



耄耋老人哭诉被子女“关”在养老院：我不是犯人！近日，这条新闻在网上被热议，令人唏嘘。“想回家”的老人是上海91岁的孙女士，她认为子女剥夺了她的自由。

像孙女士这样的情况在老年人中并不少见。那么，应该如何化解“不自在”心病？

老来不自在怎么解？

“不自在”——住养老院感觉被抛弃了

孙女士有三个儿子和一个女儿。多年前老伴去世后，她便独自居住。2015年，老人在家不慎摔倒受伤，随后被送到医院救治，出院后她就被子女送进了养老院。几个月后，孙女士的身体完全康复，她向子女们提出回家居住，没想到遭到了子女们的坚决反对。老人感觉子女是为了自己的自由，而剥夺了她的自由。

老人的子女们每周都会来看她，送水果、送药，甚至会帮老人洗衣服带回家洗……但他们有个共同的底线，就是绝不能让老人回家住！一是觉得母亲的性格比较强势，难以相处；二来大家都很忙，没有时间照顾，养老院有24小时值班医生，有护工，是最适合、最安全的地方。老人的子女还跟养老院签了协议，没有他们的同意，养老院不能让老人出去。

支招：有话好好说 老人需要被爱

“老人为什么不愿住养老院？怕被抛弃。他们觉得只有住在家，和家人待在一起才会有安全感。老人害怕自己不适应新环境和新的生活方式，在心理和潜意识上抵制某些事物。”国家二级心理咨询师祝赫分析说，随着老人年龄增长，与子女同住的愿望会越来越强烈。老人需要爱、亲情，这是最主要的原因。

他建议，子女应找出父母不想住在养老院的真正原因，有话好好跟父母说，想办法帮

助他们摆脱心理负担。比如，在工作之余经常去养老院看望老人，并把老人接回家里住两天，还可以带老人一起去挑选养老院，让老人先感受一下养老院的环境，要让老人认为自己仍然是家庭中很重要的一员。

一名养老机构的工作人员认为，当下养老方式有很多，老人无须只拘泥于一种。现在很多养老院的基础设施都比较齐全，可以满足老人们日常的需求，再加上有专人照料，也能让子女更加放心。在养老问题上，老人不能只依靠子女的照顾，还应当从多方面进行考量，而从经济和思想上独立就是让自己晚年更舒适的第一步。

“不自在”二——一个屋檐下生活几多煎熬

“年轻人在北京打拼不容易，要是没有老人帮忙带孩子，难！”心怀这个想法，2019年初，接到儿子的电话，65岁的张英二话没说从老家安徽过来帮忙带两岁大的孙女。

小两口对她的到来表示欢迎，带娃虽然辛苦，张英没有怨言，就是感觉儿媳事真多，经常埋怨她这个没做好、那个做不对。“我一个带过四个孩子的人，还得听儿媳指手画脚，什么洗菜要多泡几分钟才能洗干净，孩子这不能吃那不能吃的……到城里了，反而浑身不自在，感觉自己有些吃力不讨好。”在她看来，一家人如果想要和谐相处，需要磨合的地方似乎格外多。

市民赵淑青退休后爱上广场舞，因为要为女儿带孩子，她只能放弃爱好。更让她生气的是，女儿女婿还把孩子的开销推给了她，“从没给过我钱，也从没对我提过，好像我是应该的。”

老人和子女在一起生活，可以享受儿孙绕膝其乐融融的家庭幸福，但是住在同一个屋檐下，磕磕绊绊也会变多。不少老人表示，因思想观念、生活习惯、生活圈子不同，住一起难免会感觉不自在、不方便，甚至产生矛盾。

支招：有事当面讲 忌多管

国家二级心理咨询师卜凌娜分析，老人感觉不自在，除了现实情况所致，也有碍于家人情面、委屈自己的因素，为了家庭和睦选择退让，给自己增加压力，从而有了不自在的感觉。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、实际需求等，更能得到家人的支持。”

“做好父母有一个原则，就是对有些事情要睁一只眼闭一只眼，不要凡事都以自己为中心，给儿女一定的生活空间，不干涉他们的生活；在孙辈教育的问题上，千万不能以‘有经验’自居，尽量按照孩子的观点教育孙辈。”退休教师于淑英也表达了自己的看法：“即便老人和子女在一起生活，老人也可以做到精神独立，多走出家门，而不是一天到晚就围绕家里的几个人生活。”

“不自在”三——“智能化”来了 尴尬却多了

家住北京市通州区宋庄地区的洪光召今年62岁，为了跟上时代，去年他特意买了款智能手机，努力跟家人学习如何使用“北京健康宝”“京医通”“美团”等小程序。但方便生活的同时他也遭遇了尴尬。“比如，使用‘北京健康宝’，扫码的人多时，有人嫌我操作得慢，就嚼牙花子，我打心眼里发急，只好放弃扫码，直接手写登记；还有一次用‘滴滴’叫车，也不知怎么操作的，车都没坐上呢，直接把单给结了，这些事都太影响我的学习热情了！”老人说。

