

世象杂谈

摆脱节后综合征
延续春节好心情

张素省

春节假期结束了，热闹的家一下子变得冷冷清清，不少老人心里空落落的。随着儿女们回到工作岗位，孙辈们回到学校，年节也宣告结束，老人们重新回到自己的生活。有些老人感叹生活清静了，终于可以做些自己的事情了，而有些老人则沉浸在热闹过后的孤寂中。在体验了短暂的团聚后，有的老人会不适应空巢、独居的状态，出现情绪低落、寝食不安等，这是典型的节后综合征表现。

老人节后综合征，表现出来的是一种因“骤冷骤热”而引起短期的不适应，但根本问题在于，一些老人的精神文化生活略显空虚。这时，如果能为老人提供多彩的文化生活和娱乐活动，足够的社交和运动空间，或为他们的生活提供更多乐趣，就可以降低这种落差感。

除此之外，春节期间不少“老病号”作息不规律，假期过后，不仅是心理亚健康的高峰期，有的老人甚至生病住院。无论是否年节，老人都应保持平常的作息，不要熬夜。对于身体情况较差的老人来说，他们的情绪变化会很强烈，抵抗力也会随之减弱，疾病就会趁虚而入。

节后子女上班，老人生活重归平静是不可避免的，但子女也应该提前跟老人做好沟通，让老人有心理过渡的过程。不能一离家就忙自己的事情，可以经常跟老人视频、语音，营造一种虽然人不在身边，但是关心还在的氛围。子女也可以把自己的生活分享给老人，让他们知道自己的近况，帮助老人们摆脱节后综合征。

(上接1版)

附:

正定古城走一走(歌词)

朝临迎旭门，
西望太行秀，
正定古城走一走，
满眼如画轴。
滹沱烟云锁三关，
太行几度春与秋，
阅尽古郡风和雨，
如今小城更风流。

曲径通幽处，
春光醉心头。
和风轻摇梳翠柳，
锦鲤伴我游。
雄关古镇展风采，
千年古韵眼底收。
九楼四塔八大寺，
祥云瑞彩织锦绣。

红灯映垛口，
新月挂城楼，
今宵最美长乐门，
流光溢彩美如昼。
自在正定任你游，
祥和如意无忧愁，
劝君正定走一走，
人生路上乐悠悠。

赵昕民 奇石中品味优雅

通讯员 李培育

今年69岁的赵昕民是省会的一位退休干部。多年来，他一直爱好收藏奇石。

为了让朋友们了解奇石，赵昕民从收藏的2000多块奇石里精选出300多块，给奇石拍照并编印成《山水清音》《石海寻梦》两本书籍。

对于热爱诗词的赵昕民来说，精巧的奇石与诗词同样优雅。石家庄背靠太行山，

俯瞰滹沱河，翻开《山水清音》，最先映入眼帘的是一块名为“巍巍太行”的奇石，在奇石图片的一侧还配有诗词：“巍巍太行，塑方雄踞。百峡连接，九阕通衢。千峰耸立，万里逶迤。长城烽火，战略要地。壮哉太行，天下之脊。”这本书中展示的300多块奇石，分别搭配有赵昕民创作的300多首诗词。

不仅如此，赵昕民还给每

块奇石编写了一个故事。两本书中，每块奇石的图片旁都有一个充满哲理的故事。在奇石“天马”的介绍中，赵昕民为读者讲述了欧洲著名雕塑家奥古斯特·罗丹“石中找马”的故事，并由故事引伸到人生哲理：“我们只有将坚持理想信念与把握机遇相结合，才能有所作为。”在另一块奇石“天池”的介绍中，他为读者讲述了姜太公钓鱼——愿者上钩

的故事，并由此感悟到“钓者也是鱼，鱼也是钓者，世间万物……”

赵昕民在欣赏、收藏奇石的过程中，也游览了祖国的锦绣山河，结识了各地朋友。

有一天，一位朋友打电话说某小区有一块被人遗弃的巨石，赵昕民赶到现场一看，发现这块石头是产于广西桂林溶洞中的“云盆石”，粗略计算足有两吨多重。赵昕民如获至宝，他立刻联系了一辆叉车和6名青年，大家帮他他将这块巨大的“云盆石”拉到了他的藏石馆中。

