

## 四大感伤心理疾患成中老年健康杀手

## 预防感伤心理五大“秘笈”

□姚扶有



敬老院内的老人 木子/CFP 供图

伤感,一个带有忧郁情调的词,它更多地发生于中老年时期——时光带走了许多本来属于自己的东西,却将万般感慨、痛苦、失落、孤独、遗憾留在当前的生活中,伤感便成了许多中老年人最普遍、最经常的情绪状态,甚至成为很多疾病的直接或间接诱因。

那么“伤”从何来?综合起来有这样四个方面心理原因。

一是怀旧追忆心理。人老恋旧事。生活中的许多中老年人总喜欢追忆过去的美好时光,甚至拿过去和今天比,而且大多数情况是拿过去的春风得意和今天的失意、不足比。因此,越比对往昔,怀恋之情越重,甚至对今天的一切都看不惯。过多地沉湎于对往事的回忆,便因为美好的时光一去不复返而遗憾,伤感之情油然而生甚至日益加重,天长日久,便会心情抑郁,性格也会随之变得孤僻。

二是生离死别心理。朋友之别也好,夫妻之别也罢,如若只是暂时的、短暂的,或时间虽长但还有再见之时,那么伤感总是有限的、可以忍耐的,因为再会的希望之火会像茫茫戈壁上的一泓清泉,漫漫风雪中的一炉炭火一样给离别者以慰藉,以鼓舞,以力量。假如这离别因各种缘由再聚首之希望,成了名副其实的生离死别,那伤感之程度则远非一般离别可同日而语。因此,老来失伴,挚友作古,知己别离,都会使中老年人痛心疾首,悲伤过度,极易伤身损志。中老年人的心理活动是很复杂的,如果自身缺乏寄

托,很容易演变为精神崩溃。

三是空寂失落心理。中老年人产生失落感是很自然的。如离退休后在家无所事事,一改往昔的忙忙碌碌,清闲的日子往往感到更累。又如老年人有时一些愿望或打算得不到实现,在平常是很自然,能正确对待的,但此时“老了,不中用了”的感觉便会骤然而生,伤感之情便会悄然袭来。

四是磨难自怜心理。老年人奋斗一生,应该锤炼了比较坚韧的心理承受能力,无奈年至日暮,面对磨难心理反而变得比较脆弱。比如身患疾病,很容易对命运和前途产生较重的悲观情绪,自哀自怜,失去生活的信心。

根据健康专家的建

议,中老年人可以从如下五个方面做出努力,以规避伤感情绪的产生。

第一,生活态度洒脱点。人生不如愿事常八九,尤其是当今社会拜金主义、物欲横流所导致的腐败现象比比皆是,社会风气的变化,看不惯的事情很多,对此应尽量超脱点,不必明白的事不妨糊涂一点;看不惯的事不妨睁只眼,闭只眼;自己管不了的事,不妨洒脱一点干脆不闻不问,别管;不如愿做的事,不必强求;讲不清的事不必较真。只有学会超脱,遇事随和,遇事不强求,不生闷气,不争死理,心情才能豁达开朗起来。舒畅的心情既靠社会、家庭提供,也要靠老人自身调节,找回生活的快乐。

第二,扩大人际关系圈子,多与人交流。扩大社会交往,是转变伤感情绪的好方法,让自己经常处于一个活跃的社会层面,人际关系广泛了,自然各种良好的信息会成为生活的兴奋点,顺利从单纯的追忆、悲伤、痛苦、忧虑中解脱出来,从眼下的日子里发现乐趣,为老年生活增添色彩。同时,多与人倾诉,有人倾听自己,对老年人来说是莫大的享受。一味退入闭锁的境地,压力日益聚积,心境日益恶化,情绪无从宣泄,也许会憋出病来,在相互关爱的交谈中,不断发泄消极情绪,将它们驱除出去,才不至于走进人生的死胡同。

