

他们为啥不能“老来乐”

空巢、老伴去世增加老人精神压力,专家呼吁重视老人“精神赡养”

“虽然衣食无忧,但我感觉我就是笼中囚鸟”“我就是想不通,为什么我们老人就不能过性生活……”今天是“老人节”,记者从南京心理危机干预支援中心了解到,社会各界给老人提供了各种物质的赡养同时,却忽视了精神赡养。

案例一: “空巢老人”心事多

陈巧桂 女 68岁

陈奶奶是安徽合肥人,三年之前,老伴意外去世后,她就来到南京投靠女儿。女儿在南京有三套房子,特地把市中心的一套房子让给老人住,自己则住到城外,还为陈奶奶雇了保姆。但由于女儿女婿整天为工作忙碌,很少看望老人。行动不便的陈奶奶感觉自己就像笼中囚鸟,整天愁容满面……

专家建议:子女只要回家看望一下老人,你会发现父母的需要很简单,他们需要被关注。如果子女学会倾听,至少可解决父母80%的心理问题。另外,父母很看重“被需要的感觉”,比如子女可以跟老人谈谈个人工作上的问题,虽然他不一定给出建议,但老人觉得子女还是需要自己指点的。

案例二: 古稀老人想过性生活

吴本康 男 72岁

已是古稀之年的吴老,退休之前是某大型企业的技术高级工程师,身体健康的他,认为老年人适当过性生活对身体大有好处,因此他常常有性生活要求,可是小他5岁的老伴不是对吴老不理睬,就是很不配合,致使吴老整天闷闷不乐。

专家建议:科学研究证明,老年人如果保持有规律的性生活,不仅有利于老人的身心健康,使家庭更和睦、稳定、幸福,而且还可达到延年益寿的养生功效。老年夫妻性生活是需要高度默契、高度和谐配合的,否则很难成功。所以他建议老吴应该尽量取得老伴的理解。耐心些,多体贴老伴,让老伴体会到你的温情,很快就应该会如愿的。

案例三: 老伴走了怎么过

夏红玉 女 75岁

今年初,夏红玉的老伴

突发心肌梗塞去世,“老伴死后,我活得很痛苦,家已经变成了一个不幸的场所。看到我和他共同拥有过的每一样东西,都会使我想到他。这种痛苦无休止地折磨着我,这样活下去真是太可怕了。有时我真想去死……”从夏老的言谈中,可以深切地感受到老年人丧偶后那种孤独和绝望的心情。

专家建议:遭遇老伴去世的老人,首先要使自己尽快地从悲痛的氛围中解脱出来,可通过号啕大哭各种方式尽情地宣泄一番,也可将自己的眷恋之情,用诗文、书信或日记等形式写出来,以抒发胸臆并作为永久的纪念。其次,要设法转移自己的注意力,可以到亲朋好友处小住一段时间,更重要的是走出斗室,多接触外面的世界,多参加有益的文体活动,从而领悟人生的哲理,坚强、乐观地生活下去。或者还可以考虑再找个老伴。

专家: 老年人需要精神赡养

南京师范大学社会学专家常国武教授指出,要想解决好当前十分突出的老年人的心理健康问题,就要想方设法满足老年人的精神需求,需要社会、家庭和老年人自身的共同努力。

首先,社会上应该加强对老年人心理问题的重视,加强社区老年文化建设,丰富老年人的精神文化,增加一些老年心理咨询机构。其次,子女和晚辈应该重视对老年人的精神赡养。不管工作有多忙,子女都应该经常回家看看,陪陪老人,加强与老人的交流沟通,消除老人的寂寞烦恼,让老人感受到天伦之乐。另外,老年人自己也要端正心态,对生活保持一种积极乐观的态度,多关心自己、多宽慰自己,设法保持心理平衡。同时应培养一些业余爱好,让自己的生活丰富充实起来。

(文中人物系化名)
快报记者 李苏明



老年风采艺术团的队员们正在排练节目。快报记者 施向辉 摄



昨天,“南京第二届老年文化艺术节”开幕式在北极阁广场举行。快报记者 齐天天 摄

【相关新闻】

百岁人瑞 南京有128名

□快报讯(记者 项风华) 记者昨日从南京市老龄办获悉,截止到今年9月底,南京百岁以上老人共128名,而1990年南京仅有9名百岁以上老人。同时,90岁以上的高龄老人已全部享受政府提供的长寿营养补贴,其中百岁老人每月补贴标准达到150元。

