

# 老年人的心病 谁来医、如何医？

## 敬老月 里专家热议关爱老人心理健康

新华社记者 田晓航

身体机能减退、退休后社会角色转变、家庭空巢化……一系列现实因素让不少老年人产生了焦虑、孤独等不良情绪甚至严重心理问题，导致生活质量下降、主观幸福感和自我价值感降低。

老年人的心病 谁来医？怎么医？在第11个敬老月里，老年学和老年医学专家、心理学专家、养老服务从业者结合自身研究成果或实践经验，为老年人心理问题把脉开方。

家庭是老年人心灵的温暖港湾

家庭和谐、儿女孝顺，得到子女实际支持和情感支持较多的老人，心理可依托感相对较强，对生活积极乐观；相反，老人缺少亲情关怀，内心就会感到无依无靠、没有安全感，即使物质条件很好也并不幸福。在日前举行的老年心理健康与积极老龄观培育专题研讨会上，首都医科大学护理学院教授刘均娥分享了关爱老年人心理健康的工作实践体会。

家庭对高龄老人尤为重要。他们在被照顾的同时，社会参与更少，精神需求相对更多、更高。中国老年学和老年医学学会副会长、中国科学院心理研究所研究员韩布新介绍，中科院心理所的一项大数据研究表明，高龄老人是心

理健康的高危人群。

中央财经大学社会与心理学院社会学系副教授丁志宏通过对10149名高龄老人2018年的数据进行分析研究发现，在回答“如果您有心事或想法最先向谁说”这一问题时，90.2%的高龄老人选择求助家人。

丁志宏认为，高龄老人较少求助社会，是因为社区提供的服务住住和老年人需求错位，服务质量、价格、理念也与老年人所想不同。随着年龄增长，高龄老人精神求助越来越家庭化、社会化程度越来越低，家庭是满足高龄老人精神需求的主阵地。

他建议制定适合我国国情的、以家庭为单元的社会支持政策，向照料高龄老人的家庭提供帮助，如制定与父母同住子女享受住房补贴、购房减免税收等政策，落实定期看望父母的补助政策等。

互助式 服务为社区老年人精神慰藉打开新天地

精神慰藉是解决老年人心理问题的重要途径。刘均娥说，走入老人内心、解决老人心理问题，是社区养老服务的重要板块。

然而，在老年人口基数较大的社区，街道和社区工作人员承担着多项

管理与服务工作，难以较好地督导相关精神慰藉服务开展。如何整合资源以解决这一问题？

在北京奥运村街道开展的一个服务项目中，刘均娥做了这样的尝试：组织社会参与意愿较高的低龄活力老人组建志愿团队，引导低龄老人为高龄老人服务，以邻里互助养老等主动服务形式，有计划、有针对性地向老年人群体开展精神慰藉志愿服务。

老年瑜伽、金婚老人婚纱照拍摄、老年人谈老龄事讲座、老年人常见心理问题和沟通技巧线下交流会……在系列精神慰藉活动中，老年人产生共鸣、敞开心扉，分享自己的生活经验和困惑，负面情绪得到了疏导和释放。

北京青年政治学院副教授梅丽萍说，他们大多数还没有准备好如何做一个他人眼中期待的老人，很多问题需要引导和疏通。

入住养老机构的不适呼唤细致心理呵护

入住养老院后整宿睡不着觉，不停呼唤管家，甚至需要管家的陪伴才能入睡……经常觉得身体这里或那里疼痛，时不时呼叫医生……现实中，从家搬到养老机构，很多老年人并不适应，容易产生焦虑等

心理问题。

首厚大家朝阳社区区长谭疆宜说，从养老机构的实践来看，老年人心理健康问题与其接受的其他养老服务有正相关关系。

她总结发现，入住养老机构的老年人常见心理问题背后有以下原因：生活环境改变，与他人相处中分寸把握不好；单身老人有强烈孤独感；老年人的正常心理退化导致沟通中产生误会；心中“小我”被无限放大，渴望被关注；老年人背景、阅历不同导致文化冲突；老年人情感需求导致困惑或冲突；一些老年人有轻度认知障碍，对其他老年人生活产生影响；家属缺乏对老年人的正确引导，有的甚至会责备老人，衍生更大的心理问题。

