

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 田晓晓

身体机能减退、退休后社会角色转变、家庭空巢化等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。在日前举行的老人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往往和老年人需求错位，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

（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。

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）

（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文明治理行动基础上，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

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山村书记谷祥茂说，将立足乡情、村情实际，一手抓绿色旅游，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）

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念想。

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。孙景坤的劲头上来了：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为良田，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。

老兵心语：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里，从不向组织开口、伸手。

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，对孩子们也近乎无情：

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。孙景坤却笑了：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分工，生产组长给她评了7分工，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。不少好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，我们有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。

温煦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。光线明丽而柔和，为这张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

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周岁以上人员考领驾驶证的，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，呼吁进一步放宽学驾年龄。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，既便利老年人考领驾驶证，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座以下非营运小微型客车免检基础上，将6年内的7至9座非营运小微型客车（面包车除外）纳入免检范围。对非营运小微型客车（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。



不采不食野生菌 远离风险保健康