

■ 总第 2216 期 2025 年第 74 期
■ 10月 14 日星期二
■ 周二、五出版本期 8 版
■ 官方网站: www.jksb.com.cn
■ 广告咨询: 010-65368968

健康时报

人民日报社 主办

■ 国内统一刊号: CN11-0218
■ 邮发代号: 1-51
■ 读者热线: 010-65369671
■ 零售每份 3 元

情绪价值高延缓衰老 每天有事做有成就感 幸福晚年需要心理“享”老

本报记者

武星如

提及如何安度晚年，很多老年人更多关注物质条件的丰富，却容易忽视自身心理层面的需求。临床中发现，孤独感、负性情绪积压等心理困境，正成为影响当下老年人晚年生活质量的关键因素。幸福的晚年生活，更需要重视心理“享老”。

老年心理问题 更为隐蔽复杂

北京安定医院老年病房心理治疗师吕晴朗告诉健康时报记者，老年期并非简单的“衰老”过程，而是生理、认知、人际关系三大维度同时发生深刻变化的阶段，这些变化共同交织，催生了老年人的心理挑战。

从生理层面看，衰老带来的是全身系统功能的衰退，让老年人不得不直面“健康焦虑”。认知层面的变化则更为具体，听觉、视觉、嗅觉等感知能力会随着衰老出现显著退行性改变。社会与人际关系层面的变化，对老年人心理的冲击往往更为强烈，退休带来的“断崖式丧失”、帮子女带娃脱离社交圈等，都加重着老年人的心理负担。

“老年人的负性情绪一

旦被激发，恢复所需的时间远长于年轻人。若这些消极体验长期持续，可能进一步发展为焦虑状态、抑郁障碍等情绪情感问题。”吕晴朗表示。北京老年医院精神心理科主任医师张守宇向记者表示，老年期抑郁表现更为隐蔽，更多以躯体化症状为主，比如总怀疑自己生病；不少老年人还存在“耻感”，不愿意向他人甚至子女、亲友坦露自己消极的一面，刻意表现出开心快乐的样子，这使得老年期抑郁更难被及时发现和干预。

心理“享老” 决定幸福感上限

“物质条件与老年人的幸福感并非完全成正比。”吕晴朗表示，临床中他们见过不少“家境优渥却活得痛苦”的老年人：无需为生计发愁，却受失眠、情绪低落、焦虑困扰，与家人关系紧张甚至冲突不断。“这背后是人格结构、心理适应能力的差异。”她强调，幸福的能力不是天生的，也不是到了老年才需要培养，它需要长期练习，甚至从年轻时就该为老年期的心理健康做准备。这种“提前准备”的理

念，与心理学界的“毕生发展观”不谋而合。“毕生发展观”认为，老年期仍有发展潜力。比如老年人的“流体智力”（如快速反应、逻辑推理能力）可能下降，但“晶体智力”（如经验、智慧）会保持甚至提升。若老年人拥有良好的心理韧性，还能延缓衰弱，通过调整目标维持心理平衡，从“追求成就”转向“享受生活”。

多途径助力 老人过个美好晚年

老年人如何做到心理“享老”？两位专家给出了如下建议：

打破认知误区。有些老年人对夫妻关系、亲子关系不满，却认为“年纪大了，改不了了”，这其实是一种认知误区。无论多大年龄，都有改变的空间。人际关系问题并非是无解的，可以尝试主动沟通，或寻求家人的理解与支持。

记录情绪日记。可用文字梳理每日的重要事件、想法、情绪及行为反应，觉察自身情绪与行为的关联，找到调整方向。若自我调整效果有限，可寻求专业心理咨询帮助，改善沟通模式，提

升情绪调节能力。

有事做是关键。身体条件允许的老年人，可以结合自己的兴趣或专业，做一些力所能及的事——比如退休教师可以参与社区的公益课堂，有手工特长的老人可以教邻里做手工艺品，哪怕是帮邻居照看孩子、在小区里整理花坛，都是在创造价值，能让人感受到“我还有用”，这种成就感是任何物质都替代不了的。

警惕娱乐陷阱。要警惕“快餐式娱乐”。现在很多老人沉迷短剧、短视频，看似热闹，实则是“被动接收”，看完之后更空虚。更推荐老年人培养读书、养花、旅游等“沉浸式爱好”，这些爱好能带来心灵的沉淀，让人在专注中获得平静。

倾听父母想法。从家庭层面看，“倾听”比“给予”更重要。子女要多花时间与父母沟通，不用聊复杂的话题，哪怕是说说家常、问问他们的想法，都是一种情感滋养。尤其要关注“候鸟老人”和空巢老人的心理变化，可以帮父母在新城市多认识朋友，教他们用社交软件和老家的亲友联系，让他们更有归属感和安全感。

