

老来六大“不自由”，怎么破？

涉及经济、活动、追梦、社交、居住和婚恋

一位耄耋老人哭诉被子女“关”在养老院：我不是犯人！这条新闻今年1月初在网上被热议，令人心痛。向媒体哭诉“我想回家”的老人，是上海91岁的孙老太。她认为，子女剥夺了她的自由。而说到失去自由，不只是这位上海孙老太的痛苦。日常生活中，不少老人也有“不自由”的方面。

本版图片来自网络

案例：被“关”5年想寻短见

上海的孙老太攒下安眠药，说她苦闷得想要寻短见。孙老太有3个儿子和1个女儿，多年前老伴去世后，她独自居住。2015年，她摔倒受伤到医院救治。出院后，她被子女送进了养老院。待身体康复，她很想去住，却遭到了子女们坚决反对。他们认为，母亲性格强势，无法和她一起居住；让她自己单独居住，他们又放不下心。为了回家，孙老太5年来四处求援，不过都碰了壁。

与孙老太一样，也有不少老年朋友感到自己在生活中失去了一些自由。与孙老太感觉被子女剥夺自由不同，湖南常德60岁的张雪梅是因为父母而“牺牲”了自由。张雪梅父母身体不好，需要人照顾。照顾了父母3年，张雪梅很想回自己家住，但父母始终不肯，“只要片刻不见我，他们就会闹个不停。我因此与老伴已分居三年了”。

调查：六大不自由困扰老年人

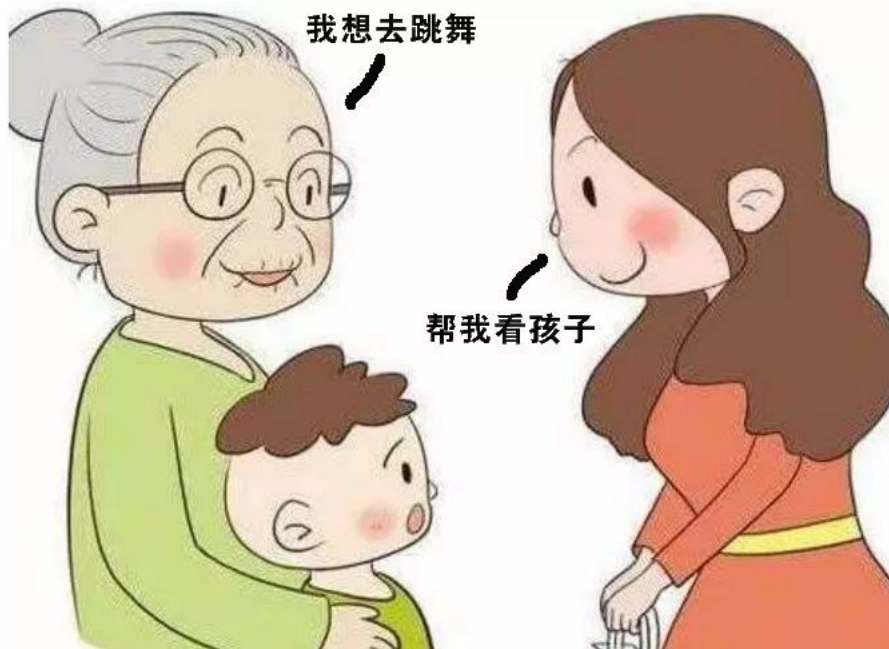
老年人的哪些自由最容易被牺牲或剥夺呢？今年1月5日，记者在270名老年读者及网友中

展开调查，投票选出他们认为容易失去自由的方面。结果，获选超半数的是经济、活动和追梦，分别占70.3%、57.1%、50.3%。社交、居住、婚恋等方面，则紧随其后。

湖南怀化62岁的李林涛退休后，银行卡被儿子以养小孩需要支持为名“没收”。从此，他每笔开销都要向儿子汇报、讨要。江西南昌59岁的杨红退休后爱上广场舞，家人却以带孙为由要求她在家随时待命，她只能放弃爱好。这些情况，在老年人中都不少见。婚恋不自由也是老年人常遇到的问题。吉林长春75岁的王博文与一位女士相处一年后，向子女坦白恋情，“我们因为担心晚辈有意见，约定只搭伴不扯证，却没想这也不被接受”。

支招：说出想法，讲究策略

国家二级心理咨询师卜凌娜分析，老人感觉不自由，除了现实情况所致，也有碍于亲友情面、委屈自己的因素，“为了家庭和睦选择退让，给自己增加压力，从而有了不自由的感觉”。卜凌娜认为，老人应该多为自己考虑，“大胆说出自己的想法，告诉家人自己的经济需求、社交



