

动起来，创造您的情绪价值

日前，《心理健康蓝皮书：中国国民心理健康发展报告（2023—2024）》发布。报告指出，中老年人虽整体情绪健康优于年轻人，但认知功能衰退与消极化趋势显著。

报告 抑郁风险随年龄增长降低

蓝皮书由中国科学院心理研究所与社会科学文献出版社联合发布，全书分为总报告、分报告和专题报告3个部分。总报告显示，我国成年人的抑郁风险和焦虑风险总体随年龄增长而降低的趋势，女性抑郁风险随年龄增长的趋势更为明显，城市人群的焦虑风险显著高于农村人群。

专题报告《中老年人心理健康现状》是我国首次围绕中老年人心理健康展开的大规模调查。基于覆盖全国七大区域的17250人队列研究发现，我国中老年人整体情绪健康优于年轻人，但认知功能衰退与消极化趋势显著。随着年龄增长，高龄老年人的情绪健康有变差趋势，表现



为更易出现焦虑情绪、生活满意度降低与心理韧性下降。中老年人的老化态度较为消极，表现为老年人价值感的下降与社会负担感的上升。中老年人，尤其是高龄老年人，对死亡的态度更为回避与惧怕。

险痛

老年人往往不愿直面抑郁

近30年，中国老年抑郁症的发病

人数和发病率均呈上升趋势，特别是在60-69岁这个年龄段。然而，老年抑郁症患者这一群体因症状隐匿、病耻感强、医疗资源分布不均等问题，长期面临诊断率低、治疗难的困境。不少老人对“抑郁症”的认知，仍停留在“神经病”的污名中，单是踏进精神卫生中心的大门，都已经鼓足了勇气。

有数据显示，全球约有3.8%的人

口患有抑郁症，其中60岁以上的老年人占比5.7%。专家坦言，现代家庭规模小，一些老年人无人倾诉、缺少社交，长期的孤独感容易引发抑郁。但强烈的病耻感，让他们往往并不愿意直面抑郁，寻求帮助。

解决

需要家庭和社区持续支持

《中国老年社会追踪调查》发现，三代共居的老人抑郁水平最低，而独居老人的抑郁水平最高。新发布的心理健康蓝皮书则指出，经常运动有助于预防和缓解焦虑、抑郁等情绪问题——研究发现，随着运动频率增加，老年人抑郁风险比例呈下降趋势。

要真正及时发现老年人的情绪变化，需要家庭、社会多层面的干预，早发现、早诊断、早治疗。目前，能提供抑郁症专业评估和治疗的地方，主要是大型综合医院和精神专科医院，无论是早筛还是出院后，处于康复阶段的患者，都需要家庭和社区的持续支持。比如，基本医疗、家庭医生签约服务、疾病早期筛查、老年健康管理等。而这也正是下一步努力的方向。

据《快乐老人报》

家庭

“准老人”照顾老父连轴转

“上有老、下有小”的“夹心老人”，身上的压力真不小。而一旦他们身体出现状况，全家还真有点“玩不转”了。

“准老人”照顾老爸扛不住

已经快一个月了，天津的老郑还没睡过一宿整觉，每天晚上都在照顾老爸。老爸年纪大了，不光生活不能自理，还添了新毛病——不爱睡觉了，一晚上起来、坐下、跑厕所……58岁的老郑白天还得上班，真有点吃不消了。

这天照顾老爸的保姆家里有事，要回趟老家。保姆走了，老郑不得不请假在家照顾老爸。当天傍晚，老郑忽然觉得天旋地转，头痛欲裂。起初老郑还忍着，后来实在扛不住了，量了量血压，高压160！老郑吃了降压药也没怎么缓解，他担心出事，赶紧给妻子打电话。

成家立业的儿子主动帮忙

老郑照顾老爸忙得昏天黑地，妻子在家也没闲着，又是接送孙子，又是给儿子儿媳做饭，想给老郑帮忙也帮不上。老郑经常抱怨妻子把儿子惯得太厉害了，这都成家立业了，还天天让爹妈伺候呢，爷爷这乱成一锅粥，他一手指头都帮不上……

老郑的妻子接到老郑的电话时正跟儿子一家三口吃晚饭，得知老郑病了，她摘下围裙就想往公公家跑。儿子听说老爸不舒服，一点没含糊：“妈，我去吧，我替我爸一宿，让他回家休息一下。”

