

每个“网瘾”老人心里都住着焦虑与寂寞

杨剑兰

对老年人来说,死亡、孤独、虚无和有限性这四个生存困境,近在咫尺,他们的体验比年轻人更真切也更强烈。沉迷网络,正是老年人克服存在困境的方式。

最近公布的数据显示,我国60岁及以上群体的网络普及率为38.6%,其中有超过10万老人日均在线时间超过10个小时。以前,我们更多关注的是青少年沉迷网络,现在我们发现老年人沉迷网络也已成为不容忽视的社会现象。那么,从心理学角度分析,这些老人为什么会如此沉迷网络呢?

缓解四大存在困境带来的焦虑

斯坦福大学精神病学终身荣誉教授、存在主义心理学家欧文·亚隆提出,每一个人都要面临四大存在困境:死亡、孤独、虚无和有限性。这四大困境伴随着每个人的一生,每个人都在用自己的方式来应对存在困境。

对年轻人来说,死亡还很难

远,人生还有很多有趣好玩的事。而对老年人来说,死亡、孤独、虚无和有限性这四大存在困境,近在咫尺,他们的体验比年轻人更真切也更强烈。沉迷网络,正是老年人克服存在困境的方式。

首先,上网可在一定程度上缓解死亡焦虑。每个老人都要面临死亡焦虑的问题。有些老人通过带孙子孙女感受生命延续的喜悦来缓解焦虑,有些老人通过继续工作发光发热来缓解焦虑,而有些老人则通过上网缓解焦虑。为什么上网能缓解死亡焦虑呢?一个是看短视频、阅读网络小说等转移了注意力;另一个是通过了解这个世界正在发生的各种新奇事件,感受生命新鲜多彩的气息,进而缓解焦虑。

其次,上网可缓解内心孤独。美国著名心理学家马斯洛提出的需要层次理论指出,爱和归属的需要是人的重要心理需要。大量心理学研究也表明,每个人都害怕孤独和寂寞,希望自己归属于某个群体,获得爱、联结和安全感。老年人退休后,社交圈子变窄,儿女不在身边,若再没有

自己的兴趣圈子,或遭遇一些生活变故,孤独感就会非常强烈。这时,网络提供了虚拟的社交空间,老人可以通過短视频、直播、社交App等获得与人联结的归属感,让老人得以逃离孤独。

再次,上网可排解空虚感。老年人退休后,有大量的空闲时间,如果没有安排好退休生活,很容易无所事事。无所事事带来的虚无感,是很难忍受的。网络上的新奇刺激,能给老人带来新的认知,让他们感到有事可做、有事可想,上网既打发时间,又拓宽了视野,让老人不再无聊。

最后,上网可缓解有限性带来的存在焦虑。发展心理学研究指出,衰老给老人带来的最直观体验是,身体各方面机能都在下降。老年人普遍有一种“老了不中用”的无能感,同时有了感到自己不被他人和社会需要的低价值感。他们还担心跟不上时代被时代抛弃,被身边人嫌弃。网络世界向老人打开了了解世界的大门。只需一个手机,他们就能紧跟时代脚步、知晓天下事,看到有用的文章还可以分享给亲朋好友。这些网络体验,极大地拓展了老年人的认知边界,让他们感觉自己是有进步的、有价值的。

活,还会让老人出现生活适应困难、社交功能下降、冷漠疏离抑郁等心理问题。其次是在容易上当受骗。老年人有一定的积蓄和退休金,防范意识不强,很容易被骗子盯上。据一份由腾讯和人民网联合发布的《中老年人上网状况及风险网络调查报告》显示,我国中老年人在线上遭遇的网络传销以及理财欺诈比例高达28.3%和23.8%。

做好退休安排减少网络依赖

那么,我们该如何引导老人合理使用互联网?其一,应引导老人做好退休生活安排。鼓励老人培养多种兴趣爱好,多与他人社交,让老人在现实生活中找到乐趣,减少对互联网的依赖。其二,应引导老人每天规律作息,设置固定上网的时间和时长。其三,应教老人学会识别有害信息,心里如何防范网络诈骗。其四,心理学研究表明,宠物疗法可以帮助老人舒缓情绪压力。如有条件,可鼓励老人饲养宠物,有效替代对互联网的情感依赖。

第一,老年人的时间非常充裕,他们的存在困境体验更强烈和持久,一旦沉迷网络,很难抽离;第二,老年人身体机能下降,一旦网络成瘾,对视力、骨骼、肌肉造成的伤害比年轻人会更大;第三,老年人接触网络的时间比较长,无法有效辨别网上的虚假信息,无意中成了信谣、传谣的主要人群。

老年人沉迷网络的危害非常多。首先是影响身心健康。据了解,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,严重的甚至可能诱发猝死。长期沉迷网络,脱离现实生活

