

浙江老年报



幸福养老
浙里更好

浙江日报报业集团

2024年2月
星期五 癸卯年十二月廿三

2

国内刊号: CN33-0097
邮发代号: 31-56 第2244期

地址: 杭州市体育场路178号
邮箱: zjlnbxw@126.com

本报热线: 85310998

浙里养

周刊

WEEKLY

本报记者 戴虹红

今天是小年夜,2月4日立春,再过一周就要迎来龙年春节。因为龙在中国人的观念里象征着祥瑞,所以大家对2024年春节有着别样期待。有人想吃喝玩乐放飞自我,有人想与家人围炉把盏,有人想外出旅行。无论选择哪种,我们关心的是,您的身体和心理都准备好了吗?

来自医院一线的采访显示,年关之时,老年人最容易出现消化系统、心血管和呼吸道系统这三类疾病,也容易被流行病感染。在重症监护室里,患者多为八九十岁老年人。感谢为他们生命保驾护航的医护人员之时,我们也想提醒老年人,春节期间一定要节制有度。

除了身体健康,我们同样关注老年人的心理。老年人节后与子女分离容易产生焦虑情绪,但其实还有一种不良情绪——团圆焦虑,许多老人一心想让每个人都感受快乐,但自己却已经吃不好、睡不着。如何用饱满的精神去迎接团圆快乐?如何快速回归平和生活节奏,我们请来心理医生为您支招。

从中医角度讲,立春之后,无论是气候还是人的身体都进入“春初发”阶段,老年人要慢慢转变生活作息,在春天里继续过着“夕阳胜朝霞”的幸福生活。

最近流行的春节祝福语莫过于“龙行龘龘 前程朤朤”(编者注:“龘”音同达,意为龙腾飞的样子;“朤”音同朗,表示明亮)。在这里,我们也恭祝广大中老年朋友龙年平安喜乐,增福添寿。

健康迎龙年

详见

【浙里养周刊】
第2-7版



图据CFP