



“话疗”，意即心理咨询。它本是心理学上的术语，指的是对有心理问题的人进行谈话治疗，通过一系列谈话技巧，使患者豁然开朗，走出迷惑和困扰。其实，不独是有心理问题的人需要“话疗”，很多空巢老人也需要“话疗”。

空巢老人缺“话疗”

“话疗”是精神补养剂

专家指出，中国人口老龄化面临的是未富先老、未备先老和孤独终老三大挑战，“空巢老人”的心理健康问题已经相当突出。在日本等高龄化国家，“空巢孤独死”现象较为普遍，演化成为突出的社会问题。其中，老年人自杀是空巢综合征和空巢孤独死的极端情形，令人扼腕。

现在不少老年人吃穿不愁，就是觉得日子过得寂寞，老两口整天在一起也没有什么话可讲。假如其中一位仙逝，那么活着的那一位就显得更加孤独，有的还会患上抑郁症或老年性痴呆症。2015年春节长假过后没几天，南京警方就接到了不少老人发生意外的警情，更有甚者，两位老人居然不约而同选择轻生。这些老人大多是空巢老人，随着假期结束，儿女们各奔东西，老人的意外就在这种分离的时候开始发生。节后空巢老人意外事件频发，其实是老人们患上了因亲人分离导致的集焦虑和抑郁于一体的“空巢节后分离症”。

人是社会化的动物，人与人之间的语言交流是重要的社会互动，空巢老人之所以会产生种种问题，一个重要原因就是社会互动的丧失。因此，把治疗心理疾病的“话疗”方法运用到老年人身上，尤其是用到空巢老人身上，多给空巢老人一些“话疗”，就相当于给空巢老人补充了“精神补养剂”，有利于他们的身心健康。

对于子女而言，“话疗”是一种不用花钱就可尽孝的礼物。

遗憾的是，如今有相当一部分的



子女不理解父母的这一心理需求，认为自己与父母有“代沟”，缺乏共同语言，甚至觉得老人啰唆而不愿意与其沟通。这些想法和做法，对老年人来讲，无疑是一种精神上的伤害。

社会关怀不能缺位

媒体曾报道，在湖北某大学校内，一位头发花白的七旬老人，不时询问路过的年轻人，想找大学生“话疗”，陪说话50元一次，“我就是想找个人跟我说说新鲜事”。

还有一位心理医生碰到一位老人挂诊，老人解释道：“我就是因为寂寞无聊，没有人跟我说话，也没有人听我讲话，所以我就挂了您的号，向

您倾吐我内心的苦水。否则的话，我每天只能看电视。电视节目的内容虽好，但是我总不能跟电视机讲话啊！”看到这样的事例，让人戚戚然心有痛感。

当下，“空巢老人”已成为城市化进程中一个极为普遍的现象。多给空巢老人一些“话疗”，亲情不能缺位。因为不管是从道德上还是法律上来说，子女都是赡养老人的“第一责任人”。为人子女者，要在关心父母物质生活的同时，多与年迈的父母聊聊天。即便不能“常回家看看”，也要在电话里和网络多同父母进行话疗互动，让亲情的温度慰藉父母寂寞的心，让老人充分享受到天伦之乐。当然，老年人自己也要学会走出小屋，多与街坊邻居、亲戚朋友往来，让自己开朗豁达起来。

同时，社区和养老机构也应该在这方面有所作为。有些地方的社区或街道推出“时间银行”，征集志愿者去照顾本社区或街道需要别人照顾的老人，然后等这些志愿者自己也需要别人照顾的时候，再由其他的志愿者去照顾他们。这无疑是对独居老人和“空巢老人”社会化关怀的一种有益尝试。

社区和养老机构还可以通过设立“老年话聊员”这一心理关怀角色，弘扬邻里守望精神，动员志愿者和社区业主“常入户看看”“常入户聊聊”，了解老年人的心理需求，排遣老年人的负面心理，建设老年人的积极心理，让老年人感觉到温暖、关怀和体贴，生活得更幸福、更快乐。

