



图据AI生成

# 情感、生理与认知的交织

## ——关注老年人“即时满足”倾向

得越来越没有耐心。“这一现象并非简单的任性或固执。”杭州市富阳区第三人民医院老年精神科主任医师华浩水表示,这背后有着情感、生理

和认知的诸多原因。理解老年人“即时满足”倾向,关键在于共情。对于高龄老人而言,相比于模糊而不确定的未来,把握真实的当下更重要。一项调查研究显示,在“今日与家人交谈30分钟”和

“一周后与家人交谈1小时”的选择中,多数老年人会倾向于前者。这并非是他们不期待更长时间的陪伴,而是出于对未来不确定性的焦虑,将满足感置于当下,能为他们带来更强的安全感与心理慰藉。

生理和认知功能的减退也会让老年人更加倾向于“活在当下”。华浩水说,大脑中的前额皮层是负责规划、决策和冲动控制的核心区域。随着年龄增长,这个区域会自然萎缩,功能减弱,这使得人们为长远利益抵抗眼前诱惑的

能力会有所下降。认知能力下降也会让老年人更倾向选择简单、直接、能快速带来好处的选项,而非需要复杂判断和长期等待的选择。

“即时满足”是一把双刃剑,它有助于提升老年人的生活品质,增强幸福感。但过度追求即时满足的行为可能带来一系列的负面影响。例如,有的老年人沉迷于口腹之欲,偏爱高糖、高盐、高脂肪的食物。短期的味蕾满足尚可,长期而言,可能加重高血压、糖尿病、心血管疾病的风险。

华浩水提醒,面对老年人日益凸显的“即时满足”倾向,家人应该采取更加理解、包容的态度,同时建立起必要的“防火墙”。为老年人提供稳定的情感支持,缓解焦虑,降低老人对“即时回报”的依赖。帮助老人筛选可靠的信息来源,避免他们陷入虚假宣传的陷阱;鼓励老人多参与能快速带来成就感的活动,例如参加社区活动,到老年大学学习,用正向的体验替代不良的满足方式。

### 烦恼不过夜 累了早点睡

我们总习惯把心事扛在肩上,以为多思考、多纠结,就能找到答案。可往往越是深夜较真,心情越容易陷入泥潭,问题却依旧停在原地。

如果白天的奔波让你疲惫,夜晚,你更需要好好善待自己。关掉手机里的纷扰,放下心里的执念,让被子裹住所有的疲惫,让梦境治愈所有的不安。醒来时,晨光会穿过窗帘,带来新的希望,那些曾经让你辗转反侧的事,或许早已在一夜好眠后,有了不一样的解法。 据人民日报夜读

### 表达需要会收获 更好的人际和自己

我们要转变观念,承认自己并非完美,允许自己需要他人帮助。人生在世,总会遇见自己力所不能及之事。要知道,此时此刻,求助于他人并不羞耻,反而能让你们的关系变得更加深入。

可以试着从小事开始练习,从表达微小的需求开始,逐步习惯求助。当这一点一滴的微光积攒起来,久而久之你会发现,你的世界很温暖,你不需要那么“独立”,你也不是孤身一人。

要坦诚沟通,积极回应关怀。如实对自己和他人诉说自己的感受,提出自己希望得到的事物。同时,当他人提供帮助时,我们也要记得给予正面反馈,这样可以强化彼此的亲密感。 据央视新闻

本报记者 林乐雨

76岁的赵阿姨是家人眼中“老小孩”。刷到短视频里的诱人美食,她会立刻分享给儿媳,让她照着做;在直播间里看见心仪好物,更是飞快下单。每当家人劝她节制些,她总说:“做人嘛,就要活在当下,及时行乐。”

随着年龄增长,不少老人表现出越来越强烈的“即时满足”倾向——想要的东西总希望马上得到,对于远期回报变

## 人的好运从这4个地方来

心怀善意与感恩,好运悄悄奔向你。表面上看来,这仿佛是命运的偏爱。但若仔细观察,你会发现:所谓好运,往往藏在一个人的一言一行之中。觉得一个人的好运气,多半离不开下面这四点。

### 一双会微笑的眼睛

微笑不仅是一种礼貌,更是一种内在的力量,它传递着你的善意,也悄悄为你打开许多原本紧闭的门。人与人之间的缘分,往往就藏在那一瞬间的真诚笑意里。别小看一

个微笑,它可能是你走向好运的起点。

### 不讲负能量的嘴

真正的强者,不是没有困难,而是从不把困难挂在嘴边。当你停止抱怨,开始行动,你会发现,生活其实比你想象的更温柔。不诉沧桑,不言放弃,用一颗坚定的心,走出属于自己的光明之路。

### 不听是非的耳朵

人生路上,总会伴随着各种声音,有鼓励,也有质疑,有善意,也有非议。但真正决定

你走向的,不是别人的嘴,而是你自己的心。学会不听无谓的流言,不纠结于他人的评价,是一种成熟,也是一种智慧。

### 一颗向上感恩的心

感恩,是一种生活态度,更是一种吸引好运的磁场。一个常怀感恩之心的人,眼里有光,心中有爱,看得见别人的好,也懂得珍惜自己的拥有。你越感恩,越能发现生活中的美好;你越善良,越能收获世界的温柔。

据新华社微信公众号