银龄讲师重新定义 退休的价值

武星如

退休，不是职业生涯的句点，而是创造新价值的开端，银龄讲师正以智慧与热忱重新书写晚年的意义。

近日，《关于做好 2025 年银龄讲学计划有关实施工作的通知》印发，今年计划招募 7000 名“银龄讲学教师”。连日来，湖北、四川多地纷纷启动招募优秀退休教师工作，他们将走进脱贫地区、欠发达的民族县、革命老区县等地，用毕业生所学点亮希望之光，以“传帮带”续写育人新篇。

传统观念中，人们常将退休与“退出社会”“安享清闲”画上等号，而 7000 名银龄讲学教师的招募计划，连同那些活跃在一线的长者，共同打破了这种刻板印象。退休教师积累几十年的教学智慧重返讲台，其意义远不止于弥补局部地区的师资缺口。这不仅是对教育薄弱地区的“雪中送炭”，也是一次育人智慧的薪火相传。这些拥有数十年行业经验的长者，带着沉淀半生的智慧与热忱，走进校园，用“传”的耐心、“帮”的真诚、“带”的担当，重新书写退休生活的意义，在广袤的教育田野上播撒希望，在奉献中延续生命的光彩。

老年人是党和国家的宝贵财富。在人口老龄化程度加深和人均寿命延长的当下，亟需为健康、低龄的老年人开辟施展才华的广阔天地，让他们在付出的过程中感受到被需要、被尊重，这对他们的身心健康是无可替代的良方。其实不只是退休教师，我们更希望，这种“老有所为”的模式能够在更多公共领域开花结果，重新定义退休的价值内涵，为推进中国式现代化贡献“银发力量”。

本期导读



权威医生在身边

- 02 版 奶酪营养擂台赛
04 版 练对吃好才能留住肌肉
06 版 当医疗纠纷遇上人民调解
07 版 带状疱疹长哪儿最危险



视障群体共游北京中轴线

在第 42 届国际盲人节即将到来之际，10 月 11 日，一场主题为“触摸中轴线，品味北京情”的历史文化体验活动在北京中轴线世界文化遗产核心区温情上演。12 名导盲犬使用者和众多视障朋友在导游和工作人员陪伴下，从正阳门箭楼出发，开启中轴线探索之旅。他们用手触摸城墙石砖和建筑模型，用耳聆听国家金牌导游的生动讲解，用心感受北京服务的温度。

北京市无障碍环境建设促进中心主任张亮表示，“北京的无障碍设施正在不断升级，商家的无障碍服务也愈发完善——尤其是导盲犬，如今已能顺利进入地铁、银行、商场等各类公共场所。未来，我们会持续推动更多领域向导盲犬使用者开放，让视障群体体验到更全面的无障碍服务。”图为视障群体在导盲犬带领下游览正阳门箭楼。

本报记者牛宏超摄

体现中医价值 看病费用更低 中医将试点按病种付费

本报记者 高瑞瑞

10月9日，国家医保局、国家中医药管理局发布《关于开展中医优势病种按病种付费试点工作的通知》，将遴选 15 个左右省份或地级市开展试点工作，用 2~3 年时间先行先试，积累一批中医药医保支付方式改革经验，并逐步向全国推广。

“新政策的出台主要是为了解决中医药服务与现有医保支付方式不兼容的问题。”中国政法大学政治与公共管理学院副教授廖藏宜告诉本报记者，目前的疾病诊断相关分组（DRG）/按病种分值付费（DIP）打包支付基于西医标准化治疗，但中医强调辨证论治，治疗方案因人而异，难以标准化，这导致中医的劳务价值难以体现。中医优势病种按病种付费试点政策

是希望通过支付倾斜，让中医优势病种和技术获得合理补偿。

“很多中医优势病种其实是门诊病，但目前政策主要针对住院支付方式设计。”北京中医医院院长刘清泉介绍，国家中医药管理局发布的优势病种目录包含 100 多种疾病，目前试点中，骨科疾病优势最明显，如桡骨骨折、锁骨骨折等。中医通过正骨、小夹板固定等非手术方法，可达到与西医手术相同的效果，但费用更低。

廖藏宜介绍，实际上中医优势病种按病种付费试点早已开始，比如广西柳州在 2018 年就探索“中西医同病同效同价”。对于桡骨骨折这类疾病，如果中医保守治疗能达到和西医手术一样的效果，医保就可按西医手术的 DRG 支付标准来收费，这极大鼓励了中医的发展。