

明明是相亲相爱一家人 老人和子女却“相对无言”

专家建议：老人应多调整心态，子女要多抽空陪伴

虽和子女一起居住，但一天也说不上几句话；明明是相亲相爱的一家人，却面临着无话可说的窘境……对此，心理专家表示，这是一种“隐性空巢”现象，“隐性空巢”涉及老人和子女双方，因此，老人和子女相互之间要多体谅、多理解，“老人应多调整心态，子女要多抽空陪伴。”

□ 陈红 周先荣
记者 马冰璐



尴尬！

明明是一家人却“无话可说”

“我和我爸妈一天也说不上十句话，每次想说些什么，可一张口，就不知道该聊啥。”家住合肥市王卫社区的郭先生坦言，虽然和父母一起居住，但自己和父母真的出现了“相对无言”的情况，“平日里，我和他们说的最多的话就是：‘爸妈，我下班了’‘爸妈，晚饭吃什么’‘爸妈，明天下雨，你们出门时记得带伞’。”对此，郭先生的父母也“深有同感”，因为儿子和自己“无话可说”，他们不仅感到十分失落，还特地前往社区党委、妇联开设的“心理健康驿站”寻求帮助。

“我和老伴习惯早睡早起，可儿子儿媳喜欢晚睡晚起，虽说是住在一起，但我们和他们共处的时间少得可怜。”家住合肥市五里墩街道的丁大爷说，早上自己和老伴忙着晨练、买菜，儿子儿媳则忙着去上班、送孩子上学，“晚上，小两口忙着加班、辅导孩子功课，我和老伴想和他们聊聊天，可他们要么心不在焉，要么半天冒不出一句话来。”为此，丁大爷不止一次在街道文明办开设的心理课堂上“吐槽”。

采访中，记者发现，不少老人和子女间出现了“相对无言”的情况，老人们虽然和子女同住，但和子女缺乏沟通、交流。不少老人和子女坦言，彼此间无话可说，有时候想和对方说话，却又不知道该说些什么，甚至还出现了“同在一个屋檐下，一天说不上十句话”的情况。

专家：

老人多调整心态，子女多陪伴

对此，国家二级心理咨询师周金妹表示，子女和父母同住一个屋檐下，却面对“无话可说”的窘境，这是一种典型的“隐性空巢”现象，一般来

说，空巢综合征是指子女不在身边的老人感到寂寞，但实际生活中，有些子女虽在老人身边，但由于平日疏于照顾、沟通，老人也出现了精神空虚、寂寞等空巢综合征的症状，这被称为“隐性空巢”现象。

由于种种原因，步入老年后，老人和子女之间极易出现“无言以对”的情况，“有些老人虽然和子女同住，但也无话可说，出现‘隐性空巢’的情况。一项家庭道德状况调查结果表明，在家庭生活中，子女主要强调对老人物质生活的满足，而能够满足老年人精神需求的很少，只有10.39%的子女能注意满足老年人的精神需求，其实大部分子女都十分孝顺父母，但由于现在生活压力大，生活节奏快，让子女每天抽出专门的时间来陪老人聊天也不太现实。”

“‘隐性空巢’涉及老人和子女双方，因此，老人和子女相互之间要多体谅、多理解。”周金妹说，老人要多理解子女，知道他们在外为生计打拼，既辛苦又不易，同时，子女也要明白，父母永远都是最关心和牵挂自己的人，即使无法保证每天都能抽出时间陪他们聊天，但也要尽量多抽空陪伴他们，比如，陪他们去菜市场买菜，陪他们在小区里散散步，陪他们一起看电视……“陪伴的时间多了，彼此间的共同话题便也多了，便不会再出现‘相对无言’的情况。”

“此外，老年人也要学会自我调整心态，这一点非常重要。”周金妹说，面对子女忙于工作，自己无人陪伴的情况，老人要学会理性对待，并学会调节、充实自己的生活，“老人可以多培养一些兴趣爱好，比如，养养花、看看书，学习一两样才艺，此外，老人还可以多扩大自己的社交圈子，多认识一些年纪相仿、兴趣相投的朋友，和他们一起相约走出家门，去聚会或旅行，一旦人际交往多了，老人内心的孤独感便少了。”



常出去走走 老年人快乐有道

星报讯(记者 祁琳)来自六安的叶阿姨，马上就要60岁了，但她看上去要比同龄人年轻很多。叶阿姨说，这都得益于自己旅游这个爱好——常出去走走，心境都会变得不一样。

叶阿姨有一群姐妹，时常会聚集在一起出去旅游，“我们自由行，走哪里玩到哪里，很放松，主要就是追求一个生活方式，并不是为了玩而玩。”叶阿姨很看得开，常常会与姐妹一起前往一个城市，看看别人的生活，愉悦自己的心情。

跟大多数老年人一样，叶阿姨也是要帮助家里带孩子的，但她将生活安排的井井有条，会利用孩子放假的日子出去，“出去走走，心情会好很多。”旅游这个爱好，就是叶阿姨的养生之道。



读者：我心理非常脆弱，遇到困难第一反应就是哭，感到无助，我该如何改变自己？

心理专家：遇事想哭，脆弱，说明内心不够强大，这种状态需要在面对困难时不断磨炼、改变，生活中，要敢于尝试，勇于面对困难和挫折，坦然视之。同时，要建立自信，做一个快乐的人。

□ 记者 马冰璐



●M.2058男，合肥经商(工程建设)，44岁，1.67米，未婚，相貌端正，身体健康，沉稳重情，为人实在，经济住房优越。因事业耽误婚姻，诚觅一位35岁左右，温柔贤惠，擅理家政，有爱心的未婚或离婚的单身女士牵手(户籍职业不限)。

●M.6283男，合肥省直公务员，50岁，1.75米，高单，本科，儒雅谦和重情，经济优，车房俱全。诚觅一位47岁左右，1.62米以上，职业稳定，温柔娴雅气质佳的单身女士爱相随。

●M.6756男，合肥公安干警，26岁，1.78米，本科，未婚，英俊进取，高知家庭，独子，经济优越。诚觅一位25岁以下，大专以上，温柔清秀的白领未婚女孩爱心永结。

●F.7889女，合肥重点高中教师，24岁，1.65米，未婚，本科，肤白秀丽，长发飘飘，经济待遇优。诚觅一位33岁以下，1.72米以上，本科以上，综合素质高，有爱心的未婚先生爱相约。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供，条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室(三孝口百大CBD中央广场公寓楼20楼2006室)了解详细情况(合则免费安排约见)。咨询电话：18919621348(崇老师)

□ 生活服务

蔬菜先洗后切 避免营养素流失

星报讯(记者 马冰璐)蔬菜富含丰富的维生素、矿物质和膳食纤维，对身体健康非常重要，专家建议，每人每天要吃500克以上的蔬菜。但如果烹调方式不当，会造成营养素的大量损失，一起来看看正确的烹调方式吧。

先洗后切：蔬菜中的营养成分大部分都是水溶性的，所以先洗后切可以避免营养物质流失。

加热10分钟内：为了保持蔬菜中的维生素C不流失，建议将加热时间控制在10分钟内，急火快炒或加盖短时间加热时，其损失量较少。

调味料加入要把握时机：炒蔬菜要在油起烟前放蔬菜，油温过高会释放出有害物质；煮蔬菜应在水滚后或起锅前加油，使蔬菜色泽鲜亮。