制定入住适应计划、设立400服务热线、请专业社工进行心理督导

首厚大家朝阳社区用这些方法，帮助入住老人尽快适应新生活。

心理学专家陆晓娅说，老年人心理波动往往和生活事件相联系，护理人员要理解这一点，同时学习更有效的陪伴、沟通方法，这样才能帮助老人更好走完人生最后一程。

新华社北京10月22日电

# 年龄放宽！

## 70岁以上人员可申请驾照

新华社北京10月22日电（记者熊丰）我国取消申请小型汽车、小型自动挡汽车、轻便摩托车驾驶证70周岁的年龄上限。

记者22日从公安部召开的新闻发布会上获悉上述情况。这是公安部推出深化公安交管“放管服”改革，优化营商环境12项举措中的一项，进一步优化了驾驶证申请条件。

对于放宽申请驾照的年龄，交管部门也不是“一放了之”，还强调对70周岁以上人员申领驾驶证的，增加记忆力、判断力、反应力等能力测试，保证身体条件符合安全驾驶要求，且需每年进行一次身体检查，提交体检证明。

随着我国居民人均寿命提升、健康状况改善，群众生产生活中驾车出行需求持续增长，呼吁进一步放宽学车年龄。公安部交通管理局副局长刘宇鹏对这项改革进行了解析，这是适应老龄化社会发展的新需求，既便利老年人申领驾驶证，又保证身体条件符合安全驾驶要求。

同时，记者也注意到新的改革举措对于申请大型客车、牵引车驾驶证的年龄下限由26周岁、24周岁降低至22周岁，申请大中型客货车驾驶证年龄上限由50周岁调整至60周岁。

这一调整，将方便更多群众申请大型客货车驾驶证，扩大职业准入范

围，促进客货运输和物流行业健康发展。同时安全标准不降低，保证驾驶人守法安全驾驶经历，把好驾驶准入关。刘宇鹏表示。

在方便群众就近体检方面，此次改革扩大体检医疗机构范围，对办理机动车驾驶证需要提交身体条件证明的，体检机构由县级或者部队团级以上医疗机构扩大到符合健康体检资质的二级以上医院、乡镇卫生院、社区卫生服务中心、健康体检中心等医疗机构。

此外，新举措还扩大了机动车免检范围。在实行6年内6座以下非营运小型微型客车免检基础上，将6年内的7至9座非营运小型微型客车（面包车除外）纳入免检范围。对非营运小型微型客车（面包车除外）超过6年不满10年的，由每年检验1次调整为每两年检验1次。

公安部交通管理局局长李江平表示，随着汽车产品质量不断提升，车辆保养维修专业化水平提高，群众对进一步放宽私家车检验的呼声较高。该措施实施后，全国将有1.7亿多私家车主享受到改革带来的便利。

此次推出的12项措施还包括便利残疾人家庭共用车辆、推行二手车出口临牌异地通办、推行摩托车驾驶证全国“一证通考”等，将于11月20日起正式实施。

（上接1版①）

会上，市总工会党组书记、副主席姚晓丽向大会作了题为《深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想 奋力谱写全市工会工作新篇章》的工作报告。报告全面回顾总结市工会第六次代表大会以来的工作，研究确定今后五年的奋斗目标和主要任务。

（上接1版②）

桑植县林业局局长周怀球说，听完宣讲报告，对林业工作充满信心，在积极推动桑植生态空间治理行动基础上，突出自然保护地体系、野生动植物保护体系、有害生物防治体系、森林防火体系等建设工作，当好生态卫士，开展退耕还林还草，推进荒漠化、水土流失综合治理，改善

本次会议会期两天，将选举产生市总工会新一届领导班子。

会议由市人大常委会副主任、市总工会主席陈红日主持。市领导单铸飞、田华玉、郭天保、王令波参加会议。罗金铭、甘其受、龙家桂、屈国松等应邀参加会议。

（本报记者 尹明）

生态环境质量。

接地气、冒热气，收获多。桑植县洪家关白族乡玉泉村书记谷祥茂说，将立足乡情、村情实际，一手抓红色旅游，一手抓绿色生态，加大美丽乡村建设力度，不断增强人民群众的幸福感、获得感。（本报记者 向文 通讯员 黎治国）

