年人感受到來自社會的關心和愛護，提升積極情緒，降低抑鬱、焦慮等不良情緒，增進幸福感和生活滿意度。

理解差異，多交朋友

專家們都表示，融洽的人際關係一定是雙方共同努力的結果。老年人不妨參考以下幾點建議，做個受歡迎的“老來寶”。

换位思考。不論是與年輕人相處，還是與老伴、朋友、鄰居等同齡人溝通，都要考慮雙方在生活經歷、習慣、價值觀上的差異，不能僅從自己的角度出發，尤其遇到矛盾時，多换位思考，能避免很多不必要的爭吵。

保持獨立。自己能做的事情盡量自己做，不該管的事情不要大包大攬。老年人應多把精力放到自身健康上，做到情緒收放自如。若孩子已長大成人，很多事要“放權”，尤其是撫育孫輩方面，小到穿衣吃飯，大到教育培養，要多聽年輕人的決斷，可以做“諮詢顧問”，但不能做“家庭總裁”。精力比較充沛的老年人可以主動幫老伴分擔家務，有利於延緩身體衰老、維護婚姻關係、促進晚年幸福。

開放心態。多關注、學習新鮮事物，例如學會使用智能手機，通過線上溝通鞏固與遠方老友的關係；走出家門參加社區志願活動，結交有共同愛好的新朋友，結成互幫互助的愛好團體；逢年過節到鄰居家串門，提升鄰裏關係。

當然，年輕人在與老年人相處的過程中，要心懷敬愛、保持耐心。有時老年人聽不太清或者看不太清，不要不耐煩，遇到固執的老年人，不能和他們硬碰硬，迂回策略可能更有效。

什麼樣的陪伴增感情？



每到假期，不少家長會抱怨孩子們的眼睛沒離開過電視和手機。小朋友缺乏自制力，大孩子沉迷遊戲，讓家長焦急又無奈。其實，假期裏，讓孩子們休息好、安排好時間，最需要的是家長的引導和陪伴。本期，《生命時報》特邀上海社會科學院青少年研究所所長楊雄和高級家庭教育指導師盧丹丹，教家長如何高質量陪伴孩子。

盧丹丹認為，很多家長認為學習是給孩子最好的陪伴，於是報了不少課外班，一到周末行程就安排得滿滿當當。可長時間下來，發現整個家庭氛圍“硝煙瀰漫”，孩子反抗、父母不滿，失去傾訴對象的孩子們，祇能依靠電子產品宣洩情緒。最新數據顯示，2019年我國未成年網民規模為1.75億；中國青少年研究中心對1萬餘名小學四年級到高二學生的網絡使用情況進行調查，發現大多數對網絡形成依賴的孩子主要是因為9歲前觸網、心裏話無人傾訴、經常被大人打罵或嘮叨、在家缺乏自由等。“從心理發育角度講，孩子對網絡形成依賴原因很多，但其中重要的一點是，家長沒有提供高質量陪伴。”盧丹丹表示。在楊雄看來，現在的父母之所以做不到高質量陪伴孩子，主要有以下幾個原因：

意識受限。有些父母受自身教育程度限制，家庭條件還處於溫飽綫，根本意識不到“陪伴”在孩子成長過程中的作用，更不用說高質量了。

沒有精力。有些家長也想陪伴孩子，但迫於生計，每天工作已經精疲力竭，沒有精力再照顧到孩子生活中各方面的需求。

堅持不了。與“雙職工”家庭相比，有全職媽媽或全職爸爸的家庭對孩子的陪伴更多。但據

楊雄了解，祇有少數父母能長期堅持下來，大部分家長時間一長就會敷衍、逃避。

此外，大多數家長認為，祇要自己陪在孩子身邊，無論工作還是看手機，都能達到陪伴的目的。其實不然，毫無意義的陪伴和管教祇會將孩子進一步推向網絡的“旋渦”，而長時間得不到高質量陪伴的孩子會變得孤獨、內向、膽怯、退縮、社交能力弱或反叛、暴力、不禮貌等。楊雄表示，想要做到高質量陪伴，家長務必做到以下四點。

第一，肯花時間。這並不是說要時刻圍着孩子轉，而是每天拿出一段時間和孩子一起融入生活，重點在於持續性。可以是一頓飯的時間；可以陪孩子讀書繪畫、與孩子逛超市時一起討論要買的東西、帶孩子一起做家務。相處中，要保持有界限的相處，不要凡事大包大攬，否則孩子以後易懦弱、沒主見。

第二，用心走心。陪伴孩子時，用上自己的全部注意力，說話時要有眼神交流，及時發現孩子感興趣的內容或情緒的起伏，進行有效溝通。楊雄建議，疫情期間，家長可利用互聯網給年齡較小的孩子們建立一個4-6人的好友群，便於同齡人之間做遊戲或交流興趣經驗。

第三，當孩子的好朋友。高質量的陪伴重點在“伴”，要讓自己像孩子的小伙伴一樣，既可以做開心的事情，又能以身作則，起到榜樣作用。比如，家長陪伴孩子時應放下手機，讓孩子知道手機、電腦等祇是工作和學習的一種工具，不能作為生活的全部；想讓孩子養成閱讀習慣，家長就應專注且認真地陪孩子一起看書、朗誦等。

第四，每個年齡段有陪伴重點。即根據不同年齡段，選擇不同的陪伴內容和方式。學齡前兒童和小學生，身體弱小，知識儲備不足，家長更傾向保護式陪伴，可選擇讀畫本或做猜字謎、紙牌算數等益智類小游戏。初中時，孩子反叛心理激增，家長應與孩子保持平等溝通，做到引導式陪伴，可以多說一些鼓勵孩子努力過程的話，比如，“我注意到你今天一回家就開始寫作業，真不錯！”高中的孩子，已經具備獨立性，此時家長要開啓尊重式陪伴，尊重孩子的想法，與他們相互學習、共同成長。



學校抓護牙 齧齒少一半

擁有潔白的牙齒被美國人認為是身份高貴的象徵，這也是他們最引以為傲的時尚“配件”。美國人很強調牙齒矯正的重要性，認為健康美麗的牙齒勝似着裝，關乎形象，擁有一口漂亮的牙齒是對他人的尊重。

調查顯示，67%的美國受訪者會定期進行口腔護理，遠超全球平均水平(54%)。美國牙科協會專家瑪麗·皓維說：“我教孩子學習的第一批詞語中就有牙齒這個詞，就是想讓他們從小樹立護牙意識。”在美國，孩子從1歲起就開始看牙醫；5歲就要學習口腔衛生知識，如每天最好刷三次牙、少吃甜食等；7歲要檢查牙齒有無錯位或擁擠，以便及時矯正。

不僅如此，學校也肩負起了幫孩子們護牙的重任。最近，美國紐約大學牙科學院就在當地小學實施了“蛀牙預防計劃”。研究團隊選取了33所公立小學，為6927名學生提供了為期6年的牙齒護理。

初始階段，研究人員分別對受試兒童進行了牙科檢查，並提供每兩年一次的復查、預防和治療，其中包括塗氟、窩溝封閉等，還會定期提供牙刷、含氟牙膏等清潔用品，如果學生需要更複雜的護理，研究團隊會將其轉診至當地牙科診所。不僅如此，研究人員會給孩子們上“口腔護理課”，講解有關護牙的知識。在家裏，家長們也會督促孩子三餐後刷牙、用牙綫，少喝甜飲料。經過多方努力，6年後研究人員發現，學生們的齧齒患病率下降了50%以上。