江苏省统计局今年8月公布的数据表明,江苏省90岁及以上的寿星有11万人左右,江苏省人的平均寿命正在接近75岁,65岁及以上人口占总人口比重为10.86%,江苏已进入老龄化社会。

另据了解,总投资近2个亿,床位达3000张,南京最大的养老院将出现在祖堂山,预计将于2010年前建成投入使用。另外,位于浦口点将台的南京市社会福利院也将扩建,2010年前总床位将由目前的760张增至2000张。

“快乐奶奶”舞出俏夕阳

当很多老人都在为“怎么活”而苦恼时,她们却在舞台上洒脱地演绎着自己的老年时光。她们不仅吹拉弹唱,样样在行,还会走“猫步”,跳跳踏舞。别看她们一个个满面红光,从背后看还以为时尚的大姑娘,但实际上,她们都是已经退了休的奶奶,她们平均年龄61岁,最大的已经70岁,最小的也已经“知天命”了。

她们的队伍从2000年成立以来,从8人发展到如今的26人,还注册了一个团队:南京风采艺术团。前天,这群“俏夕阳”赶赴江阴,参加江苏省“五星工程奖”角逐,参赛节目是让你咋舌——踢踏舞《快乐奶奶》。

“快乐奶奶”,爷爷当家

在这群“快乐奶奶”出发前,记者摸到了她们的彩排地点:鼓楼区文化艺术中心12楼。让记者吃惊的是,“快乐奶奶”们的“大当家”居然是一位头发花白的老爷爷。老爷爷已经71岁了,名叫郑玉玺。郑爷爷把记者拉到一旁悄悄告诉记者,在场内领头的,穿绿毛衣的是他的爱人,叫徐欣,也是这个团的团长,已经70岁了。老两口一个负责团里的行政,一个负责大家的艺术指导。

没有工钱,快乐凝聚

“所有演员在团里都是不拿工钱的,所有的路费、电话费都要自己补贴。”郑玉玺说,艺术团一般每年演出25场,大部分都是义演,碰上商业演出,

人家开的演出费都花在了添置道具、服装上了。

尽管不给工资,但愿意加盟的人还是很多。“别看她们个个在原单位都是高级工程师、护士长,但到了我们这里,都归零,大家都是是一样的,亲如一家人。”郑玉玺坦言,艺术团之所以能走到今天,秘诀就是:快乐!

蹦蹦跳跳,病魔全消

童敏捷加盟艺术团已经4年了,之前,她患了乳腺癌,连续动过三次大手术,更糟糕的是,她的心脏和肾脏都有问题,加入艺术团后,一切全变了。“我家在大厂,每次排练,6点就要起床,7:30开始赶往鼓楼,9点钟才能到,但我心甘情愿,自从跳舞以后,什么病都没有了,以前天天去医院,现在,精神着呢!”

老有所为,儿女开心

如今风采艺术团已经声名显赫,她们不仅上过央视的《夕阳红》,还和宋祖英等同台演出。今年还到新加坡演出18天,连演30场,受到新加坡总理李显龙的热情接见。

常年在外奔波,儿女们会不会有怨言?团员鹿桂兰说,之前,她的女儿是有点不理解,但现在家人看到自己捧奖杯,个个开心着呢。“我退休了以后,外孙女就归我带了,一开始,我为了跟他们‘玩’,就把孩子背在肩膀上,女儿先还不放心,但后来,她也渐渐理解了,我不就是这么点爱好嘛!”

快报记者 胡玉梅 项风华

【天天出彩】

7位数(06169期)

中奖号码:7137972
奖级 中奖注数 每注金额
特等奖 0注 0元
一等奖 4注 67641元

22选5(06294期)

中奖号码:09 11 13 14 15
奖级 中奖注数 每注金额
特等奖 4注 28056元
一等奖 280注 50元

“双色球”(2006127期)

红色球号码:3 4 11 17 19 30
蓝色球号码:1
第二个蓝色球号码:4
奖等 中奖注数 每注金额
一等奖 1注 5000000元
二等奖 68注 438646元

3D游戏(2006294期)

中奖号码:1 5 2
奖等 江苏中奖注数 每注金额
单选 109注 1000元
组选3 0注 320元
组选6 673注 160元

15选5(2006294期)

中奖号码:2 3 5 9 12
奖等 中奖注数 每注金额
特等奖 0注 0元
一等奖 53注 3016元

排列5(06294期)