儿子替自己值夜班，老郑终于可以回家踏实睡一觉了。他欣喜得什么似的：关键时候，儿子还是能扛事的。

有孝心却不会照顾人

凌晨一点钟，老郑睡得正香，儿子突然来电：“爸，你快过来吧。爷爷拉床上去了，我不会弄，这可怎么办呀！”

老郑火速穿衣，打车来到老家。只见老爸在床上乱动，身上、床上一片脏乱；儿子在一旁无所适从，不知从哪找的口罩也戴上了……老郑忍着股臭气，好不容易给老爸收拾利索了。

专家提醒

无论是出于对自己健康的维护，还是为了保持家庭的正常运转，“夹心老人”都需要对自己多一点关爱。尤其是当身体出现状况时，不妨暂时借助社会服务资源分担赡养父母的压力。至于照顾孙辈的担子，最好尽早地交给儿女。一方面锻炼他们的担当以及家务能力，另一方面“夹心老人”照顾好自己其实就是给儿女减负，这一点两代人是有共识的。 据《快乐老人报》

我游我乐

奇特秀丽的分界洲岛



3月初的一天，我和老伴到风光秀丽的分界洲岛游览。

分界洲岛位于海南省三亚市陵水县境内，岛的面积虽不足平方公里，但其以独特的环境和秀丽的风光赢得国家5A级景区称号。走进分界洲岛，环岛游的道路依山势而修，陡峭而曲折。我们乘坐观光车，重点游了大洞天、顶峰观景台、分界线石碑三个景点。沿途的风景令人目不暇接。路边生长着各种热带植物，巨大的芭蕉叶在微风中摇曳，不知名的野花肆意绽放，红的、黄的、紫的，色彩缤纷，散发着淡淡的清香。偶尔还能看到几只小松鼠在树枝间跳跃，它们灵动的身影为这静谧的山林增添了几分生机与活力。

不一会儿，我们到达大洞天景点。这里多处石头相叠成屋，周围草绿花红，千年的古树盘根错节。在一个较大的山洞口写着3个大字“大洞天”。这不禁使人联想到三亚的“小洞天”景点。导游介绍，这两处洞天的刻字都源于当年吉阳军太守周康所写《大小洞天记》一书。在大洞天稍息后，我们开始徒步向山顶进发。山不高，海拔不足百米，但山路陡峭。临近山顶时，一块10余米高的巨石屹立在面前，巨石上赫然写着四个大字：分界洲岛。这块巨石是景区地标性景点，在古代，这里是海南琼州府境与崖州府境的分界。

沿山路石阶前行约20米后，我们到达岛的最高点——欢喜亭。站在山顶观景台上，极目远眺，湛蓝的天空与浩瀚的大海在远方融为一体，几乎分不清哪是天，哪是海。脚下，波涛汹涌的海浪不断拍打着岸边的礁石，溅起层层白色的浪花，发出震耳欲聋的声响，仿佛是大自然演奏的一曲激昂的交响乐，让人感受到大海磅礴气势和无穷力量。

继续顺山路下行，我们来到分界线石碑。分界洲岛与北侧的一个小岛原为牛岭山脉，由于中间山体的塌陷形成了两个小岛，北侧为“牛头”，南侧为“牛尾”（即分界洲岛），分界线石碑设在岛的北侧。令人称奇的是，这里是海南热带与亚热带气候的分界线，气候变化截然不同，常常是“牛头下雨，牛尾晴”。站在分界线上，我仿佛能感受到两种不同气候的交汇与碰撞。一边是温暖湿润的热带气候，空气里弥漫着浓郁的热带气息，阳光炽热而强烈；另一边则是相对凉爽的亚热带气候，微风中带着丝丝清新与惬意。这种奇妙的气候差异，让分界洲岛拥有了独特的自然风光和生态环境。

王文生（据《燕赵老年报》）

享老

适老化地面清洁，洗地机更友好

心疼女儿工作忙，湖南长沙70岁的肖女士把家务活都包了。然而，随着年龄的增长，地面清洁让她犯了难。女儿听同事说扫地机器人不错，带肖女士去商场选购，现场看到有人在试洗地机，母女俩瞬间被吸引住，到底是买扫地机器人还是买洗地机呢？

