

线索征集

健康维权，责无旁贷：在您的健康生活中，有没有遇到过——烦恼事、困惑事、愤怒事，请登陆健康时报网-监督频道，点击“我要举报”提供调查线索；下载健康时报app，点击左上角电话按钮，可在线爆料。也可拨打健康时报电话(010—65363351、13001005428)或发送邮件至jksb16@jksb.com.cn提供调查线索。线索一经采用，有现金或精美礼品赠送。

媒体平台

阅读更多健康权威内容，请关注健康时报全媒体平台



健康时报客户端：
健康尽在掌握间



健康时报微信：
因专业而信赖



健康时报网：
精品健康新闻
健康服务专家



人民名医直播：
我与名医零距离



健康时报微博：
微健康
随时随地不随意



视频大夫说：
权威专家
说尽健康事儿



快手：
健康时报原创短视频



抖音：
健康时报原创短视频



第十四届健康中国论坛：
新阶段新理念新格局



第五届人民名医盛典：
推荐医者榜样
引领尊医舆论

版权说明

未经本社书面授权或同意，任何单位和个人，不得以任何目的、任何形式转载、转贴、深度链接或以其他方式使用本社全媒体上如纸媒、网站、微信、微博及其他介质上的作品。凡在人民日报健康客户端、健康时报官方任一载体上刊发、上线的所有作者的各类图文视听产品，视为认可本社规则，即本社有权在包括但不限于本社其他载体上，如纸媒、网站、微信、客户端、微博以及结集出书、在包括但不限于今日头条、喜马拉雅等其他社会平台上开设的官方公号等其他形式的使用。本社支付的稿酬中包含了上述各类载体的所有报酬。

独居老人：生活被孤单笼罩

现状分析

上接3版

怕成为负担，很多老人需要看病就医时选择不告诉子女。

在中日医院心理科副主任心理师王彦玲的门诊中，就曾接诊过类似这样的患者。“有一位70多岁的老爷爷曾来到我的门诊，他老伴去世了，后来患了前列腺癌，他闺女在美国，就剩他一个人。他不愿意告诉女儿自己生病，自己看病，内心非常焦虑。”

“最初非常帅，慢慢地驼背了，再后来就开始拄着拐杖，满脸落寞，情绪低沉，他担心老了怎么办，若和女儿说了自己的病情，给女儿带来麻烦怎么办？”王彦玲见证了这位老人的变化。

“因为身体疾病不愿和家人说，心理疾病也随之而来，随着

年龄越来越大，他们害怕把疾病告诉儿女后，儿女会因为嫌自己麻烦而变得嫌弃他们，他们担心将会打破已有的‘彼此安好’的关系，这些老人会想，不告诉儿女就会减少他们的负担，纠结再三还不如自己去看病。”王彦玲表示，但是这样导致的后果却是，最初非常开朗的老人，也会慢慢变得自我封闭，不愿与儿女分享自己的事情。

张守宇也发现，在临床上，老人自己一个人来就诊的不少，越是一些子女非常优秀的家庭，老人反而是一个人居住，因为子女优秀都跑到外地生活，就剩下老人自己一个人在家。有位老人，子女都不在身边，总是老人自己来取药，他记性不好，但他

认为自己还能照顾自己，尽管取药流程医生说了很多遍，但还是会中途回来反复问。

独居老人遇到健康问题怎么办？王彦玲建议，生病的独居老人一定要及时把病情和子女说，尽早治疗，这样不仅能防止老人身体疾病的进一步恶化，还可以防止老人心理出现问题。此外，年轻子女要主动去照顾老人，给他们足够的陪伴，让老人安心。

此外，建议社区或村卫生中心方面应给独居老人提供一些方便，比如定期为村内或社区内的独居老人进行健康监测，时刻关注老人的精神状态。在有就医需求而无法及时联系到子女或朋友帮助时，可以通过家庭医生或社会机构等寻求帮助。

短视频成生活寄托

受访者：谢琴（化名），82岁，女，独居，4个儿女

2023年2月5日，癸卯兔年的元宵节，82岁的谢琴一早起来，热了热前一天晚上剩下的粥，凑合了一口早饭，过了一个没有汤圆也没有家人的元宵节。喝完粥，谢琴洗完刚用过的那一个碗，就坐在书桌前刷起了短视频，直到太阳照到家门口，她便搬个小板凳坐在阳光里，一边晒太阳一边看着人来人往。

这是有4个儿女、10个孙子孙女和17个重孙的谢琴的生活日常，在外人看来四世同堂的大家

族，如今只剩她一人住在湖南老家这幢三层的老房子中。

“我小女儿在美国工作，大女儿在茶陵县城开了店铺，两个儿子都到外面工作去了，他们为了生活在外奔波，为自己的小家庭努力，回家的时间很少。我会努力让自己想得开，但仍时不时感觉到孤独。”谢琴来自湖南株洲茶陵县的一个村庄，一辈子从事教育工作。自老伴2010年去世后，谢琴一直一个人生活着。

2021年之前，谢琴一直用的

是老年手机，后来实在想知道年轻人成天抱着手机到底在看什么，才花钱换了一部智能手机。一拿到手机，她便跑到同村的侄孙媳妇家里，让她帮忙给手机安装了短视频软件，从此短视频成了谢琴与外界连接的重要通道。

谢琴并不避讳自己的孤独，她说，年纪大了，没有工作，孩子们又不在身边，每天过着周而复始的生活，说话最多的对象就是“手机”，说不孤单是不可能的。

现状分析

近年来，互联网快速向中老年群体渗透。《中国互联网络发展状况统计报告》显示，截至2020年12月，我国已有近2.6亿名“银发网民”（50岁以上）。《2020老年人互联网生活报告》显示，0.19%老人在一些App上日均在线超过10小时。

“使用智能手机，会给老年人一种自己跟上时代脚步的感觉。”王葵称，尤其是短视频平台兴起之后，老年人对于智能手机的需求日益强烈。对于老年人来说，与文字内容相比，视频内容更加友好。越来越多的老年人选择智能机看短视频，并且在这上面花掉越来越多的时间。

王葵表示，在观看短视频之

余，一些老人也成为创作者发布视频。在这个过程中，他们不仅打发了时间，也收获了一些乐趣。但与此同时，我们也要关注到一些潜在的问题，如长期看手机容易带来眼部疾病、引发神经衰弱、高血压、脑出血等疾病。

王葵分析，老年人之所以对于智能手机和短视频欲罢不能，或者是希望通过这种方式跟上年轻人步伐，找到更多共同话题；或者是希望建立与外界的联系，通过这种方式得到身份或者价值上的认同；或者是借此排遣，填满充裕的时间。“无论哪一种，都折射出老年人在现实生活中精神世界孤独、匮乏的现状。”王葵称，想要改变这种现状，最重

要的一条是：主动走出去，积极和这个世界建立联系，如买菜、逛街、跳广场舞、摄影等。

2013年7月1日修订的《中华人民共和国老年人权益保障法》第18条明确规定，家庭成员应当关心老年人的精神需求，不得忽视、冷落老年人；与老年人分开居住的家庭成员，应当经常看望或者问候老年人。2021年11月，中共中央国务院发布的《关于加强新时代老龄工作的意见》中曾提到，“将研究制定住房等支持政策，鼓励成年子女与老年父母就近居住或共同生活”。

解决老人孤独，引导老人更健康合理安排时间，需要更多社会关注和支持。