

# 健康时报

人民日报社 主办

零售每份3元  
国内统一刊号:CN11-0218  
邮发代号:1-51  
发行中心:010-65369671  
意见建议:010-65369665

## 沉迷直播间的老年人

文见三版



权威医生在身边

04版

一粒桂圆  
三味药

05版

灰岩策略  
应对情绪霸凌

07版

这样做  
老得慢一些

13版

自测“肺功能”  
好不好

■健康时报全媒体广告热线

010-65368968

编辑 董颖钰 美编 霍耀翠

E-mail:jksb01@jksb.com.cn



中国医学科学院肿瘤医院结直肠外科主任医师王锡山教授是经自然腔道取标本手术(NoSES)的推广者。2010年,王锡山教授开展国际首例经阴道直肠肿瘤经自然腔道内镜手术,2013年在国际上首先提出结直肠肿瘤经自然腔道取标本手术的概念,并完善了系列新术式20余种,现已完成NoSES手术超过千例,全国同道开展NoSES手术四万余例。相比传统的腹腔镜跟开腹手术,该术式针对结直肠肿瘤具有明显的优势,不仅保证根治且更注重保留功能,不会留下疤痕,被誉为“微创中的微创”。图为王锡山教授出诊。

关旭摄

### ■健康中国

“咋一下子都走了,家里又成了我一个人,空荡荡的,真不习惯。”节后,不少老人重新回到孤独的状态,感到心情低落。10月6日,山西省太原市西矿街社区的网格员已提前“上岗”,敲响独居、空巢老人的家门,陪着聊天,帮他们尽快度过节后寂寞期。

每次节日过后,都会出现不少情感寂寞、心理寂寞的老人。老人的节后寂寞期需要切切实实的“被看见”,得到呵护。

“看见”节后寂寞,社会支持系统需要提升心理助老和养老意识。

## 老人的节后寂寞需要“被看见”

健康时报特约评论员 耿银平

寂寞和孤独不仅是一种无奈的情感,更是一种伤心和痛苦。长期沉溺其中,对人的内分泌系统、免疫系统,都会带来影响,久而久之还会影响身心健康。因此,我们不能简单地将老年人的孤独和寂寞视为无关紧要的问题,而应将其提升到心理养老的高度来重视和解决。

“看见”节后寂寞,老人们需要提升快乐制造能力。

一辆车的前行,内驱

力才是最稳定的支撑力。改善老人节后的寂寞,需要社会给力,更需要老人们自己能够产生出稳定的快乐制造能力、不良情绪疏解能力,以及幸福感生成能力。凭借自我疏解,凭借社交活动,凭借富有活力和充实的生活,多服用一些“感情替换膏”“爱好转移散”“出游放松贴”“社交填充丹”“节后释念剂”等,让自己早日走出寂寞,重回充实生活。

“看见”节后寂寞,

子女们要多一些“隔空送爱”。

子女是老人永远的贴心“小棉袄”,来自孩子的关心,哪怕是只言片语,都能带来巨大的精神抚慰。子女们虽然远在他乡,不在老人身边,也要通过各种方式向他们传递关爱与温暖。尽可能抽出时间、通过手机电话,“隔空送爱”。让老人们切实感受到自己在子女心中仍然占据重要位置,让老人们感到自己依然是被孩子们所重视和关心的。用

这种持续不断、缠绵不息的爱灌养老人,让老人们感到自己的生命充满了意义和价值,让他们对未来前景始终怀有无限向往和期待。

值得注意的是,世间几乎所有的爱都以聚合为落点,唯独代际之间的爱往往以分离为归宿,因此,老年人应充分认识到这一点,不要过分沉溺于别离的哀叹之中,而应学会接受离别,并将别离和孤独转化为积极向上的力量。在社会层面,则需要加大对空巢老人的心理关怀和走访力度,帮助老人摆脱孤独和寂寞状态,重拾活力,让“快乐养老”成为社会常态。