清洁地面引发腰肌劳损

肖女士是干活的把柄好手，年轻时扛过一百多斤的货包，平时一年最多感冒两三回。上周五女儿下班回家，见厨房没开火，肖女士趴在沙发上，顿时吓了一跳。

“没事，就是今天拖完地觉得腰痛，躺躺就好。”尽管肖女士一再开解，女儿还是把她带到了医院。一番问诊，医生判断是腰肌劳损。“妈，您来是享福的，不是干活的。每次一拖地就是一两个小时，弯腰躬背的，怎么受得住？这次怎么也得把扫地机器人买回来。”

肖女士的女儿早就想买扫地机器人，但肖女士觉得拖地是小事，花几千块钱没必要。但这一次，她没有表示反对了。

国家推荐的适老化好物

在国家发布的《2024老年用品产品推广目录》中，智能清洁机器人（扫地机）、洗地机赫然在列，标注为适老化家居产品。

在家庭清洁中，传统的打扫方式效率低下，清洁结果也不尽如人意。集吸、拖、洗于一身的最新一代扫地机器人和洗地机，作为更高效的清洁方式，能够节省时间和精力，让大家的生活更轻松。

最新一代扫地机器人可以选择仅扫地、仅拖地、先扫后拖、边扫边拖等模式，在清理完后还能自动回归基站，自动补水、清洗拖布、整机烘干。

而最新一代洗地机搭配直驱轮毅电机，推、拉、扭、转都能主动领航，

边吸边拖，在放回基站后自动清洗管道和滚刷，然后脱水烘干。

扫地机器人 与洗地机大PK

回到肖女士母亲的难题，老年家庭怎么选择合适的地面清洁智能工具？我们从三个维度进行对比，全部用最新一代扫地机器人和洗地机举例。

①使用前 扫地机器人使用前需要建图。下载安装App，注册账号→在App中选择“开始建图”，将扫地机器人放置在需要建图的区域（即未来清洁的区域）→在App中调整机器人的位置和方向，确保创建准确的地图→根据需要添加房间名称，以便更好管理清扫范围和路径→保存地图。

洗地机使用时也可以下载安装App，但不下载也没有太大影响。

②使用中 在App中设置好要清洁的范围、时间、清洁模式后，扫地机器人自动进行清洁。并且，只要Wi-Fi在线，可通过App实现远程操作。洗地机需人工操作，根据脏污程度在机身上按键选择清洁模式，由电机领航进行清洁，过程中可在重点区域反复清洁。

③使用后 如果安装了自动上下水，扫地机器人会自动完成回归基站、补水、清洗拖布、烘干等一系列操作，只需适时补充清洁液。如果没有安装自动上下水，则需要根据使用情况手动补充清水并清理污水箱。

洗地机在每次使用前，需要手动补充清水并清理污水箱，使用后人工放回基站，自动清洗管道和滚刷、脱水烘干。



使用心得

出镜人：周女士，浙江台江，三代人同住，家庭面积260平方米

我家用的是自动上下水的扫地机器人，建图是儿媳搞的，把机器人搬来搬去，在手机上弄了一两天。儿媳设置了每天上午10点打扫，每次差不多要两个小时，扫完机器人就自己回去了，不用我管，儿媳每周会加清洁液。不过，要是厨房特别脏的话，有点弄不干净。

出镜人：刘女士，湖南长沙，独居，家庭面积120平方米

我家用的是洗地机，开机就有语音提示，是不是要加水、用的是什么模式。使用时机器会带着往前走，回拉也轻巧，单手操作就可以，如果有特别脏的地方，可以来回多拖几次。我家20分钟能打扫完，拖完放去充电，充电时会语音提醒我清理污水箱。据说充满电一次用四五十分钟没问题。

记者手记：能自动上下水的扫地机器人更省心省力，但鉴于使用前的建图步骤有些复杂，学习成本略高或者需要子女帮助，对于较强的污渍可能达不到太理想的清洁效果，同时价格也相对比洗地机更高一点，所以，适老化家庭地面清洁，洗地机更友好。 刘霞（据《快乐老人报》）

大脑没有老

口。这种消极的心理暗示不断使人退让，脑子不生锈才怪。

上个月，上海公安要拍一部口述历史的专题片，内容是一封神秘检举信牵出了李大钊同志的牺牲之谜。我因为2021年曾经采访过当年破案的侦查员，片子里有我还原当时情景的讲述，需要按脚本背台词。