（上接1版③）

为助推张家界莓茶精准扶贫产业，该区出台了《永定区特色产业精准扶贫规划（2016—2020）》等文件，整合产业扶贫资金3000多万元用于支持莓茶产业发展，引导农业企业、合作社等农业新型经营主体与贫困户建立稳定的利益联结机制。在政策的引导下，截至今年8月，全区莓茶种植面积已达8.1万多亩，全区专门从事莓茶种植的合作社、家庭农场等生产经营主体已达101家，从事莓茶深加工企业发展到49家，全区莓茶加工产品注册商标已达41个，建成了两个张家界莓茶特色产业省级示范园，两个万亩莓茶发展乡镇，5个千亩莓茶发展乡镇，10个标

（上接1版④）

刘绍建、汪业元、张金华、杨流芳、刘桦、单铸飞、郭天保、曾超群、王令波等市级领导及老同志；我市抗美援朝老兵代表、抗美援朝军烈属、

准化生产示范基地，2个种苗圃基地；创建实施了国家农村一二三产业融合发展莓茶特色产业强镇，一县一特、特色产业集聚区，国家农村一二三产业融合发展试点区县等一批项目。该区在2019年第十六届上海国际茶业交易博览会上荣获“创新养生茶”金奖。2020年，天门都获得2020第十二届湖南茶业博览会“茶祖神农杯”金奖。

截至2019年，我们的订单帮扶与孵化基地模式总计推动张家界莓茶基地发展突破万亩，带动建档立卡户达3800人以上。茅岩河投资有限公司负责人覃国银说。

湖南乾坤生物有限公司负责人刘超表

示，围绕张家界莓茶产业发展，公司实行全产业链开发，一二三产业融合发展，特别是围绕莓茶深度开发，与多家单位建立产学研技术合作关系，开发了莓茶饮品等一系列新产品，并组织实施了张家界莓茶太空育种工作，取得了初步成果。

我经营莓茶产业20多年了，但个人力量毕竟有限，没有做大做强。我2014年花了500万元注册下来，茅岩莓商标，前后历经14年才成功。而今，国家的政策好，我们张家界市迎来了历史上最好的发展机遇，为了让更多的百姓受益，更加发展壮大张家界莓茶产业，2017年上半年，我完成了注册商标的无偿出让。李新秋很自豪地对记者说。

市直及驻张单位代表、各区县党政主要负责人、张家界学院师生代表共同观看演出。演出前，就正贵一行看望慰问了抗美援朝老兵张宏权、张学志、柏胜初、王治

近两年，莓茶产业带动全区7000多户农户脱贫，实现近2万名农村富余劳动力就业，人均增收2000至5000元。2019年全区莓茶加工产值达11.2亿元。

昔日深山不起眼的莓茶叶，已变为助力脱贫攻坚的“黄金叶”，让乡亲们过上了好日子。

永定区将立足生态资源优势，围绕强区富民，一县一特的目标，预计到2023年，发展张家界莓茶规模化、标准化种植面积10万亩以上，实现一二三产业综合产值100亿元以上，带动10万人年均增收5000元以上，将张家界莓茶打造成强区产业、富民产业、世界名茶。永定区委书记祝云武满怀信心地说。

## 公告

《张家界日报》广大通讯员：

感谢您长期以来对《张家界日报》的关注与厚爱，并恳请您一如既往地支持。

为更加畅通通讯员稿费发放渠道，避免因汇款额度小而造成的稿费退回现象，经本报研究决定，从2020年1月1日起，《张家界日报》刊登稿件稿费，采取直接转账至作者的银行账户的形式发放。请您在来稿上写清本人电话号码和银行卡号。同时，请未收到稿费的通讯员主动与本报联系，联系电话：0744-8380780。

张家界日报社  
2020年10月16日

（上接2版）

解甲归田，他默默拿起锄头

秋意渐浓，群山环抱的山城村，山头层林尽染，田间金黄一片。

山城一队北部湾，当年就是烂泥滩。一遇水涝就不收，如今变成米粮川。山城村党支部书记、村委会主任邱大鹏感慨地说，这首流传下来的顺口溜，是乡亲们对孙景坤带领大伙改天换地最好的感念。

