

正视老年人情感需求 帮助老年人健康用网

最近，老年人“互联网追爱”现象引发大众热议。在年轻人眼中“土味”“油腻”的主播却受到大爷大妈们的喜欢，并频频向其“示爱”、互动，让人很不理解。“老年人愿意关注、点赞、评论、打赏喜欢的主播，因为他们的现实情感需求未被满足。”近日，北京师范大学心理学部发布《老年人情感关怀与短视频使用价值研究报告》(以下简称《报告》)，并联合中国青年报社主办“正视老年人情感需求 帮助老年人健康用网”主题研讨，解释了这一现象。

与会专家直击老年人现实遭遇的“情感困境”，指出互联网对老年人关系需求具有补充和丰富作用，同时进一步提出短视频使用有助于提升老年人心理健康水平，呼吁社会各界理性看待老年人用网行为，共同帮助老年人健康用网。

不少年轻人对老年人情感需求认识不充分

《报告》对全国2000余位老年人进行了调研及访谈，同时借鉴了大量心理学研究成果。“老年人也有进行人际联结、感受人际温暖、获得情感归属的需求，有‘被爱’和‘主动去爱’的需求。”《报告》课题组负责人、北京师范大学心理学部教授彭华茂说，“短视频对一些老年人来说是情感连接，生活中缺少爱，所以利用短视频缓解孤独，弥补情感空虚。”

68岁的刘丽霞告诉记者，平时子女工作忙，想联系又怕打扰他们，“转发短视频是希望和他们分享。”

记者还采访了另一位老人胡春荣，他今年76岁，喜欢扭秧歌，他的短视频账号里，划几下就能看到一个个秧歌表演。去年老伴去世后，胡春荣一个人守在房间里无所事事，只能靠刷视频来打发时间。

《报告》提出，中老年人的孤独感普遍存在，他们苦于在生活里遇到困难或者遭遇人生变故时无人述说，需要填充生活中的空白。

北京大学心理与认知科学学院副教授张昕以“老漂一族”举例：“他们离开原本熟悉的人和环境，去到陌生的城市，无法获得情感上的满足，因此需要通过线上互动维护原有社交网络，缓解线下弱化的社交带来的负面心理影响。”

但在中国老龄科学研究中心研究员李晶看来，线上活动虽然可以补充满足老年人的心理需求，但永远无法完全替代线下。

中国人民大学人口与发展研究中心副教授靳永爱也认为，短视频的使用可以帮助老年人拓展社会网络，进一步促进他们参与线下的一些活动，加强跟社会的连接。

胡春荣就通过短视频，认识了辽宁的一支秧歌队。现在他每天都要到附近公园跳半个小时，也交到了几位知心朋友。

然而，调查发现，一些年轻人对老年人情感需求的认识不充分，将老年人的情感需求局限在亲子关系上。“家庭成员也需要给老年人提供更多情感支持和连接，多抽出时间陪伴老人。”彭华茂建议，要正视老年人的情感需求，督促平台开发“适老化”版本。

老年人上网，别随便贴“标签”

“社会普遍存在对老年群体的刻板印象。”研讨会现场，中国人民大学老年学研究所教授唐丹说。她在调研时发现，在互联网上检索“老年人 互联网”等关键词，大多数结果带有悲观、消极的情绪色彩，一些标题多使用“沉迷”“成瘾”“被骗”等字眼，但仔细阅读正文，并没有客观的数据支撑。

在唐丹看来，这种带有主观色彩的报道，一方面容易误导公众，使得社会对老年人互联网使用产生错误的、不全面的认知，另一方面也给老年人带来心理压力。北京师范大学心理学部教授王大华认为，这是一种“年龄歧视”，是一种将互联网使用行为按照年龄而区别对待的双标现象。“在身体情况、经济能力允许的前提下，老年人使用互联网的行为应该被尊重。”王大华说。

杨秀英今年61岁，看起来很时髦，大红丝巾搭在两肩，妆容略显浓艳。她在接受记者采访时表示：“我和朋友们在网络上买东西，也会仔细研究店铺是不是可靠。”她的感受是，身边很多老年人的防范意识提高了很多。

中国老年学和老年医学学会智慧医养分会副主任王杰认为：“应关注老年人认知水平下降的客观事实，给予老年人必要的保护和帮助。建议自媒体平台帮助能力下降的老年用户能够安全使用各项功能，让平台更适老。”