制之后,钾进一步浓缩。数据显示,新鲜葡萄的钾含量是104毫克/100克,葡萄干高达995毫克/100克。研究证明,如果用葡萄干来替代日常的点心作为茶歇食物,有利于控制血压、预防心血管疾病。

5.水果干对消化道的刺激比水果小。新鲜水果中往往含有较为活跃的蛋白酶,也有单宁类物质。其中,单宁类物质抗氧化作用强,但对于消化不良的人来说,它们对消化道黏膜的破坏较大。传统养生经常劝告消化不良者不要空腹吃水果,很大程度上就是因为单宁和蛋白酶。一旦变成果干,蛋白酶失活,单宁聚合,对消化道的刺激就会大大减小。对消化不良和怕冷的老年人来说,水果干可作为水果营养的一个补充来源。

需要提醒的是,水果干不能替代新鲜水果,而且还要分清“水果干”和“果脯”“蜜饯”的区别。大枣、葡萄干、桂圆干、柿饼、杏干、无花果、苹果干等,都是水果干,它们的共同特点是完全不加糖、不加盐、不加油,没有添加剂,是水果干经干燥后的天然状态。果脯和蜜饯则不然,它们都加了多糖,或者加糖并加油,加糖并加盐等,对健康没啥好处。还有一点要记住,水果干热量很高,所以要严格限量。每天吃1-2次,每次1小把即可。

(摘自《科技日报》)

老年人切忌暴力按摩腰腿

科技日报记者 李丽云

两个月的暑假,老人成为带娃主力军。随着各地陆续开学,老人们开始扎堆来到医院,治疗腰腿疼。

专家介绍,腰腿痛是指以腰痛、腿痛为主要临床表现的一组疾病,包括腰、背、腿等一个或多个部位的酸软、麻木或疼痛,该病具有病因复杂、治疗周期长、易复发等特点。

长期慢性的腰腿痛,不仅影响活动能力及生活质量,还会造成心理性疾病。专家介绍,在腰背痛病患者中,出现睡眠障碍的比例为43.04%,出现紧张焦虑情绪的占39.0%。有患者会因疼痛而脾气变坏,甚至变得暴躁易怒。追本溯源,幕后黑手可能是腰椎间盘突出、腰椎管狭窄。

那么,老年人该如何缓解腰腿痛?专家建议,如果患者仅表现为腰部的轻微疼痛和不适,可通过短期卧床休息、佩戴腰围、口服药物及按摩理疗等方法进行治疗,通常一两周就能缓解;若出现腿部持续放射性疼痛,或者走一小段路就倍感疼痛、麻木、沉重、无力等,那就该考虑是否椎管内神经受压严重,需要持续卧床半个月以上,并戴腰围,口服止痛、消肿等药物,佐以牵引、针灸、按摩等疗法。

“切忌暴力按摩推拿,避免病情加重。需要说明的是,按摩、推拿等传统手段,仅能缓解局部组织症状,减轻神经根周围的粘连、肿胀及无菌性炎症反应,绝不会将已经退变膨出的间盘组织给按回去。”专家说。

去。”专家说。

如若老年人腰腿部疼痛越发剧烈,或者经过一两个月的保守治疗仍没有起色,表明椎管内的神经已“无处容身”了,必须通过手术将其“解救”出来。不过,很多老年人畏惧手术,他们觉得“腰里弄的神经密麻麻、盘根错节,弄不好就会造成短路”,这让一些患者耽误了最佳手术时机。

专家解释,随着脊柱外科手术技术的发展,如今腰椎手术早已变成了常规术式,在安全性及术后效果上都有很大保障,大家不必过于担心。

专家表示,尤其是目前最先进的脊柱内镜微创手术,可以在不到1厘米的创口下,通过脊柱内镜这一“火眼金睛”,清晰地分辨神经根,给腰椎管扩大减压,将“膨胀”的间盘组织彻底摘除,进而解除神经压迫,术后当天患者就能下地活动。“这项脊柱内镜技术创伤小、恢复快、局麻下操作,特别适用于身体状态差的老年患者。”他说。

此外,更为关键的是,老年患者要在生活中特别注意养护腰腿。安刚指出,弯腰负重、劳累、久坐、久站等,是造成腰腿痛的主要原因。“因此,老年人平时应注意自我保护,避免重体力劳动及弯腰抬重物,避免剧烈的扭腰动作和久坐、久站等不良姿势;加强适度的功能锻炼,例如太极拳、游泳以及小燕飞等动作,用强有力的腰背肌来维持腰椎的稳定性,使腰椎保持良好的平衡稳定。”专家说。

