

重阳节到了

她却一点也高兴不起来……

专家：心理健康对于老年人来说同样重要

重阳节将至，社区里洋溢着过节的气氛，但独居的李老太（化姓）却一点也高兴不起来。她最不喜欢的就是过节，别人的热闹更映衬出她家的冷清，想给远在国外的女儿打个电话，转念一想又不愿让女儿觉得自己“矫情”，还是算了……

宁波大学附属康宁医院老年心理科九病区邱聪龙副主任医师提醒：如今，像李老太这样的独居老人越来越多，生活虽有保障，但长期情感支持不足，心理问题往往被忽视。在社会老龄化程度加剧的情况下，老年人的精神需求也亟待被重视。



图片由AI绘制

1 独居老人的心理健康困境

天还没亮，78岁的李老太就醒了。自从去年老伴意外去世后，她经常凌晨醒来，再也睡不着。

她觉得躺着腰不舒服，便起身穿好衣服。六点整，收音机自动打开，播报说重阳节快到了，各地社区正在组织义诊和文艺演出，关爱老年人。她这才意识到节日到了，但她最不喜欢过节。她平时一个人住，家里很安静，不像对门老王家，每逢节日都聚齐了人，说话声、笑声不断。李老太的女儿在国外生活，上一次回来是父亲办丧事的时候，之前已经三年没见面。

她想起了过世的老伴。曾经，两人每天一起去菜市场，挑菜、讲价，也常为了某家摊贩送的小葱多一点而多走上几步。而现

在，她一周只买一次菜，吃不完就放蔫了；退休金够用，女儿也定期汇钱，但她很少花钱，日常也没什么需要买的；知道宁波哪个地方又办展会了，但她不愿再去“轧闹猛”，觉得提不起那个劲……

邱聪龙介绍，随着年龄增长，老人身体机能逐渐衰退，原本简单的采买等家务，可能变得力不从心。这样的日常困境不断累积，容易让老人产生“我什么都做不了”“我成了小孩的负担”等自我否定，心理负担日益加重。对于这些老人来说，子女的“云端关怀”也难以填补真实陪伴的情感空缺。加之退休后，他们社交圈缩小，进一步加重心理孤立。这些因素交织，会导致老人抑郁、焦虑等风险上升。

2 关爱独居老人的实用方法

对于纾解独居老人的心理健康困境，邱聪龙给出了4个实用小方法，老人及其子女不妨借鉴一下——

首先是固定“情感锚点”，减少不确定感。比如和子女约定每周2次-3次固定时间联系，内容不用太复杂，哪怕只是聊聊当天吃了什么、楼下的树发了芽都可以，固定的期待感能让老人心里有“牵挂”。比如和老朋友每周打一次电话，给情绪找个“安全出口”，熟悉的旧友比新社交更能让老人放松。

其次，用“小事掌控感”重建自我价值。老人可以做一些力所能及的“日常小事”，比如养一盆易活的绿植或把旧相册按年份整理好，这种小小的成就感可以抵消“我没用了”的负面认知；比如每天听一会儿老歌、戏曲，跟着轻轻哼唱，哪怕记不全歌词，也能暂时沉浸在熟悉的氛围里，缓解孤独。

再次，搭建“低压力社交圈”，避免孤独闭环。子女可以建议老

人参与社区的轻松活动，如领节日物资、参加15分钟的手工课（编中国结、折纸等），不必强迫其社交，先坐在旁边看也可以。等到慢慢熟悉环境后，他们自然会与身边人产生简单互动。老人本身也可以借一些“共同小事”拉近与周边人的距离，比如和楼下常遇到的保安、便利店店主打招呼，偶尔拜托对方收个快递，这种微小的“互相麻烦”能建立温暖联结，减少老人与外界的隔阂。

此外，储备“情绪急救小方法”，及时疏导负面情绪。邱聪龙建议老人提前写下几件能让自己放松的事，比如吃块自己喜欢的小点心、翻子女小时候的奖状等，当情绪低落时，直接翻出这份“快乐清单”照着做，可以快速转移注意力。另外，允许自己“适度脆弱”也很重要，如果心情不好，不必压抑情绪，完全可以找个舒服的地方哭一会儿，哭完后喝杯热水、吃点喜欢的东西，慢慢平复心情。

3 出现这些情况要及时求助

许多独居老人会像李老太那样，认为自己生活中的“静”和“孤独”理所当然，但事实上，这其中可能隐藏着心理健康问题，是由情感支持缺失、生活掌控感减弱、负面认知固化与社会连接断裂等多重夹击所致。

邱聪龙提醒，当老人自身或者子女感觉到老人出现以下情况时，需要引起重视，必要时求助专业医疗机构——

比如发现老人常常情绪低落，对节日等以往感兴趣的事提不起劲，甚至懒得做饭、整理家务，严重时还会产生“活着没意思”“自己很没用”的想法，这往往提示老人的抑郁情绪加重；

比如有些独居老人过度担心自身健康，因儿女不在身边、无人照料而坐立不安、失眠，还会反复纠结“子女是不是不关心自己”，陷入自我怀疑，这其实是老人焦虑情绪的体现。

另外，独居老人长期缺乏社交互动，大脑得不到足够刺激，可能出现记忆力下降（如忘事、记不得刚说的话），甚至伴随轻微的认知混乱，需要警惕认知功能衰退的风险。

邱聪龙表示，随着社会的不断进步，幸福的晚年已不仅仅在于身体的健康，心理健康对于老年人来说同样重要。

记者 曹歆 通讯员 吴婷婷

物业低碳革命启幕 万科物业实践成样本

10月25日，在“2025 美丽中国我是行动者·绿色空间使用者”活动上，清华大学气候变化研究院发布报告，以万科物业实践为样本，破解行业减碳困局。

报告指出，万科物业通过补充协议明确公区“运营控制权”，为减碳扫清制度障碍，并构建起完整低碳体系，万科多个社区正是该体系的鲜活实践。

万科物业的技术减碳深入细节。在万科物业服务的部分社区，部署“灵石”边缘服务器作为“AI 大脑”，24小时整合设备数据，监测能耗与环境动态，可自动识别垃圾堆积、车辆违停等50余类异常，5秒内推送预警至指挥中心，将问题响应效率从人工巡检的30分钟压缩至秒级。节水方面，宁波万科金品嘉园采用信息化用水管理与雨水收集系统，居民人均用水单耗仅96.3

升/人·日，优于省级定额，跻身宁波省级节水型小区典范，呼应了宁波节水效率领跑全国的城市特质。

在居民参与层面，万科物业以数字化工具激活热情。小区投放的“凤梨一号”自助终端，提供24小时物业费缴纳、人车通行等服务，减少线下办理的资源消耗，用科技赋能日常低碳运营。这一实践与万科链接640万家庭的碳积分体系形成呼应，让居民从减碳“旁观者”变为“合伙人”。

报告规划了三阶段转型路线图，2045年目标为90%社区净零排放。这些案例印证了“智能降耗-协同治理”模式的可行性，为行业提供了“降本增效+社区治理”的双重参考。随着物业从“小区管家”向“绿色生态运营商”转型，让社区成为“双碳”落地的“最小单元”。

记者 周科娜 通讯员 方奕浙