李晶也表示，老年人在网络上被骗的案例具有警示意义，帮助老年人提升网络

素养，使他们更好地识别网络风险，适度、健康地使用互联网，是老年人社会工作的重要组成部分。

老年朋友要学做短视频的“导演”和“演员”

《报告》还显示，老年人观看正能量直播的频率越高，其基本心理需求越能得到满足，进一步降低其抑郁水平，提高其社会适应性。从调研的整体情况来看，老年人平均常看短视频类型达到11种。丰富的内容不仅对老年人心理健康状况具有积极影响，还能消除过度使用造成的不良影响。

此外，在认知与技能素质方面，老年人在短视频平台的互动行为越多，越有益于其获得积极的生活态度，进一步提升数字素养。

中国人民大学人口与发展研究中心副教授靳永爱指出，使用短视频产品对老年人线下活动、社会交往、社会贡献以及自身成长具有促进作用。“大多数老年人将短视频作为学习工具，掌握资讯、知识和技能，并应用于线下交往和生活实践，丰富、满足了老年人的现实需求。”靳永爱说。

在58岁的刘稼明看来，短视频对他而言是一个了解时事新闻的资讯平台，也是一个接收不同思想的渠道。

“我关注了一些分析时事的账号，最近比较关注巴以冲突。”刘稼明告诉记者。

作为老年教育实践者，北京东方老年研修学院研究员杨文霞认为，短视频和直播已经成为老年教育的重要途径。“老年朋友们不但要做短视频和直播的‘观众’，也要学做‘导演’和‘演员’，通过展示自身才华和独特魅力来找到价值感，激活身上的能量圈。”

保障老年人用网安全是发挥互联网积极作用的前提，也是社会各界协同努力的目标之一。对此，北京师范大学文化创新与传播研究院副教授何其聪呼吁互联网平台积极进行内容治理，打击网络谣言和网络诈骗，尤其注意老年健康、医疗内容的质量把控等问题。

中国青年报



资料图片

翰墨描绘新时代 盛世荷花映日红

11月1日，“荷而不同”站前区文学艺术界联合会首届老年中国画作品展在市博物馆开展。展出的110余幅作品全部以荷花为主题，展览将持续半个月。

据了解，此次作品展征集启动后，广大老年绘画爱好者积极响应，认真准备，精心创作，把平时学到的技能通过一幅幅精美的作品展现出来，无论是运笔细致、缜密的工笔画，还是纵笔挥洒、墨彩飞扬的写意画，都充分体现了创作者积极进取、乐观向上、勤奋好学的精神风貌。值得一提的是，在展出作品中，10幅布贴画构思巧妙、设计独特、布料色彩搭配自然合理，远看犹如绘画作品。

邵秋琴老人表

示，她学习国画已有20余年，这次参展既是汇报学习成果，也是向其他学友学习的一次好机会。看到展览涌现出如此多的优秀作品，她为大家感到高兴和自豪。

本报记者 赵颖 文/摄



老年人护齿要避免哪些误区？

口腔健康与全身健康息息相关。人老掉牙很正常？牙不痛就不用管？人老就不用洗牙洁牙？多位口腔专家提醒，从目前常见的老年人口腔问题可看出，老年人护齿仍有不少误区。

人老掉牙很正常？背后真凶是牙周炎

“现在很多六十多岁的老人牙齿剩下不到20颗，而‘背后真凶’多是因为牙周炎。”广州医科大学附属口腔医院副主任医师于丽娜表示，很多人不重视牙周炎，结果任由牙周炎发展下去，牙齿开始松动，很多牙根露了出来，就容易发生烂牙、龋齿等口腔问题。加上很多老年人佩戴假牙后没有规范刷牙，假牙上积聚了很多细菌真菌，也很容易产生嘴角脱皮、口腔真菌感染等黏膜疾病。

于丽娜提醒，牙周炎导致的牙齿缺失要及时修复，修复后还要注意规范清洁。

牙不痛就不用管？“小毛病”有大影响

“义诊中发现，许多老年人对缺牙往往容易掉以轻心。”中山大学附属口腔医院副主任医师支清惠表示，人们往往对于眼前的痛苦很重视，而容易忽视或拖延一些看起来是“小毛病”其实有着长远影响的口腔问题。

