

“节后综合征”盯上老年人

节后综合征并非上班族“专利”。春节阖家团圆,老人们沉浸在幸福里。假期一结束,子女返程,家中瞬间冷清。记者走访发现,这种落差让不少老人情绪低落、失眠、食欲减退,节后综合征正悄悄影响着老年人的生活与健康。2月10日,记者进行了采访。

孩子们离开 老人有些失落

“孩子走了之后,家里一下子就安静了,心里空落落的,晚上翻来覆去地睡不着。”68岁的王翠霞无奈地说道。春节期间,王翠霞的子女带着孙辈回家过年,一家人围坐在一起,热热闹闹地聊天、看电视。

程,家里瞬间变得冷冷清清。王翠霞变得沉默寡言,常常一个人坐在窗边发呆,以往喜欢的广场舞也不去跳了,吃饭也没了胃口。

同样,72岁的李志永也有类似的经历。春节时,儿孙绕膝,李志永每天都精神抖擞,带着孙子去逛庙会,可节后孩子们离开,李志永就像

丢了魂儿一样,整天无精打采,还总说头疼、乏力。“去医院检查也没查出啥大毛病。”李志永说。

记者采访发现,许多年轻人也留意到了家中老人节后的改变。

在西安工作的林亚楠告诉记者:“节后给我爷爷打电话,感觉他说话都没什么力气,以前还会跟我

讲小区里的趣事,现在就是简单应付几句。我后悔假期没多陪陪他,光忙着和朋友出去玩了。”

山西人黄丽坤在西安工作,她也表示:“我奶奶以前睡眠挺好的,节后视频时她总说晚上睡不好,还老叹气。我这才意识到,我们走了之后,他们真的很孤单。”

医生:老年人易患节后综合征

陕西省第二人民医院神经内科主任苗锐指出,老年人节后综合征的产生,主要源于心理和生理两方面的因素。“从心理角度看,春节期间家人团聚的热闹与节后的冷清形成强烈反差,部分老人社会活动较

少、兴趣爱好缺乏,对子女情感依赖大,子女离开后,他们极易产生孤独感和‘被忽视感’,进而出现情绪低落、抑郁等心理症状。”

神经内科副主任医师赵亚军补充道,“老年人身体机能衰退,调节能

力较弱。节日期间作息往往被打乱,饮食上又摄入过多高油、高糖、高盐食物,加重了消化系统和心脑血管系统的负担。”

节后综合征不仅会导致失眠、乏力、血压不稳等生理症状,还存在诸

多潜在风险。比如,暴饮暴食会使血糖升高,加重胃肠负担;情绪波动和孤独感可能引发血压升高,增加心脑血管疾病的风险,甚至可能诱发心律失常、心绞痛、脑卒中等严重疾病,对老年人的身体健康构成较大威胁。

给予老人关爱 引导老人加强自我调节

“老年人要积极进行自我调节。”赵亚军建议。首先,尽快恢复规律的作息和饮食习惯,避免熬夜,保证充足的睡眠。其次,可以培养兴趣爱好,重拾往日爱好或尝试新活动,如参加老年大学、学习绘画、练习书法等,转移注意力。此外,适度运动也很重要,散步、打太极拳等轻度运动,既能改善情绪,又能增强体质。

人更多支持。社区可以组织各类适合老年人的活动,如文艺演出、健康讲座、志愿服务等,让老人走出家门,融入社区生活,减少孤独感。老年大学、兴趣班等也是老年人充实生活、结交朋友的好去处。

“子女的陪伴对老年人至关重要。”苗锐说,节后,子女应多抽时间陪伴老人,通过电话、视频等方式与老人保持密切联系。

“如果老年人情绪低落、失眠等症状持续超过两周,或出现躯体疾病加重的情况,应及时就医。”苗锐提醒,医生会根据具体情况进行评估和治疗,通过药物治疗、心理疏导等方式,帮助老人缓解症状,恢复身心健康。

“老年人节后综合征是可防可控的,要提前做好预防工作。”苗锐建议,老年人在节前可提前规划节后生活,制定活动计划,让自己的生

活有目标。子女在节日期间也要关注老人的身体和情绪变化,提醒老人注意休息和饮食。

“这个问题不容忽视,需要家庭、社会和个人共同努力。”苗锐表示,“只有给予老人足够的关爱、提供有力的支持,引导老人加强自我调节,才能让他们在节后也能保持身心健康,享受幸福的晚年生活。”

本报记者 石喻涵 实习生 程歆媛

一盏花灯照亮七十载坚守与传承

“花灯”奶奶王蒲芳写“宝典”无偿传技艺

正月十五闹花灯,长安砲里年节花灯习俗省级非遗代表性传承人王蒲芳,近期忙着制作花灯,也忧心花灯技艺传承问题。79岁的她拿出自己写的花灯制作“宝典”,表示愿意无偿传授给爱好者。

非遗“守”艺人 制作花灯七十载

2月10日,记者来到西安市长安区砲里街道西垵村,只见王蒲芳老人坐在屋内的凳子上,用小刷子蘸了蘸糨糊,认真地裱糊花灯。她的面前摆放着剪刀、锤子和镊子等工具。

从挑选竹篾到绑灯架,从裁剪纸张到压花瓣,从手搓纸绳到精心裱糊……经过多道工序,每一盏花灯从她的手里变得栩栩如生。

老人头顶的铁丝上挂满了制作完成的花灯,有狮子灯、老虎灯、盆盆灯、提篮灯和莲花灯等,色泽鲜艳,栩栩如生。

“我制作花灯用了祖传技艺的手搓纸绳,灯笼的骨架用竹篾固定,其余为彩纸裱糊。”王蒲芳

介绍称,最初花灯制作使用的是麻纸,后来逐渐改用皱纹纸,但是,手搓纸绳的传统始终未变。

八九岁时,心灵手巧的她跟着祖父祖母学习花灯制作技艺。初中毕业后,她决定将这份热爱变成事业。结婚后,王蒲芳便教丈夫做花灯,两人靠制作销售花灯、戏剧服装和剪纸等为生。