中奖号码:4 3 7 2 6
奖级 中奖注数 每注奖金
排列5 33注 100000元

排列3(06294期)

中奖号码:4 3 7
奖级 中奖注数 每注奖金
排列3直选 12041注 1000元
排列3组选6 74323注 210元

本周在线律师预告

星期一 贾政和 江苏
圣典律师事务所主任
星期二 李淑君 江苏
远律师事务所主任
星期三 严利民 南京
东恒律师事务所主任
星期四 宋辉 江苏
高的律师事务所合伙人
星期五 徐燕君 江苏
圣典律师事务所律师
星期六 胡春燕 江苏
圣典律师事务所律师
星期天 朱壮志 南京
海浪律师事务所律师
工作日在线时间
10:00~11:00
14:30~15:30
双休日在线时间
14:30~15:30

医药代表将持证上岗

□快报讯(记者 项风华) 医药行业内颇有争议的医药代表有望从今年开始实施认证制度。记者昨日获悉,江苏将对从事医药产品介绍、推荐、销售及售后服务的从业人员,开展医药营销上岗职业资格培训试点工作。

有数据显示,南京医药代表达2万多人,其中只有两成左右具有医药专业背景。

南京要建大型民工市场

□快报讯(记者 项风华) 昨天上午,由省劳动保障厅、南京市劳动保障局和鼓楼区劳动保障局联合举办的大型民工咨询会在山西路市民广场举行。记者从会上了解到,南京将由政府投资建设一个集免费职业介绍、职业培训和为民工提供微利生活服务为一体的大型综合性民工就业服务市场。

南京市劳动部门有关负责人表示,拟在交通便利、对周边社会治安影响小的地方选址,建设一个上万平方米可容纳5000人进场求职的公益性民工就业服务市场。

你见过只有一钱的粮票吗

一枚枚泛黄的老粮票,看似朴素无华、小之又小,但方寸之地,却能让人看穿历史变迁的轨迹。近日,在南京财经大学校庆50周年期间,一场特别的展览——中国粮票展引起了众人的目光和关注。



一钱粮票 翟惠 摄

珍贵粮票亲历特殊历史

这次展览的粮票主要来自南财大的校友——刘彦卿先生。刘先生是国内知名的粮票收藏家,经过二十多个春秋,他已经收集了全国各个时期不同类型的粮票上万种。

这次“粮票展”共分粮史类、地区类、专题类三个部分。对外行人而言,这些邮票模样都差不多,很难看出其中的门道。刘先生向记者详细点拨,这次展览中的粮票中,当数《战争年代的老粮票专辑》与《平原省粮票票证专辑》最为珍贵。

“这两组粮票之所以珍贵,是因为它们见证了那段特殊的历史”,刘彦卿介绍了其中的典故。

在国内革命战争时期、抗日战争时期、解放战争时期,都印发了大量的、各式各样的粮食供应票证。而且这些粮票都是五花八门,形形色色。如今,这些粮票以及相关文献均已成为珍贵的历史文物,被各级文博部门所珍藏。

“1949年设置,1952年撤销,这让平原省粮票票证成了寿命最短的绝版粮票”,刘彦卿先生介绍说。原来,平原省设置于1949年9月,但1952年11月30日

就被撤销,存在的时间只有三年多一点。平原建省伊始,除了按规定使用中央财政印发的公粮票证、行军粮票、复员军人粮票外,还自行印制、发行了一系列粮票。由于平原省存在的时间很短,其中绝大部分被消耗掉了,能进入收藏领域的只有很少的一部分。

粮票最小面额仅有一钱

参观过程中,一张面额只有“一钱”的粮票引起了记者的特别注意。对于许多年轻人来说,“钱”这个计量单位十分陌生。刘先生解释道,旧制1市斤为16两,

后改为1市斤为10两,1两为10钱,1钱实际上等于5克。

“发行这么小面额的粮票有什么用呢?”记者问道。刘先生又解释,在那个粮食特别紧缺的年代,这种一钱的粮票自然会有它的用武之地。比如,当年人们买油条时,总是会跟卖油条的人计较油条不够重的问题。而一根油条本身只有一两,因此这种计较就不是“斤斤计较”、“两两计较”,而是“钱钱计较”。这时,一钱粮票就可以派上大用场了。

通讯员 李荣国 林磊
快报记者 谢静娴