“除了牙周病，义诊中还发现有楔状缺损、修复体质量不高的问题。有些老

年人缺牙比较厉害，但不管是活动牙还是固定桥的修复体质量都不太高，很多老人的固定桥由于时间太久已经变形了。”支清惠表示，很多老年人不重视自己的口腔健康，觉得能用就行，等到牙痛、牙齿松动了才去就诊，这是老年人常见的护齿误区之一。牙结石、牙龈退缩、烂牙根这些口腔问题往往容易被忽视，但这些都是牙周病发展的重要致病因素。

人老不用洁牙了？老年慢病患者更应注意

一些慢病会影响牙齿健康，而老年人由于缺乏相应知识，容易造成拖延。

“糖尿病患者更应该定期去做牙周保健。”南方医科大学口腔医院主任医师阚国鹰提醒，糖尿病和牙周炎相互影响，有些糖尿病病人会发生反复的牙周脓肿，牙周脓肿又会影响糖尿病的治疗效果。而如果控制好牙周炎，对血糖的控制也有帮助。

此外，隐裂牙是老年群体容易忽略的口腔问题。支清惠称，当日半天义诊中

就看到有两例隐裂牙。“很多隐裂牙的产生都是因为意外。老人在日常生活中要注意不要咬特别硬的东西，比如鸡骨头、猪骨头等。”支清惠提醒，有些老年人牙齿缺了、牙龈肿了，自己却不知道，因此需要定期做口腔检查，养成定期看牙、洁牙的习惯。定期洁牙可以清除牙周的软垢、牙结石，降低牙周炎的概率。

平时要注意饮食均衡，多喝牛奶、吃鸡蛋补充蛋白质和钙，多吃含维生素C的食物，少用碳酸饮料和甜食。有些老人多年来养成了炒菜加糖这样的饮食习惯，也要注意及时纠正。

羊城晚报



资料图片

牢记识别口诀 避免『卒』不及防

脑卒中又称“中风”，是一种急性脑血管疾病，具有发病率高、死亡率高、致残率高等特点。专家表示，预防脑卒中发生，一定要保持合理饮食、适当运动、戒烟限酒、心态平衡四大“健康基石”，同时要能准确识别脑卒中的征兆，积极应对，避免“卒”不及防。

北京天坛医院神经病学中心副主任医师王晶介绍，脑卒中分为缺血性脑卒中和出血性脑卒中。缺血性脑卒中是由于各种原因导致脑动脉血流中断，局部脑组织缺氧、缺血性坏死而出现相应的神经功能缺损的脑血管疾病。常见的病因有动脉粥样硬化、心源性脑梗死以及长期高血压引起的小动脉闭塞。出血性脑卒中与缺血性脑卒中相对应，患者常伴有头疼、恶心、颅压增高等情况。

王晶说，如果及时发现脑卒中征兆，抓紧抢救时机，75%的脑卒中是可以被有效控制的。“我国70%以上的脑卒中是脑梗死，其最有效的治疗方式是静脉溶栓和取栓手术治疗。溶栓对时间要求极为苛刻，必须在发病4.5小时至6小时内接受治疗才能极大提高成功率，即便是取栓也只有16小时至24小时的窗口期。”

中国卒中学会会长、北京天坛医院院长王拥军说，公众应熟记脑卒中早期症状识别口诀“BE FAST”，当患者出现难平衡（Balance）、看不清（Eyes）、脸不正（Face）、臂不平（Arms）、语不灵（Speech）等症状时，家属或目击者需警醒，赶快拨打120急救电话（Time），送至最近的卒中救治中心进行治疗。“每早1分钟开始溶栓，就可以挽救患者约190

万个脑细胞，其获益也就越大。”

专家表示，需要注意的是，脑卒中绝非老年人专属，中青年时期如果不注意预防，同样会发生。近年来，脑血管病发病有逐年年轻化的趋势，发病年龄越来越小，部分年轻人不良的生活习惯，如熬夜、抽烟、喝酒、过度劳累、肥胖等都会使脑卒中的危险隐患增加。因此，中青年万不可掉以轻心。

北京天坛医院临床心理科主任王春雪说，要特别重视脑卒中患者的心理问题，许多患者会因为疾病导致情绪低落甚至抑郁，也有些患者会产生明显的自卑情绪，有明显的病耻感，容易引起情绪波动、失眠、易怒等问题，需要家庭、社会给予更多关怀和包容，让患者充分感受到温暖，鼓励其正确看待当前的疾病，消除不良情绪，增强战胜疾病的信心。

新华社