于我而言，背诵这件事还是学生时代的经历。如今既要背，又要面对导演、摄影、灯光等一众陌生人，紧张是第一位的。在我不知所措时恰巧好友打来了电话，她告诉我背诵只要记住前一句的最后一个字和后一句的第一个字，能起到事半功倍的作用。好友的“葵花宝典”让我收获不小，录制那天很顺畅。

我觉得老人拓展认知领域是需要被推一把的，就像我一样，开始时最难退缩，得到指点后便跃

跃欲试了。老人不太肯接受新鲜事物，表面看是固执，实际上是担心失败。这就需要有一把的力和人。眼下，高科技产物层出不穷，这就是刺激人脑的推动力，若不想被社会淘汰，学习是硬道理。

2010年上海世博会期间，公众参与馆以吉祥物海宝为原型，用故事接龙的形式，引领大众畅想城市的未来。不过15年光景，当年脑洞大开的科幻有许多已成为现实，空气净化、大飞机上天、空中巴士、机器人写诗……“脑洞”才好呢，天马行空的想象让世界变得丰富多彩。

依我之见，维系脑子健康就从取悦自己开始：可以聚个会，可以买点没用的小玩意，可以听段音乐，精神开支不能省。在这点上，93岁的江老为我们作出了榜样。

章慧敏 据《快乐老人报》

感悟

“豆腐”人生 诚信为本



父亲童年时给地主家扛活，在豆腐房帮老师傅推磨。父亲干活肯卖力气，又勤快、懂事，深得老师傅的喜爱。老师傅无儿无女，他们师徒相处得如父子一般。老师傅把自己独创的做豆腐秘籍，毫无保留地传授给了父亲。自此，父亲有了养家糊口的本领。

新中国成立后，父亲在大队养猪场干活，靠做豆腐、养猪挣工分。在实践中，父亲不断摸索、改进与创新，使做豆腐的技术更加完善，豆腐的质量、口感独一无二，成就了“霍家豆腐”的美名。后来，父亲将这一技术传授给了大哥。同时，父亲告诫大哥：“做豆腐和做人一样，诚信最重要。第一，豆子要保证纯净、净。俗话说：‘一颗老鼠屎，坏了一锅粥。’几颗不起眼的臭豆子、霉豆子，就能使全部豆腐口味变差。所以，必须用当年产的新豆子，精挑细选，去除杂质，清洗干净，保障原材料的纯正。第二，一定要用卤水点豆腐，做到‘一物降一物’，不能用其他物品代替。第三，做到买卖公平、童叟无欺。”

父亲不仅言传，还手把手地教，每个环节都严格把关。一次，父亲喝了一口压豆腐流出的黄浆水，端起整盘豆腐就倒进了猪圈。随后，父亲喊来大

哥，厉声问他：“今天的豆腐是怎么回事？”大哥胆怯地说：“这次买的豆子可能是陈年的，有点儿发霉，我洗了很多遍，应该没事儿。”父亲勃然大怒，用手指着大哥的鼻子说：“你这是自欺欺人，出卖良心！这次买的豆子一粒也不能用。”大哥小声问道：“一千多斤豆子，怎么办呀？”父亲高声喝道：“都倒进猪圈里！我绝不能让你毁了‘霍家豆腐’的信誉。”“咕咚”一声，大哥跪在父亲面前，对天发誓：“从今往后，我再也不动歪心思了，要老老实实做豆腐，踏踏实实做人！”

在以后的岁月中，大哥谨遵父亲的教诲，诚信为本，起早贪黑地做豆腐，以豆腐加工带动家庭养殖业，养殖业又产生大量优质农家肥，地里的庄稼年年获得大丰收，逐渐形成了一条龙的产业链。由此，大哥家的日子过得红红火火。

如今，大哥年过八旬，仍然做着“霍家豆腐”，只是再也不用到街上叫卖了。买家电话订货，上门取货，真正做到了“好酒不怕巷子深”。侄子继承了祖业，建起了豆腐加工厂，每天生产各种豆腐制品几千斤，成就了一番事业。我想，“霍家豆腐”名声远播，在很大程度上得益于诚信为本的家风。

霍凤玲（据《燕赵老年报》）