第三,主动关心别人。打破寂寥、淡化伤感,主动权在自己手

中,最简单的办法,就是去关心别人。因为许多时候,人们往往很敏感于自己的伤感、寂寞,觉得没有人关心自己,但如果你主动去关心别人,去照顾和关爱那些更需要帮助的人们,那么你的美好心情的转机便不期而至了。因为你在关心别人的时候,一定会得到别人友善的回馈——“谢谢”,虽然这是再简单不过的表达,但它蕴含的力量却是无限的,它能让你从中体会到自己的价值、增强生活的信心,对未来充满希望和向往。

第四,鼓起生活的信心,与磨难抗争到底。身患重病,首先要要有自信,相信失去的一切都会重新属于你,而眼前最重要的,是治疗疾病、休养身心。就像一年当中有四季一样,人的身心也有四季变换:充满希望的日子如春,热情洋溢的日子如夏,收获的日子如秋,休养生息的日子如冬。领悟人生,心灵要能体味四季、包容四季,当不得不放慢生活的脚步时,就把暂时的磨难当作积蓄生气的冬季度过,期待春的脚步声。许多战胜死神、重新活过来的人,有深切的体会:患病的时刻,也是重新在回忆中度过人生、反省人生的难得时刻。与其身心痛苦地困在病床上耗日子,不如利用这个健康时体味不到的真实生活体验来反省自己,思索人生。

第五,要善于寻求生活的乐趣。闹中求乐,最重要的是不要自寻烦恼。令人心情舒畅的嗜好也是治疗其他心理疾病的有效手段,培养一些健康有益的兴趣爱好,如养宠物、养花、收藏、运动、娱乐、小制作等活动,都可以用有趣的内容充填生活的空虚,改善心境,使人忘掉烦恼。

## 带个便当去上班

□马冠生

一日三餐中,午餐起着承上启下的作用。经过一个上午紧张的工作,来自早餐的能量和营养已基本被消耗殆尽,需要及时补充,以便下午更好地工作。但令人头疼的是,相当一部分上班族在单位身不由己,解决午餐很是问题,基本是凑合。

在80、90年代,一些单位大都有食堂,不管有没有食堂,很多人都是自带午餐,那时候的收入低,一年下来自带午餐可以节省不少的银子。中午吃饭时,几个同事凑在一起,你吃我一勺菜,他夹你一口肴,分享饭菜,聊着家常,其乐融融。

现在的上班族,懒得自己做饭,自带午餐的是凤毛麟角。解决午餐的办法主要是到食堂、餐馆就餐或点外卖。单位有食堂的属于幸福一族,尽管都说食堂的饭菜难以下咽,至不用每天要想到哪里找饭吃。没有食堂就比较纠结了,一到中午就得仨一团俩一伙的到处觅食,既不经济又不健康。还有些人,为了节省时间,为了让老板看着高兴,就叫外卖,边吃边工作。这些午餐方式给健康带来了些隐患。食堂、餐馆和外卖的饭菜大都偏咸、偏油,盐和油基本都超标,品种单一,蔬菜基本没有或很少,长期吃这样的饭菜,再加上久坐少动,会大大增加得慢性病的危险。

要想吃的健康,首先为自己准备一个漂亮的便当包,然后从饮食均衡出发,为了达到一天所需营养,要合理搭配。在主食方面,可根据自己的喜爱选择馒头、米饭、窝头、大饼或面包等主食。在蔬菜方面,可以荤素搭配,如芹菜香干、芹菜肉丝等;也可以单一的肉类,如红烧牛肉等。值得一提的是叶菜加热后颜色、口感都不太好,所以不建议带。为了补充一天所需维生素建议大家可以带一些生吃的蔬菜,西芹、黄瓜、小胡萝卜等。很多人在吃午饭的时候只有主食和菜,而忽略了水果和