水果干的健康好处

阮光锋



葡萄干、芒果干、蓝莓干等水果干酸甜可口,是很多人喜欢的零食。但有不少人担心其糖分高,吃了容易长胖升血糖,还有人觉得它们没啥营养。但其实,水果干的健康好处并不少。

1.水果干浓缩了水果的大部分营养,适量摄入有助提高膳食质量。水果干是水果干燥后制得的产品,在这个过程中,水果中的大部分营养保留了下来,而且被浓缩了,比如所有的矿物质成分、膳食纤维以及大部分的抗氧化成分和维生索,只有一些怕热的营养素被破坏,比如维生素C。

2.水果干的升糖指数并不高,跟坚果搭配有助控血糖。水果干里的糖分的确不低,比如苹果干、干枣、葡萄干、杏干、柿饼、无花果干等,碳水化合物含量均在55%

以上,葡萄干的碳水化合物含量高达66%以上(大米约为75%)。中国农业大学食品科学与营养工程学院食品营养与分析实验室完成了一项试验发现,水果干和坚果一起吃,有利于控制血糖。

3.饱腹感较强,适量吃有助预防肥胖。水果干富含膳食纤维,按同样热量来比较,它们也有不错的饱腹感。同时,水果干也是不容易吃过的食物。一项针对8至11岁儿童的饮食研究显示,课后适当进食葡萄干可以增加饱腹感,减少儿童对薯片、巧克力等零食的摄取。葡萄干作为餐前零食,还有助于抑制食欲,并不会增加热量摄入,也有助于减少儿童患肥胖症的风险。

4.水果干钾含量很高,有助控制血压。水果是不错的钾来源,干

于2020年12月7日前将整改报告书提交到市民政局社会组织管理科。逾期未提交整改报告书的社会组织,根据《社会团体登记管理条例》第三十条、《民办非企业单位登记管理暂行条例》第二十五条规定,现对未参加2019年度、2020年度年检的社会组织进行公告。连续两年未参加年检的社会组织,望接此通知后,立即停止一切活动,在业务主管单位的监督下完成整改,并于2021年9月7日

让宝宝远离缺陷

人民网记者 闫妍

出生缺陷不仅严重影响儿童的生命健康和生活质量,而且影响人口健康素质。什么是出生缺陷?哪些原因会导致出生缺陷?如何避免出生缺陷的发生?近日,记者就此采访了相关专家。

“出生缺陷是指婴儿出生前发生的身体结构、功能或代谢异常,是导致早期流产、死胎、婴幼儿死亡和先天残疾的主要原因。”专家介绍,常见的出生缺陷有,无脑畸形、脊柱裂、先天性心脏病、唇腭裂、生殖器官畸形、遗传代谢病等。

专家表示,出生缺陷发生的成因较为复杂,有遗传因素,也有环境因素,包括营养、疾病、感染、用药和接触有害物质等因素。目前,我国重点推广出生缺陷三级预防措施,包括进行婚前医学检查和孕产期保健、孕产期产前筛查和产前诊断、新生儿筛查。这在一定程度上降低了出生缺陷率。

孩子是祖国的未来,民康则国健。如何避免出生缺陷的发生?专家提示:

1.注意调整生活习惯。备孕前,应该注意自己的饮食健康,在怀孕前的三个月可以开始服用叶酸,叶酸可以很好地预防神经管畸形。除此之外,备孕的妈妈还应多吃一些水果蔬菜,补充丰富的维生素,尽量保证较为规律的生活作息。不宜吃辛辣刺激的食物,不宜熬夜,有抽烟喝酒习惯的女性也应尽早戒除。

2.婚前检查是必须的。结婚前应主动去做一次婚前检查,不应隐瞒遗传病史和家族史,听从医生的指导。

3.禁止近亲结婚。近亲结婚不利于优生,它是“隐性遗传病”得以传宗接代的主要原因。近亲婚配,由于夫妇有共同的祖先,很可能继承相同的致病基因,使后代患隐性遗传病的风险大大增加。

4.定期进行孕期筛查。怀孕后期保健、孕产期产前筛查和产前诊断、新生儿筛查。这在一定程度上降低了出生缺陷率。

5.进行新生儿疾病筛查。新生儿出生后应及时做新生儿疾病筛查和新生儿听力筛查,对缺陷儿童及早诊断,选择最佳的手术矫正时机。

珲春市民政局关于未参加2019年度、2020年度年检社会组织的公告通知

Table with 4 columns: 序号, 社会信用统一代码证号, 社会团体名称, 业务主管单位. Lists various organizations and their supervising departments.

珲春市民政局关于参加2020年度年检社会组织的公告

根据国务院发布的《社会团体登记管理条例》、《民办非企业单位登记管理暂行条例》,决定对参加2020年度年检的社会组织发布公告。

珲春市民政局
2021年9月7日

珲春市参加2020年度年检社会组织公告名单

Large table with 4 columns: 序号, 社会组织名称, 法定代表人, 业务主管单位. Lists 128 organizations and their details.