

70岁“自律女生”高能量一天

忙碌心态是良方 但要松弛有度



本报讯(记者 林乐雨)6时起床,洗漱后晨练,并为家人准备好早餐,9时到社区给居民上手工课,下午午休后开始整理家务、照顾花草,还要为接下来的手工课备课,晚上睡前必须留半小时阅读书籍……70岁的赵阿姨总是把生活安排得满满当当。偶尔会感到乏累,但她乐在其中。

在亲友眼中,赵阿姨爱“折腾”,每天都乐呵呵的。对

此,赵阿姨表示,忙碌让自己生活充实、心情愉快、身体健康,紧跟时代步伐。

近年来,社交平台上,像赵阿姨这样忙并快乐着的老年人日常生活分享逐渐增多。不少年轻人在评论区留言称,看到这些“自律女生”高能量的一天,希望自己老了,也能一样充满热情和干劲。

研究显示,随着年龄增长,人对时间的感知发生变化。年轻人通常感觉自己有长远的未来去实现目标、探索世界,而老年人更倾向于珍惜当前时光,并重视眼前的情感和社会体验。因此,许多老人会产生一种“忙碌心态”。相比许多年轻人的“被动忙碌”,老年人的忙碌更加积极主动,

更专注于自己的兴趣爱好。

“‘忙碌心态’背后隐藏着老年人对自我价值的追求。”浙江大学医学院附属精神卫生中心(杭州七院)护理部主任朱小英说,这类老人往往能够收获更多自我价值感,生活也更加规律。

专家表示,“忙碌心态”是一剂良方。积极从事社会活动能缓解孤独感、延缓认知衰退,对改善心肺功能、增强肌肉力量、防治心脑血管疾病等都有积极作用。

但朱小英也提醒,老年人保持“忙碌心态”同时要注意松弛有度。如果忙碌状态带来负面的情绪反馈,或给身体增加额外负担,要及时按下暂停键,让自己慢下来。

陷入自我批评时 试试认知重构法

当陷入自我批评,或因小事自责时,不妨试试认知重构法,有助于从纷乱的思绪中解脱出来。

情绪低落时,自然地写下当时想法,如“我总是搞砸一切”。挑战这个想法,是否有证据支持? 是否有反例? 然后,实现更现实的想法,如“这次没完成,但接下来可改进”。

同时,注重在日常生活建立情绪安全网。列出三五个信任的人,每周至少联系一次,分享感受或寻求建议。

据国家公务员
心理健康应用研究中心

你要的服务这里都有 球川荟兜住农村老人幸福生活

阳春三月,常山县球川镇兴贤社区的“一米菜园”已是一片生机。萝卜、西兰花、菠菜……3.5亩的菜园种着20多种时令蔬菜。正在地里劳作的老农指着路对面的建筑说:“啲,这个就是附近村里老人最爱去的地方。”

隔着红黄蓝彩道的小路,一栋白色的综合体墙上“球川荟幸福活力综合体”几个金色大字在阳光下熠熠生辉。去年3月,球川镇政府关注“一老一小”,建立起这座全镇百姓的幸福综合体。如今正好一年,它为周边百姓带来哪些实惠?

1500平方米 一站式服务

走进球川荟,悦享空间、童趣乐园、南孔书屋、新球餐厅幸

福食堂、人大代表联络站等区域以不同色系布置,功能清晰。

上午10点半是“球川荟”最热闹的时候,老人们在此相聚,喝茶聊天、练习书法,诊室里,医生正为老人们量血压、测血糖……处处洋溢幸福感。

“这里总面积1500平方米,是村民们享受休闲、餐饮、养老、医疗等的一站式服务综合体。”球川镇人民政府工作人员说,一次可容纳300余人。

“一楼主打社区政务服务,二楼主打老年群体精神文化服务。”在二楼,娱乐室、书画室、银铃讲堂、助浴间、居家养老服务中心等10多个功能区琳琅满目。截至2024年底,球川荟开展公益理发20余次、书法教学10次、公益宣讲15次、义诊5次、集体生日会5次,还上门服务行动不便老人186次。

兜住一日两餐 做手工能抵饭钱

中午11点,综合体的幸福食堂里,老人们已有序排起了长队。“饭菜味道很好,我们很满意。”老人刘传水竖起了大拇指。食堂负责人介绍,餐厅每天提供提供中、晚餐,附近六七个村的老人都喜欢过来吃饭,至去年年底,共提供就餐服务42199人次,日均约130人次。

60以上的老人用餐有优惠:一荤两素,60至80岁的老人2元,80岁以上只需1元。老年人享受优惠的部分,镇政府会给与一定补贴,确保综合体能够长效运营。

针对老人午后空闲时光,球川荟专门开设来料加工空间,为富有余力的老年人提供增收渠道。“来料加工所得部分



球川荟开展为老人送文艺表演活动。

收益,可以直接抵餐费。”工作人员介绍,。

南孔书屋是综合体最欢迎的区域之一,只要刷身份证就可以看书、借书。“我们专门为老人设置有声读书,扫码就能听。”工作人员介绍,球川荟每月9日、19日都会开展便民服务,春节和十一期间,书画协会会开展书写送书画、对联活动等,丰富农村老人文化生活。

新的一年,球川荟将联合多部门提供更多个性化、多样化养老服务,同时让数字赋能,提高服务效率。

记者 夏凌