“那时我白天跟着祖父祖母做灯丝,晚上借着煤油灯裱糊灯体。”王蒲芳回忆道,兄弟姐妹六人中,只有她一个坚持了下来。

制作一个大型花灯的工序有五十多道,至少耗时一天半,而小的花灯要十多道工序,得半天左右。王蒲芳的双手也因常年劳



王蒲芳向记者展示她写的花灯制作“宝典”。

作,关节略显粗大,皮肤粗糙。

2015年,她成为陕西省非物质文化遗产长安砲里年节花灯习俗代表性传承人。

莲花灯代表多子多福,盆盆灯象征聚宝盆,提篮灯寓意富贵……每年农历十一月到次年正

月,是她最忙碌的时候,销量好的时候,有三四百个订单,销量不好的时候,也能卖100多个。她的花灯作品曾在西安城墙、大明宫国家遗址公园、大唐不夜城,以及一些社区和企业的灯展中进行过展出。

写花灯制作“宝典”愿无偿传技艺

“你看,我把制作花灯的选材、尺寸和全部制作过程,都写下来了。”王蒲芳拿出一本册子说,只要有人来学,全部拍照保存册子内容都可以,她毫无保留义务教学,只希望能将这门手艺传承下去。

记者看到,十几页手写纸被王

蒲芳细心地装订成册,上面写满了不同类型花灯的制作材料和步骤。

随着年龄的增大,最让老人忧心的就是技艺传承的问题。王蒲芳说,许多年轻人不愿意学,一是觉得制作花灯工序繁琐;二是认为效益低,一盏大型手工花灯

售价100元左右,小的售价二三十元,除去成本,利润低。一些中老年人愿意来做活儿,但是向她要工钱,她因资金不足也难以支付费用。

为了传承花灯的制作技艺,王蒲芳曾多次参与进社区、进校园活动,免费教居民、教学

生制作花灯技艺。“只要有人来学,我都愿意给他们教,有手艺,能传承,这才是非遗!”王蒲芳说。

文/视频 本报记者 姬娜 实习生 苟泽曦 郑诣心 李雨轩



直播间下单购物 小心“盗播”带货

随着直播带货兴起,从网红直播间购物成为许多消费者的选择之一。不过,有不少消费者在短视频平台直播购物时遭遇“盗播”,直播间显示的是网红在实时带货,但其实是网红带货直播的录屏,商品链接也是相似的“山寨”产品。

“我一开始以为是网红直播带货,下单之后发现卖的产品跟介绍的产品不是同一款。”前不久,西安市民小陈在短视频平台直播购物时发现“货不对板”,于是她取消了付款,在直播间询问为什么链接里的产品和介绍的不一样的,结果很快被踢出了直播间。

小陈介绍,当时直播间里有很多人下单,从她进直播间到被踢出期间,这款产品销量至少过万。此外,被踢出直播间后,她搜索发现同一时间居然还有三个该网红的账号直播,销售的产品虽然都是化妆品,但产品各不相同。

记者根据小陈提供的账号搜索发现,该账号已经被注销。一位主播朋友阿颜告诉记者,小陈应该是遇到了假账号“盗播”带货,一些不法商家将明星、网红的直播带货画面录下来,然后注册与该明星、网红ID和头像相似的账号,在自己直播的时候循环播放,挂出的产品链接也往往是“山寨货”。

“这些‘盗播’一般会跨平台操作,录下直播画面后会在其他平台播放,而且往往会注册多个账号,就算一个被封了,换个号就能继续。”阿颜表示,自己虽然没有带货,但制作的视频也曾经被“盗运”到其他平台,举报时需要提供优先发布的证据,由于自己并未在此平台发布过该视频,所以经常举报失败。

对于消费者如何分辨直播和“盗播”,阿颜介绍,“盗播”最明显的特点是播放录像,主播无法跟用户进行互动,而直播带货的主播为了更好的直播效果,一般都会很关注评论区。

对于“盗播”销售“山寨货”现象,陕西志辰律师事务所律师刘忆恒介绍,根据《网络直播营销管理办法》,账号开直播是需要进行实名认证的,“盗播”情况反映出平台核验身份信息方面存在漏洞。此外,“盗播”带货收到的订单往往并不少,平台对问题账号封禁处理,但账号背后的人并未受到惩戒,违法成本低也导致不法商家容易卷土重来。

本报记者 文晨 实习生 李钰

警民接力救助 85岁受伤老人

本报讯(记者 葛兰)“一名老人在大雁塔被撞倒了。”2月6日0时50分,公安西咸新区分局励志东路派出所值班民警接到群众求助。

民警立即赶到现场,见老人冻得嘴唇发青,赶紧把老人扶到车里。据热心群众反映,在现场报警过程中,老人被一辆电动自行车撞倒,民警立即联系了120。

因老人耳朵听不清,视力也不好,民警试图询问老人身份等相关信息,但沟通存在障碍。经民警多番询问,了解到老人今年85岁了,是沣西梧南村村民,遂立即与家属刘先生取得联系。经过热心群众和民警接力,老人得到及时救治,家属刘先生再三表示感谢。