牛奶所提供的营养。牛奶的营养很全面,可以提供丰富的钙,有利于骨骼健康。而水果可以提供维生素、矿物质和丰富的膳食纤维。所以水果和牛奶是便当包中的必备。

制作便当需要注意的一些问题,首先储存时间和温度。最好早晨制作便当,为节约时间可以前一天晚上准备好材料;如果前一天晚上制作,一定要存放在冰箱,并且在室温中冷却后放入。其后到单位后一定将便当存入冰箱。最后吃便当前加热透彻,以便杀菌消毒。在选择饭盒上,建议大家用微波炉适用的玻璃的,这样相对更安全,无论塑料还是玻璃的都应选择透明的,因为有颜色的产品大多加入了色油和其他添加剂。同时在微波炉加热时,塑料饭盒最好打开盖子,可以让有毒物质释放到空气中。要注意塑料制品的保质期,如发现使用的塑料盒变黄或不再透明,应尽快更换。

从健康和经济的角度考虑,亲手制作便当,是一个很好地选择,随心所欲搭配各种菜品,增加菜品的种类,既可以达到食物多样又营养全面,同时从健康角度出发还可以掌控用油、用盐量,以实现清淡饮食。自带便当还节省了找餐厅或排队的麻烦,既节约工作时间,同时还可以利用这个时间散步、见太阳。



## 北京清华长庚医院开业

近日,北京市首家实行医管分工合治的三甲公立医院北京清华长庚医院开业。

北京市医院管理局局长封国生介绍,在举办法主体上,北京清华长庚医院由市医院管理局举办,与清华大学共同建设、共同管理。市医院管理局代表北京市政府履行出资人职责,纳入市属医院序列进行管理。在资产管理上,清华大学前期投资的医院资产,一次性划转到北京市,由市医院管理局按照相关规定进行管理。在人

(姬薇)

## 热点关注

## 第15届吴杨奖揭晓13人获奖

第15届吴阶平-保罗·杨森医学药学奖(吴杨奖)颁奖典礼近日在京举行。陈春明、施一公、纪立农、季加孚等13位中国医药卫生领域的优秀工作者荣获该项奖。

吴杨奖由国家卫生计生委国际交流与合作中心和西安杨森制药有限公司于1994年共



健康快车17年救治15.7万白内障病人

近日,中华健康快车基金会在京举行了17周年表彰典礼。中国石化集团获得了健康快车最高奖——2014年度光明功勋特别奖,澳门基金会和中国工商银行等众多捐款企业和个人获得了健康快车颁发的各类奖项。

17年来,四列健康快车火车医院共救治了157214名白内障病人。图为黄洁夫副理事长为李嘉诚基金会颁发健康快车启明领袖奖。月月摄

## 清真生物产业助力西部经济带

近日,“丝绸之路经济带与清真科技产业研讨会”在甘肃省兰州市举行。

研讨会上,中国工程院院士李连达强调,甘肃省占据古丝绸之路长度的近1/4,具有先天的禀赋与天然的优势,同时作为西部科技实力最强的省份之一,如果大力发展生物产业,尤其是以丝绸之路经济带市场为导向的

清真生物产业,一定会促进当地经济和科技的极大发展。

(魏文)

## 提高器官捐献率靠什么

文/赵昂

从明年1月1日起,我国将全面实行公民死亡后的器官捐献为器官移植唯一来源。但是,我国现阶段的器官捐献率仅约0.6/100万人口,是世界上器官捐献率最低的国家之一,目前每年约有30万患者急需器官移植,但每年器官移植手术仅为1万余例,许多患者就在漫长的等待过程中,最终与亲朋两隔。

相对于发达国家而言,我国人体器官移植工作体系建立时间较短。直到2007年

5月,《人体器官移植条例》才正式施行,明确规定不得以任何形式买卖器官,并对活体器官移植的相应范围进行了规定。而以公民死亡后的器官捐献作为器官移植的唯一来源,意味着公民死亡后的器官捐献率将决定器官移植工作的成败。