而对于智能化生活，74岁的许振江打心眼里抵触，儿子家中新换了电视，电视机和两个电视盒子一共有3个遥控器，他开好了就不敢关，怕打不开。前两天，老人不知碰到了遥控器的哪个按钮，导致画面变小了，最后不得不向年轻的邻居求助。老人觉得有点忧伤，可又不知道怎样才能迈过“我这么大岁数了，不想学”的这个坎？用他自己的话说，因为不理解和不熟悉，不知道按下这个按钮会发生什么，会承担何种风险和损失。

支招：克服畏惧心理 跨过心理这个坎

网购、上传图片、组织社区

合唱团开展“云歌会”，还帮着邻居下单买东西……海淀区花园路街道小关社区居民宋学义搭上信息化快车，玩得不亦乐乎。她说：“兴趣是最好的老师。很多老人使用智能手机并非出自兴趣，而是现实需求。既没有兴趣又没有需求的，压根没有学习的必要了。有需求的就得耐心探索，有兴趣探索。”

“因为老年人的生理原因，很难去适应现在智能产品的多样性。而具体学习的时候，记不住，学不会，更多的是因为畏惧心理和紧张的心态。在学习的时候会畏首畏尾，还有就是年纪大了，不用那些功能也罢的放弃心理。”国家二级心理咨询师祝赫分析。

怎样才能让老年人跨过这个门槛？祝赫表示，关键还得靠老年人自身，慢慢培养自己“玩电子产品”的信念，只要不把这个电子产品弄坏了，就可以继续去“玩”。还有老年人要有重点地学习，年纪大记住10个按键功能很困难，那么记5个按键就不难了；其次，有研究发现，很多年轻人教别的老人的时候比教自家老人更有耐心。所以建议年轻人交叉教授，A教B家的老人，B教A家的老人，这样可以有很好的效果。

据《北京青年报》

老人请注意！洗澡过勤，湿疹可能找上你

你可曾有过身患湿疹剧烈瘙痒、夜不能寐的体验？那么，得了湿疹应该怎么办？又该如何预防呢？来听听专家怎么说。

什么是湿疹

湿疹是由多种内、外因素引起的皮肤炎症，为最常见的皮肤病之一。急性湿疹好发于面部、耳部、手足等外露的部位，通常表现为红斑基础上的丘疹及丘疱疹，即通常所说的“手上起小水泡”，并出现渗出，自觉瘙痒明显。若急性湿疹处理不当，可发展为亚急性湿疹，皮损处为暗红色，上有丘疹，伴有少许脱屑。若仍经久不愈，可迁延为慢性湿疹，表现为暗

红色斑，上有丘疹、鳞屑，且局部的皮肤肥厚、粗糙，颜色较正常皮肤加深，患者通常觉得剧烈瘙痒，不能忍受。

随着年龄的增长，皮脂腺的分泌功能减弱，部分中老年人会出现全身皮肤干燥，并散在小丘疹，部分由于过度搔抓而导致破溃结痂。若患者长期按“湿疹”治疗后仍不能缓解，应及时就医。

得了湿疹怎么办

1.因为湿疹患者的斑贴试验阳性率并不高，因此，在日常生活中要多注意自己的湿疹是否与接触某种物质或食用某种食物有关，从而避免可疑的致病因素。

2.对症治疗，口服药物应在医生指导下使用。

3.在急性期并伴有渗出时，可以外用3%硼酸溶液或0.1%雷夫努尔溶液冷湿敷。

4.在渗出减少后或慢性的皮损处，可选用糖皮质激素药膏外用。

5.若皮损处有破损，应加用抗生素软膏，如百多邦、夫西地酸等，从而预防局部的感染。

6.日常外用保湿、滋润护肤产品，如硅油、凡士林等。

需要提醒的是，湿疹特别是慢性湿疹的治疗是一个长期的过程。在治疗过程中，患者应按医嘱定期到医院复诊，由医生判断治疗药物的加减，切不可自行减药停药，以免由于处理不当而造成病情反复。

湿疹会传染吗

的确，很多皮肤病会传染。看到皮肤病的患者，很多人本能地会保持距离。但是湿疹这类疾病不是传染病，是不会传染给他人或者被他人传染的。值得注意的是，某些细菌、真菌感染后出现的皮损易与湿疹混淆，这些皮肤病可是会传染的。因此，当皮肤出现损害时，建议到正规医院皮肤科就诊。

预防湿疹这样做

1.对于怀疑是由于外界某种物质过敏引起的湿疹，最有效的预防措施是找到过敏源并避免接触。

2.尽量选择纯棉材质的贴身衣物，且新购买的衣物在穿着之前应先清洗。

3.除非有明确的食物过敏史，否则不应乱忌口，避免营养不均衡。

4.家中勤通风、多换气，保持空气清新。

5.外出时，特别是夏季，应选择合适的防晒措施产品，避免病情加重。

6.对于中老年人，应避免频繁洗澡及一次洗澡时间过长。在洗澡时，应避免水温过热、过度使用沐浴用品及用力揉搓皮肤，在洗澡过后注意涂抹身体乳。

据《老年健康报》