1955年，复员的孙景坤放弃到城里工作的机会，选择回乡务农。咱没多少文化，还是回家本本分分做个农民。孙景坤回忆。

回乡后，孙景坤把各种奖章奖状精心包好放到箱底，扛起锄头下地种田。很快，正直能干的他被选为生产一队队长，带领村民们向着贫困这个敌人发起新的冲锋。

村里有条河，经常泛滥引发水

灾。孙景坤的倔劲上来了：还能让条小河欺负了？他带领村民开山碎石、肩扛手提，筑起一座堤坝，自此河水安澜。

他是军人出身，身上有一股威严劲儿，从不强迫乡亲们干这干那。86岁的村民刘振山回忆，他在前边干，我们在后边学，大家心服口服。

山城村是有名的蔬菜村，市里曾划分一片公厕供村里挑粪施肥用，村民都不愿意去挑粪。正犯胃病的孙景坤第一个站出来：没有好的肥，菜怎么能长好，我来挑。挑着100多斤粪，走七八里的山路，他硬是挑了回来。看他忍着胃痛满头大汗颤巍巍的样子，村民们纷纷挑起了粪桶。

靠着孙景坤的带动引领，山城村把上百亩烂泥滩改造成良田，在数百亩荒山上种植板栗、落叶松等经济林，一跃成为十里八乡有名的富裕村。

村民刘玉慧说：我们现在过上

好日子，都得感谢这个老爷子。

老兵心声：我是在替战友活着

英雄，在惊涛骇浪中向死而生，也在平凡的日子里甘守寂寞清贫。

许多年后，孙景坤的赫赫战功才被村民们了解。65岁的村民张德胜回忆起最早发现孙景坤的秘密时，仍按捺不住内心的激动：当年我从废纸堆里捡回一本旧书，翻书时，我看到里面讲一位战斗英雄叫孙景坤，还有他的照片，我一看这不是孙大爷吗？

拿着这本书，张德胜跑到孙景坤家。孙景坤不识字，张德胜就把文章读了一遍，听到支全胜等战友的名字，孙景坤点了点头：是，写的是我。

至此，孙景坤的英雄事迹才被外界了解。

越是丰功伟绩，越是低调朴实。一直以来，孙景坤住在低矮的平房

为什么对自己的功劳不提不念？为什么不向组织要求应得的待遇？外界不理解，孙景坤的7个儿女也不理解。

在大女儿孙美丽看来，父亲对自己严苛，对孩子们也几近无情：小时候家里穷，交不起学费，老师说你爸是生产队长，开个证明来，学费就可以免了。孙景坤却火了：就因为我是队长，才不能这样做。孙美丽被迫辍学。在生产队干活时，她干得好，别人评3分，生产组长给她评了7分，孙景坤知道后，把组长批评了，硬逼着把多的工分给拿下去。

大儿子孙福贵也遭遇了类似的境况。不少的工作机会都被父亲逼着让给了别人，他一咬牙，参军入伍。这一次，孙景坤没有阻拦，拿出珍藏多年的抗美援朝时用过的茶缸和毛巾送给儿子。

到部队后，首长看到我的茶缸上写着“赠给最可爱的人”，他举着

茶缸给战友们说，孙福贵同志是革命战士的后代，我们为有这样的战友感到自豪！在战友们的掌声里，那一刻，我突然理解父亲了。孙福贵说到这里，眼中泪光闪烁。

摩挲着旧军装上的军功章，老人说出心底的想法：当年村里10个年轻人一起参军入伍，回乡的只有3个。和牺牲的战友比，我做这点事算得了啥？条件再艰苦，能比战场上苦？我活着，是替战友们活，我要把他们想干却来不及干的工作干好，才对得起他们。

温暖的秋阳照在老人珍藏多年的泛黄的报功书上：孙景坤同志在朝鲜守备战斗中，创立功绩，业经批准记一等功一次，这不仅是个人的光荣，全军的光荣，也是人民的光荣，祖国的光荣。光线明媚而柔和，为这资历久弥新的报功书镶上了一层金边。新华社沈阳10月17日电