作为一个新生事物,无论是公众对器官捐献的接受程度,还是器官捐献和移植工作的分配体系、监管体系的完备程度,都与现实需求存在巨大差距。前者受制于传统思维,而由于公众对器官移植能否做到无偿且公平公正公开的忧虑,制约了器官捐赠事业的发展,也使

得公众对器官捐赠的积极性受到影响。与此同时,现阶段与器官捐赠相配套的法律体系、服务体系也依然不够健全。例如,全国器官捐献协调员仅有300余名,对于捐献者家属的抚慰机制和跨地域协调机制,尚处于空白。

也就是说,提高器官捐献率,一方面有赖于加强宣传引导,扭转公众对器官捐献的认识误区,采取多种措施,提高公众对器官捐献的积极性。另一方面,有关部门也应健全人体器官移植工作体系,尤其是建立公开透明的器官分配体系。

器官捐献事业是一项与生命赛跑的工作,留给相关方面的时间早已不多。

## 每周快评

(上接第1版)

## 清理整顿影子银行 金融更好为实体经济“输血供氧”

从央行公布的10月份社会融资数据看,信托贷款等表外融资合计同比减少3100多亿元,而贷款同比多增423亿元。

“这表明加强表外业务监管的措施成效明显,有利于缩短表外融资链条,防范金融风险,提高金融支持实体经济的可持续性。”央行调查统计司司长盛松成说。

改革是缓解融资难题的根本举措,提高直接融资比重是有效解决办法。IPO重启、推进股票发行注册制、大力发展债券市场……股市和债市的系列改革,对拓展直接融资渠道有着积极作用。

应对影子银行风险,监管全面升级。今年以来,银监会连续发文强化对信托公司和基金的监管;央行、银监会等五部门联合下发《关于规范金融机构同业业务的通知》,严格约束银行借助理财产品变相融资。

(新华社北京12月6日电)

有堵亦应有疏。上半年,央行在不到两个半月内两次实施“定向降准”,加大对“三农”、小微企业融资的定向支持力度。11月21日,央行果断出手直接降息,一年期贷款基准利率从6.0%降至5.6%,而且采用非对称降息的办法,进一步压缩银行利润空间让利于企业。

缓解融资难题要采取综合措施。国务院常务会议今年多次出台缓解企业融资难题的举措,特别是11月19日召开的国务院常务会议,提出了增加存贷比指标弹性等十项强有力措施。

改革是缓解融资难题的根本举措,提高直接融资比重是有效解决办法。IPO重启、推进股票发行注册制、大力发展债券市场……股市和债市的系列改革,对拓展直接融资渠道有着积极作用。

数据显示,10月份我国直接融资表现强劲,企业债券融资2417亿元,同比多1339亿元;非金融企业境内股票融资279亿元,同比多201亿元。融资结构优化趋势已显现,将为实体经济更好地“输血供氧”。

(新华社北京12月6日电)

## 切实发挥领导干部个人有关事项报告制度在从严管理监督干部中的作用

(上接第1版)通过对领导干部“家产”和“家事”情况的抽查核实,对领导干部遵规守纪、“干净”做官起到了倒逼作用,领导干部的戒惧意识普遍增强。如湖北省通过抽查核实将6名发现有问题的省管干部移交省纪委调查处理,在领导干部中产生了很大震慑。领导干部报告个人有关事项制度在从严治吏方面的作用已得到强化和显现。

问:对抽查核实中发现不如实填报或者隐瞒不报的,如何处理?

答:如实向党组织报告个人有关事项,是领导干部必须遵守的政治纪律和组织纪律。从今年的实践看,各级组织人事部门对抽查核实结果的运用高度重视,把抽查核实结果作为领导干部对党组织是否忠诚老实的重要依据,作为领导干部是否“带病”的重要诊断,切实运用到干部选拔任用和管理监督工作中。

对填报不规范或错报、漏报的,一律要求重新填报或限期补报;对未如实填报的,一律要求领导干部本人作出说明,并根据说明情况由组织人事部门干部监督和干部工作机构研究提出是否影响任用的意见;对有意瞒报的,不得提拔任用,不得列入后备干部人选;对发现违规问题的,责令其限期改正;对涉嫌违纪违法的,将问题线索移交纪检监察机关调查处理。坚决维护报告制度的权威性和报告纪律的严肃性。

问:下一步,中组部将采取哪些措施深入推进抽查核实工作?

