

热点话题

老人为何爱捡拾废品？

□ 记者 肖涛

生活越来越好,可即使在一些高档小区,人们也总能看到一些捡拾废品的老人。老人不差钱,为何还爱捡拾废品?儿女对老人勤俭节约的这一习惯是否认同?4月27日,记者围绕这一话题进行了走访。

现象：
老人捡拾废品乐此不疲

说起老人捡拾废品这事,市民陶丽满心郁闷。其婆婆很会持家,但总爱捡拾一些瓶瓶罐罐的东西带回家。“起初我没当回事儿。随着零碎的杂物越来越多,我开始感觉不舒服。又卖不了多少钱,为什么要把这些没用的东西捡回家?”陶丽说,为这事儿她和婆婆红了好几次脸。但婆婆依旧我行我素。

陶丽表示,婆婆捡拾的废品很多是别人使用过的,肯定附带有各种细菌。“我认为安全第一,没必要把这些多余的东西带进自己的生活!”

走访中,很多市民表示,自家的老人虽然不至于将捡拾来的废品堆满屋,但偶尔会捡拾个塑料瓶,然后择日和家中的废旧物品一起卖掉。

探究：
捡拾废品不一定是生活有困难

许多人以为这是老年人生活困难,靠捡废品维持生计。事实上,不少捡废品的老人生活并不困难。

“路边有空饮料瓶,我顺手捡起来,既整洁了环境,又能挣个零花钱,不知道年轻人为啥反对。”“我们小区附近有个流浪狗,我捡点儿垃圾换钱给它买狗粮。”老人捡拾废品的背后有着各种各样的原因。

魏都区东大街道办事处党工委副书记杨志勇接触过一个案例。老人家里的废品堆成了小山,老人将囤积废品当成了一种精神寄托。“寄托需要一个出口,而捡拾废品、囤积废品是最简单的方法,所以有的老人会用这种方式填充自己的生活。”

支招儿：
引导老人多参加社会活动

“老人们普遍内心比较孤独,他们就将囤积废品作为自己的精神寄托。废品在他们眼中是属于自己的‘财物’,只有将一件件废品囤积起来的时候,他们才感到安全。”国家二级心理咨询师曾光表示,最好不要强迫老人放弃捡垃圾的习惯。许多老人节俭了一辈子,他们就是想把废品换成钱。还不如由着他们,让他们把废品放在一个固定的地方,劝他们摆放整齐,早点儿卖掉,不要长久堆积废品。

曾光建议,如果自己家里的老人有捡拾废品的习惯时,那么一定不要责备、批评老人。这样做会使老人内心受到伤害,使其更觉得自己没用,甚至引发心理问题。子女可以多抽点儿时间陪伴老人,消除其孤独感。多引导老人参加社会活动,或者给老人安排一些力所能及的工作,以此来慢慢转变老人的习惯。

今日聚焦

爸妈“太倔”怎么办？ 沟通有方是关键！

□ 记者 张铮

大多数子女都希望年迈的父母做个听劝的老人。然而,个别老人执拗甚至偏执,常常与子女产生争执。那么,家有执拗老人,做子女的应该怎么办?4月24日,记者对此进行了采访。

爸妈的执拗让子女很头疼

市民周东向记者抱怨,其70多岁的父亲感觉心脏有点儿不适,便在老家的医院看了几次,但医生都说老人的心脏没问题。周东不放心,又带父亲到郑州做了一系列检查,最后确诊父亲的心脏没什么问题。回到家后,周东的父亲又突然感觉胃部不舒服,自言自语道:“唉,去了一趟郑州,连胃镜都没做。”

周东第二天带父亲去医院做胃镜,父亲却坚持要回老家。“我这几天带父亲看病的时间都是挤出来的。现在我联系好医生了,父亲又非要回老家,不愿意去看病。”父亲不听安排,让周东很焦虑。

类似的“被老人折磨到头疼”的事情还有很多。王红的父母这几年迷上了养生,整天忙着吃各种偏方,并时不时去参加一些“养生讲座”,而且每次都会买回一大堆“营养保健品”。治病的药,老人却不遵医嘱服用。王红劝说得多了,老人就说:“我们花的自己钱,你管不着。”