需求，更能得到家人的支持”。

“过来人”的一些经验值得借鉴。江苏苏州80岁的王艳在5年前入住养老院之时，儿女也曾限制过她的自由，“不准我随意回家”。王艳找到亲友做说客，先是在儿女的陪伴下从养老院去亲友家做客，“后来，儿女见我亲友聊得快乐，他们就主动和院方商量好，为我外出开绿灯”。

四川成都72岁的陈顺昌再找老伴前，用立遗嘱的方式和子女商量好财产分配，消除子女对他再婚后财产的担忧，获得支持。广东深圳80岁的肖广才巧妙解决了银行卡被女儿代管的情况。过去，他的银行卡由女儿管理支配，“要用钱得找女儿打报告”。为了解决这一问题，他前去银行开通附属卡，既能自主消费，还能避免上当受骗的情况发生，“每笔消费，女儿都能及时得知，就放心多了”。

来源：快乐老人报

益智健脑试试这6个动作

我们都知道，老年痴呆会给老人的正常生活带来很大影响，那么，对于这样的一种疾病，在生活中有什么比较好的预防方法呢？专家称：不妨试试以下这“六个小动作”。

1. 做做手指操 由于手指上集中了许多与健康有密切关系的穴位，联系着全身的内脏，适当地刺激这些经络穴位，有助于保持健康。方法很简单，如双手手腕伸直，使五指靠拢，然后张开，反复做若干次。同时，用食指、中指、无名指、小指依次按压拇指，刺激各指端穴位。

2. 做做小手工 经常利用手做细致活动，如手工艺、雕刻、制图、剪纸、打字，以及用手指弹奏乐器等，能促进血液循环，能帮助大脑活化。

3. 转动小核桃 老年人可以在生活中经常使用手指旋转钢球或核桃，或用双手伸展握拳运动。

4. 适当旋转头颈部 坚持在身体可承受的情况下，能延缓脑动脉硬化，预防老年痴呆。其方法是先将头颈缓慢由左向右旋转一百圈，再将头颈由右向左旋转一百圈。

5. 多拍手 长期坚持拍手，可促进气血通畅，增加机体热度，对预防老年痴呆很有效。拍手一般早晚各一次，刚开始拍，别太猛烈，要循序渐进。正常人一般每天清晨拍5分钟，就可激发全天活力。

6. 多做“梳头”功 两手十指从前发际到后发际，做“梳头”动作12次；然后两手拇指按在两侧太阳穴，其余四指顶住头顶，从上而下，由下而上做直线按摩12次；最后，两拇指在太阳穴，用较强的力量做旋转按动，先顺时针转，后逆时针转，各12次。

来源：老年生活报

一把电烙铁 纵情山水间

一只电烙铁能够干嘛？当一位老人手拿电烙铁，躬身向桌上铺满宣纸时，没有人知道他做什么。直到老人拿着烙铁在宣纸上飞舞过后，一副山水画跃然而生，这就是烙画。

一位贵阳老人和烙铁相伴了20余年，他就是陈国梁。

一次偶然机会他认识烙画

今年73岁的陈国梁，家住贵州省贵阳市红岩桥。提及自己和烙画相伴的时光，还得追溯到1985年。当年，陈国梁还只是贵阳市一家装修设计公司的设计员。下班途中一

次偶然的机会，在喷水池见到一位老人，用电烙铁在木板上作画。“当时觉得很稀奇，很好玩，就想尝试着画一画。”陈国梁说。

于是，从那时起，他就以自己的美术底子为根基在木板上进行烙画创作，后来，烙画越来越熟练，越发有心得。

之后，陈国梁在木板上烙画已经不过瘾，干脆在宣纸上烙。

未来创作与时代接轨的艺术品

“一支电烙铁，伴我至今。从接触烙画开始，我就觉得一定能做出成绩来。”陈国梁说，从1985年

开始尝试烙画，到2007年获得宣纸烙画根艺字的国家发明专利证书，再到如今烙画有成，他整整用了20余年光阴完成了烙画创作“梦想”。

“烙画创作需要耐心和善于发现的眼睛。”陈国梁说，家乡的秀丽山川，多元民族文化，厚重的农耕传统等给他提供了无尽的创作题材。他会为了一个创作灵感激动失眠，也会为一幅烙画的损坏而失落流泪……

在他的生活中，烙画几乎成了全部。

来源：老年生活报