答:中央对抽查核实工作高度重视,要求做到真查实查,见到成效。下一步,我们将按

照中央要求,进一步加大抽查核实工作力度,重点做好以下几方面工作:一是认真总结推广有效工作经验,指导督促各地各单位全面实施拟提拔干部个人有关事项报告抽查核实制度,切实防止干部“带病提拔”。二是针对未如实填报或者瞒报的组织处理问题,进一步研究制定领导干部个人有关事项报告抽查核实结果认定和处理办法。三是协调有关职能部门进一步推进信息化建设,让信息查询更加快捷准确。我们相信,随着工作措施的不断完善和推进,随着有关职能部门信息化建设水平的提高,抽查核实工作在从严治党、从严管理监督干部方面将发挥更大的作用。

(新华社北京12月6日电)

## 割除腐败毒瘤

(上接第1版)

“作为民营经济的一分子,我们最渴盼公正、有序的发展环境,最担心和痛恨的是些人以权谋私,从事不正当竞争,破坏我们赖以生存的法治和市场环境,侵蚀民营经济的合法权益。”重庆市江西商会常务副会长刘龙说,中央果断出手,依法依纪处理贪腐分子,为民营经济的发展创造了更好的

## 深得民心

法治环境。

广东省政府参事王则楚说,我国是人民群众当家做主的社会主义国家。周永康的严重腐败问题提醒我们,要切实维护人民群众的根本利益,就一定要把执政者的权力始终置于广大人民群众的有效监督之下。

(新华社北京12月6日电)

## 我国禁毒社会组织已达百家

新华社广州12月6日电(记者邹伟)国家禁毒办常务副主任、公安部部长助理、禁毒局局长刘跃进6日在广东中山召开的全国禁毒社会组织开展工作座谈会暨中国禁毒基金会全体理事会议上介绍,据不完全统计,目前我国在县级以上民政部门正式注册的禁毒社会组织已有上百家,初步形成了以省级禁毒基金会、禁毒协会、禁毒志愿者队伍为骨干,易制毒化学品行业协会为支撑,覆盖毒情严重地区的禁毒社会化工作体系。

其中,中国禁毒基金会是当前我国层级最高、实力最强、影响最广泛的禁毒社会组织,经过多年努力,积累了丰富的工作经验,一定经济实力,已成为我国禁毒工作的重要辅助力量。

刘跃进说,由于禁毒社会组织起步较晚,还存在思想认识不清、政策支持不够,资金来源不多、地区发展不平衡和后劲不足等问题,总体处于“小、散、弱”的碎片化发展阶段,与禁毒社会化工作的实际需要相比差距较大。将通过加强制度建设、廉政建设、能力建设和组织建设,进一步拓展禁毒社会组织的功能和作用。

刘跃进表示,下一步,各地禁毒部门将按照“政府主导推动、社团自主运作、社会多方参与”的思路,重点支持禁毒社会组织在四个方面开展工作:一是本应由禁毒社会组织承担却一直为禁毒部门紧抓不放的事项,如禁毒志愿者、自强服务社等;二是禁毒部门不愿接手,禁毒社会组织却十分适合代替的事项,如戒毒所人员帮教、涉毒特困群体救助等;三是禁毒部门与禁毒社会组织互相合作与协作,相得益彰的公共服务,如禁毒宣传教育、禁毒科研、培训等;四是禁毒部门难以触及的地方,如搜集了解民间及国外对我国禁毒工作的反映、看法等。