一些老人特别节俭,爱买一些不新鲜的廉价蔬菜和水果,剩饭在冰箱里放两三天都不舍得倒掉。“扔掉太浪费了,你们不吃我自己吃。”前段时间,市民李力的父母就因为吃了剩饭导致上吐下泻。

为啥爸妈变得执拗？

为何年老了却开始执拗?对此,



资料图片

我市心理咨询师王利霞告诉记者,一方面,许多老年人看似不愁吃、不愁穿,但精神生活不如意。在子女面前的执拗甚至偏执,都是因为情感上对子女不满意。

还有一些老人的执拗来源于对过去生活习惯的坚持。一些老人是吃过的,所以即使现在生活很好,他们也很难改变原有的生活方式。

另外,采访中记者发现,有部分老人以权威性自居。虽然老人老了,但在他们眼里,子女永远是孩子,在子女面前的威严感不能丢。这让很多已经为人父母的子女感到别扭。

王利霞说,老人执拗,有子女的责任。不少子女一味地打着“我这都是为你好”的旗号让老人“听话”,其实是一种粗暴的干预。

别让执拗伤了亲情

王利霞告诉记者,面对执拗的老

人,想要改变他们的想法和做法,要有三个妙招儿:耐心、信任、摆事实。

首先,对待老人要有耐心。老人身体不好,走路慢、讲话慢,年轻人很容易失去耐心。老人对自己的“慢”是无能为力的,而且他们心里肯定比你着急。所以,要对老人有耐心。

其次,要对老人充分信任。生活中的很多事情,如果觉得老人能完成,就一定不能持怀疑态度。大多情况下,老人总觉得我们还是孩子,不肯接受我们的育儿建议和方式。这时候,专家、医生、亲戚都可以被你巧妙地当做例子与老人进行沟通。

最后,要让老人看到事实。老人的经历比年轻人多,如果你想通过你的言语改变他的想法,那太难了。子女们可以看准时机,让这些从“权威人士”的口中说出来。这个“权威人士”可以是老人尊敬的人,也可以是专业人士。

健康驿站

这7种食物拥有“快乐魔法”

对不少人来说,生气、难过……每一个难熬的时刻,“好吃的”永远都不会缺席。对老人来说,与儿孙共进美食也是一件幸福的事情。那么,为什么食物能够给人如此大的安慰?哪些食物对提高情绪更有效?

品尝食物为何能带来快乐？

吃东西之所以能让你感到开心、快乐,主要跟以下原因有关。

美味食物可激活调控情绪的大脑边缘多巴胺神经系统,促进多巴胺释放,令人产生快感。

淀粉、糖类等碳水化合物进入人体后,能快速升高血糖,让人产生满足感。

麦片、糙米有助于减轻焦虑

以下几种食物拥有“快乐魔

法”——它们所含的营养素,也许能帮助你安定神经、放松心情、减轻焦虑。

麦片

麦片富含维生素B₆、泛酸。维生素B₆除了有助于放松心情、缓解焦虑和不安外,还可帮助色氨酸转化为烟酸,而烟酸具有消除疲劳和安定情绪的作用。

糙米

比白米更营养的糙米,富含叶酸、泛酸,能减轻焦虑,帮助稳定情绪。

牛奶

牛奶中不仅富含有利于人体吸收的钙,还富含维生素B₁₂,能帮助维持神经系统健康。

鸡肉

鸡肉中除了含烟酸、维生素B₆等让人快乐的营养素外,其他B族维生素、钙、磷、铁等含量也相对较高。

芦笋

芦笋富含叶酸、烟酸。叶酸和烟酸都是水溶性营养素,因此在烹调芦笋时要特别注意,以蒸食或快炒为佳,避免长时间高温烹煮,以免营养素流失。

核桃

除了富含能让人快乐的烟酸与泛酸外,核桃中还富含不饱和脂肪酸。它能让血管细胞更加柔软,对神经传导有益,并且有助于血清素的分泌。虽然吃核桃有助心情变好,但一次也不宜吃太多。

花生

和核桃一样,花生中维生素B₆含量很丰富。但花生的热量较高,适量食用即可,以免好了心情却肥了“身形”。

(晨综)