

莫让晚年抑郁成为危机

近日，无意中发现一篇名为“你已被移出‘幸福一家人’群聊”的推文，出于对标题的好奇，不由点开阅读。

文章以诙谐的语气讲述了那些频繁“亮相”家人群中的谣言，这些谣言都打着“科普范”的开头，通俗易懂的词汇、专业名词的穿插，让人真假难辨。作为子女，如果忍不住“辟谣”，很有可能被踢出群聊。看到这里，我不禁又联想到人民网微信公众账号发的那篇《爸爸退群了，然后呢?》的推文。

同样是家庭群，结果却截然相反。一则子女“辟谣”被踢出群聊，另一则父亲频繁分享生活点滴，因子女应者寥寥，愤而退群。说实话我看完后，沉默思考了很久，脑海中一直在想一个问题，为什么亲情之间实现双向奔赴会变得如此困难？我想，或许是我们长大忙于工作，对父母的关心变少了。

老年社会学认为，人的衰老是双重的。我们除了更容易关注到父母身体的变化外，他们的精神层面也需要关注。近年来，随着老龄化不断发展，晚年抑郁成了父母的无声危机，而患上抑郁症的决定性因素便是内心的丧失感，最典型的便是价值感的

丧失。昔日他们是家庭的顶梁，大大小小的事情都处理得游刃有余。而如今退休加上子女的远离，心里便会产生一种社会和孩子不需要自己的心理。有的父母还可能因为身体生理机能退化，负面情绪开始增长，这个时候就很渴望自己还可以像之前那样被认可。于是便有了在家庭群转发心灵鸡汤、问候早安等方式渴望获得认可和回应的一幕。

怎么样去寻找双向奔赴的亲情？最难的还是作为子女的我们能不能承担起更多的责任。看到父母转发给自己那些谣言推文时，你是带有嫌弃鄙夷的语气回复“都辟谣了，转什么转”，还是会耐心告知这是谣言，让他们以后多关注新闻，以免被骗。

或许，我们因为工作忙碌，做不到对家人永远在线，但感恩父母、孝亲敬长的那颗心永远不能离线。空余时间尝试听懂父母话语中的潜台词，多与他们沟通交流，在确保他们吃饱穿暖的基础上，尽可能地提升他们的价值感和自我效能感，为他们创造一个舒适的晚年环境，让他们不再觉得“人老了不中用了”。

张升航



秋月独照

岁月不居，时光如流。离开家乡40多年了，我这是第一次在老屋里过夜。

夜空寂静，秋月独照。我从书房里搬来一只躺椅放在天井里，沏一壶日铸茶，享受静谧的生活。

淡淡的月光里，围墙边那些高高低低的树枝低着头，似在探寻自己的根在哪里；曾经熟悉的泥墙根，少了蟋蟀的鸣叫；那些叫不上名的野草，正在渐渐变得枯黄……

月下品茗，这本是一件惬意之事，然而此时，我却有些伤感。环视四周，物是人非，就像天上的秋月，刚刚还和旁边的云朵融为一体，瞬间化为乌有。家里的人，有的去了远处，有的去了天堂；天井里的物

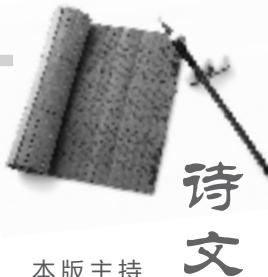
件，除了那只石臼，其他的皆因为久未使用，上面蒙着一层厚厚的灰尘。

在人生的路上，我是不是也变成了灰尘？我在扪心自问。

冷峻的秋月倒映在清澈的茶缸里，似静止，又似在移动，仿佛想跟我说他的辉煌，又仿佛在哀叹自己的孤独和无助。

我有自知之明，不是秋月老了，而是我已经老了。我只是天空中飘忽的一粒尘埃。不过，回望过去，我也曾遥望头顶星辰，脚踩苍茫大地，单位的光荣榜上……好汉不提当年勇，那些都是过往，都是曾经，如今再也追不回来了。当然，同样追不回来的，还有我们错过的青春，错过的风景，错过的人和错过的路……

朱百尧



本版主持
张文利

谈笑在诗文，往
来有良朋。以文会
友，不在于水平高
低，只要你爱写作，
就加入我们吧。

扫描二维码，加
管理员为好友后，发
送“诗文”两字，视为
您授权本社可以免
费使用您投稿的所
有作品。

原创作品一经
录用，将获相应积
分，今后本社通知
时，可兑换俱乐部福
利，福利内容由本社
决定。



一方水土养一方人

一方水土，悠悠滋养，
孕育着这片大地的儿女，
独特的韵味，深深烙印，
在每一寸土地，每一颗心灵。

那山，那水，那风，那云，
交织成一幅幅生动的画卷，
山峦起伏，诉说着坚韧与毅力，
水流潺潺，吟唱着柔情与温婉。

在这片土地上，人们耕耘着希望，
汗水洒落，滋养着作物的成长，
丰收的季节，欢声笑语回荡，
那是大自然最美的馈赠，最真的奖赏。

一方水土，一方文化，
滋养着人们的灵魂与思想，
习俗传承，艺术绽放，在这片土地上，绽放着独特的光芒。
人们在这里繁衍生息，
与这片土地相依相伴。

一方水土，养育了一方人，
也塑造了他们独特的性格。
让我们珍惜这片土地，
感恩它的滋养与馈赠，用心去感受它的韵味与魅力，
让生命在这片土地上，绽放出最绚烂的光彩。

徐志康

月湖秋色

春风柳枝秋韵凉，
几丛黄菊逆霜寒。
碧波游艇迎斜照，
月朗台亭晃水坊。

沈丁勇

荻港日游

秋游荻港弄多情，美景人文画里行。
生态鱼塘世遗产，长悠楼阁气宽宏。
民居历载沧桑尽，高塔遥看古镇荣。
助力乡村扬特色，江南何处不峥嵘。

王立海

游西陵峡

石洞穿山过，
悬崖万米高。
游人惊叫下，
众赞真豪胆。

廖元龙

秋霜

寒露凝成白玉芽，染枫润菊竞芳华。
芦花似雪栖鸥鹭，鸟白如云醉晚霞。
红叶题诗随意舞，碧峰焕彩尽情夸。
雁飞秦岭排人字，霜降江南秋已斜。

沈学敏

1925年，科学家从动物大脑中分离出神经酸，它是神经细胞和组织进行正常生命活动不可缺少的营养成分。神经酸人体自身难以合成，需要通过体外摄入，中老年人可适量补充。

神经酸9.9元包邮到家 加1元再送3瓶

补充大脑营养试试高含量神经酸

神经酸最早发现于哺乳动物的神经组织中，故命名为神经酸。人脑神经酸又称复合神经酸，它是大脑神经细胞和神经组织的重要营养元素，也是迄今世界上发现的维持大脑活跃的“重要营养素”之一。——摘自《百度百科》

感恩回馈12周年庆

高含量神经酸加1元送3瓶

为了让更多老人体验到神经酸的益处，呵护大脑，值此益生康年成立12周年之际，为

感谢广大读者的信赖和支持，感恩有您，特举办“高含量神经酸复合片特卖惠民活动”，本报读者打进热线可参与每瓶9.9元包邮到家活动，99元就能体验10瓶，加1元再送3瓶，仅100元，60片大瓶装，加量更实惠。老两口就能享用1年，数量有限，活动一年就一次。

抢购 热线 400-1158-799



广告