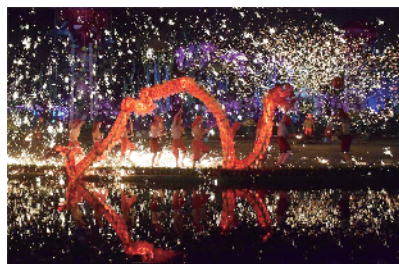
摘自《光明日报》

看天下



情人节将至 昆明鲜花市场人气旺

春节长假刚刚结束，昆明斗南花卉市场内依旧人气旺。据花农介绍，春节期间是鲜花销售旺季，虽然春节长假已经结束，而情人节即将到来，所以市场内人气依旧很旺。图为花卉市场内购买鲜花的游客。



“火龙钢花”亮相武汉 人在龙中舞

春节期间，国家级非物质文化遗产“火龙钢花”亮相武汉欢乐谷，上演“人在龙中舞，龙在火中飞”的奇观。来自重庆的表演者把温度高达1500℃的铁水掺杂着特制的干花拍打至高空，瞬间空中“流星”飞舞，赤膊露背的舞者则在“铁水流星”下翻腾腾挪，场面蔚为壮观。



百年烟台毓璜顶庙会 “非遗”展示唱主角

烟台毓璜顶庙会距今已有数百年历史，过年逛庙会是当地人传承的年俗之一，其中正月初九庙会最为热闹，每年这天市民纷纷来到奉有玉皇大帝神象的毓璜顶赶庙会。今年的毓璜顶庙会集中展示海阳大秧歌、胶东剪纸、胶东面塑等烟台一大批非遗项目，为民众献上丰盛的文化大餐。



天气冷热不均似“过山车” 老君山雪后树挂成美景

连日来，八百里伏牛山的主峰河南老君山遭遇“过山车”式天气，气温在-8℃~13℃之间大幅波动，2月4日，刚刚遭遇一场大雪后的2000米山峰上，慢慢开始融化的冰雪被瞬间凝固挂于枝头，晶莹剔透成美景，吸引了摄影爱好者。

北京有多少座教堂？

古都北京的建筑形式多样，教堂就是其中之一。北京到底有多少座教堂呢，大概没有人做过认真的统计。粗略观之，也足有一二十座吧。

说到教堂建筑的历史，可以追溯到元代。据说，欧洲罗马天主教方济各会，早在十三或十四世纪就来到中国，并在泉州和北京设立教区，并建造教堂。例如，门头沟区后桑峪村的天主教堂，就是元代的古建筑，也可称为北京地区最古老的教堂建筑。明朝万历年间，意大利传教士利玛窦来到北京，在宣武门内建起了宣武门天主教堂，亦简称“南堂”。清朝顺治年间，又建起了王府井教堂，亦简称“东堂”；而康熙年间，于西安门一带建起的教堂，称为“北堂”；雍正年间，在西直门附近修建了一座教堂，称“西堂”。在以上所谓“四大天主教

堂”以外，还有亚斯立教堂（又称崇文门教堂）、圣弥厄尔堂（位于东交民巷）等等。目前，被称为最漂亮的教堂建筑遗存有10个。

西什库教堂，即前面提到的“北堂”，位于西城区西什库大街，建于1703年，为现存教堂中建筑规模最大、最壮观的一座，乃典型的哥特式建筑。

宣武门教堂，即“南堂”，位于前门大街北侧，最初为一座小教堂，于1650年扩建。

王府井教堂，即“东堂”，位于王府井大街北段路东，始建于1655年，曾经为顺治皇帝赐给两位外国神父的宅院。

西直门教堂，即“西堂”，即天主教圣母圣衣堂，位于西直门内大街，始建于1723年。

东交民巷天主教堂，又称圣弥厄

尔教堂，位于东城区东交民巷，是一座法国教堂，建于1901年。

崇文门基督教堂，又称亚斯立教堂，位于崇文门十字路口附近，始建于1870年，是最古老、规模最大的一座基督教新教堂。

宽街教堂，是基督教会教堂，位于地安门东大街东板桥街，始建年代不详。

珠市口教堂，是基督教会教堂，位于珠市口西大街与前门大街的交接处，始建于1904年，自开始即有中国牧师主持。

缸瓦市教堂，是基督教会教堂，位于西西南大街，始建于1863年，为英国伦敦会所建。

海淀教堂，是基督教会教堂，位于海淀区彩和坊路，始建于1933年。

摘自《北京日报》