

并不是所有舒适区都让人“一直很舒服” 有些舒适区需要“防沉迷”



本版图片来自网络

“你的舒适区，正在慢慢毁掉你！”前段时间，一篇热文在朋友圈流传，提醒年轻人要走出安逸的舒适区。其实，老年人也有属于自己的舒适区，而他们的一些舒适区也是存在问题的。

独居最好随身携带手机

今年春节，对住在北京朝阳某小区的菲菲（化名）来说尤其难忘。除夕那天，因门锁出现问题，她被困浴室达30多个小时。她想尽各种办法，最终通过敲击浴室管道引起楼下邻居注意而获救。事后她说：“独居遇到问题时，要保持冷静、制定求救计划、适当休息保存体力很重要。”

除夕凌晨，菲菲去浴室洗漱，习惯性锁上浴室门，洗漱完之后，却发现浴室门打不开了。

“拧了半天开不了门，这才发现是锁芯的问题。当时没带手机，无法通过电话求助。”菲菲回忆道。当时，她翻出刮眉刀想撬门锁，摘下花洒想打破淋浴房的玻璃，试图伸手用挂在门锁上的钥匙从外侧开门，最后又用脚踹门……想尽办法都失败了。靠自己开门已不太可能，她先坐在马桶上歇一会，恢复一下体力。

菲菲开始向外求救。她先用语音唤醒了室内人工智能设备，判断当时的时间。浴室没窗户，她每间隔一小时就大喊呼救，可一直没有回应。她用花洒不断敲击浴室管道，并大喊发出自己的求救信息和位置，嗓子喊得冒烟儿了，她就喝自来水。大年初二凌晨4点左右，菲菲的求救信号被楼下邻居听到，帮她找来开锁师傅，她顺利获救。

事后，说起被困的经历，菲菲发现原来一些日常的小习惯也许在关键时刻可以救命。所以，她想通过自己的经历给大城市中独居的人提供一些经验和提醒。首先，遇到特殊情况要保持心态上的冷静和体力上的充沛，脑子里尽量提前做好一些规划，想好有几种求救方式，越是艰难，越要有信心。其次，一定要经常和家人或朋友联系，达成失联多长时间让对方帮你报警的共识。最后，如果有条件，可以在家里放一些可用语音操控的人工智能设备（如天猫精灵、小度等）。

开锁师傅也提醒，在大城市独自居住的人，要随身带好通信设备，并保持电量充足，这样在遇到困难时，才能及时求助。

独居老人，生活细节莫大意

老年人独居，在安全上要注意。1.家用电器到保质期最好换新的，以免产生漏电、爆炸的隐患。2.老年人健忘，建议选用自动熄火的燃气灶。3.选用防滑地砖、防滑脚垫，最好拖鞋也选防滑的，尽量保持地板干燥。4.家里装高质量的防盗门窗，一人在家要关好房门。5.不要在家里接待陌生人。6.在明显的位置贴一张纸，写清家庭住址、周边有什么标志性建筑物、子女的姓名和联系方式。一旦发生意外，或感到不舒服时，拿起电话照着念即可。而急救人员到现场后，也可通过这张字条及时联系家属，获知老人的病史等。

来源：北京日报

近八成舒适区与爱好有关

何为舒适区？它指的是一个人所表现的心理状态和习惯性的行为模式，人们会在这种状态或模式中感到舒适。那么，中老年人的舒适区都在哪里呢？

今年4月27日—28日，在微信群，快乐老人报的记者对538名50岁以上的群友发起调查，有479名（89%）受访者认为舒适区就是“和熟悉的人做熟悉的事”。这个答案并不出人意料——在“老地方”做着喜欢的事，的确让人轻松自在。不过，每个人的具体情况又不一样。对四川省成都市66岁的赵山来而言，舒适区是在茶馆喝茶。赵山来是老成都人，年轻时爱泡茶馆，和三五个好友侃大山。退休后，

他最享受的事还是与茶馆分不开，“喝茶、聊天、打牌”。

调查发现，413人（77%）的舒适区都与自己的兴趣爱好息息相关。其中，唱歌、跳舞、旅游、上老年大学是受访者最普遍认同的舒适区。湖南省长沙市56岁的李凤萍爱唱歌，有段时期，她每个星期至少有4天会去KTV，“十几个歌友开一个包厢，每人花几块钱就能唱一上午”。调查中，有63人（12%）认为其舒适区是在家刷短视频。湖北省襄阳市56岁的“冰凌花语”说，待在家里最舒服，“除了养养花做做家务，其余时间我喜欢躺在沙发上刷短视频，即便不和人往来，一天也可以过得很安逸”。

一些人在舒适区“受伤”

每个人都有自己的舒适区，但记者调查发现，并不是所有舒适区都让人“一直很舒服”。吐槽舒适区的比例，大概占到了十分之一。

经常去KTV唱歌的李凤萍，2019年一度耳朵嗡嗡作响，去医院检查，得知是长期的噪音刺激加上情绪过度兴奋造成内耳神经损伤。不得已，李凤萍只好减少去KTV的次数。被自己的舒适区伤到的不只李凤萍，湖南省邵阳市62岁

的张艳飞也经历过。张艳飞的舒适区是每天和邻居一起喝喝茶、打打麻将。去年6月，连打3天麻将后，张艳飞感觉腰部剧烈疼痛，在医院被确诊为严重腰肌劳损，做了两个月的康复治疗才恢复过来。

浙江省杭州市55岁的蔡国华也爱刷短视频。今年春节，他半个月未出门，宅家刷抖音，引发颈椎病，疼得跑到医院直喊“救命”。

建立自我“防沉迷系统”

在北京大学人民医院老年科主任医师苗懿德看来，老年人凭借兴趣爱好找到自己的舒适区是值得倡导的，“舒适区没有好与坏，打麻将、刷短视频都没问题，只要能让自己舒服就行”。对于在舒适区“受伤”的情况，苗懿德认为，享受舒适区与养成健康的生活习惯并不冲突，“无论你的舒适区是什么，都要每天吃好三顿饭，睡足8个小时，运动半个小时”。

长沙市中医医院骨科一病区主任易汉文认为，即便在舒适区“受伤”，也没必要立刻走出

来。易汉文自己的舒适区是钓鱼和打麻将。由于久坐，快要退休的他也面临腰肌劳损和颈椎病的困扰。不过，易汉文并未强迫自己走出舒适区，而是为自己建立一套“防沉迷系统”：“我在手机上设置闹钟，坐1个小时必须起来走几步、扭扭腰。打麻将时也是如此。我主动让女儿给我当监工，控制我打麻将的频率。”他还建议把自己的舒适区与家人活动结合起来，比如，周末时可以约上家人打打麻将钓钓鱼，既充实了生活也满足了天伦之乐。

来源：快乐老人报