经过简单的清理刷洗，前几日还不起眼的“云盆石”变得好似云盆叠叠，波光粼粼，草木葳蕤，它既像九寨之五花海，又如黄龙之万景台。每当人们在赵昕民的藏石馆中看到这块奇石时，没有不惊叹赞美的。

多年来，赵昕民在收藏奇石上花费了大量的时间和精力。有人说赵昕民玩物丧志，他却认为，在晚年生活中，如果能有一项发自内心的、真正喜欢的爱好，不仅不会丧志，还会增长知识，提高文化艺术修养。

办联欢 庆新春

1月22日(正月初一下午)，石家庄市赵县肖庄村村委会举办了“春节联欢会”。本次活动由舞蹈、歌曲、乐器表演等15个节目组成。

今年67岁的曹书彪是联欢会的策划人。多年来，每到逢年过节，他都会积极参加村里组织的文艺演出。为了这次联欢会，他从1月11日便开始筹备。“由于时间紧、节目多，我组织乡亲们夜以继日地排练了10天，我想让大家过一个热热闹闹充满年味的春节。”曹书彪说。

本报记者 杜雅楠 报道



笑脸映照幸福生活

吴秀娥(河北省石家庄市):今年,我们全家人到二儿子家过春节。大家围坐在一起,拉着家常,说着知心话,浓浓的亲情溢于言表。

当天是外孙女露露两岁生日,全家为她定了生日蛋糕。摆上蛋糕,点上蜡烛大家唱了生日歌。紧接着年夜饭饺子摆到桌上,鸡鸭鱼肉等样样齐全,全家一起吃着、说着、笑着,谈着对未来的展望,满满的幸福挂在每个人脸上。

幸福团圆合个影

王少青(河北省石家庄市):大年初一上午,我和丈



夫、儿子一起到婆婆家拜年,共同欢度佳节。许多年来,春节当天和婆婆拍一张合影是我们的传统。

今年春节,我们和婆婆先坐在椅子上拍了一张照片。后来,婆婆想站着再拍一张,并且说,咱们拿着橙子拍个合影,寓意“心想事成”。我们一家三口高兴地应和着。就这样,婆婆和丈夫手里拿着赣南脐橙,我和儿子拿着带叶子的爱媛橙,微笑着拍下了这一新春美好时刻。

过年家庭象棋赛

李湘杰(河北省唐山市):我家每年最热闹的就是家庭象棋赛。今年春节,我特意把母亲从郊区接到我家过年。春节当天,吃过午饭后,我、儿子、孙女与母亲的家庭象棋赛便开始了。母亲率先上场,我们轮流和她对弈。

别看母亲年纪大了,她的棋瘾却不减当年。母亲下棋时很是认真,对待残棋要走到山穷水尽才结束。为满足母亲下棋的爱好,我们允许她悔棋,有时还故意走错棋让她赢。母亲下棋慢,悔棋多,我们都不说什么,只是耐心地等待。虽说是陪着母亲下棋,其实是陪母亲做喜欢的事,母亲高兴了,全家人都高兴。

海南三亚过大年

韩长锦(山西省孝义市):侄子在海南三亚工作。几年前,孩子就邀请我到他家过年。这个愿望终于在今年实现了,我特别高兴!

吃年夜饭时,侄子给我拍了不少照片。我特别喜欢一张自己吃螃蟹的照片,从我那笑得合不拢的嘴巴与专注的表情上,不难看出那浓浓的“年味”与我的幸福快乐。



“年”的味道

新闻超市

文化活动

近日,省会裕华区组织了戏曲过大年系列文化活动。

石家庄爱心艺术团把《智取威虎山》等经典戏剧选段唱到了雅清苑社区,深受社区居民欢迎。

(吴志祥)

春节慰问

春节前夕,河北省军区保定第二干休所所长熊涛、政委高建勇带领工作人员对离休干部和遗孀展开慰问活动。

活动采取了登门入户、电话和视频慰问相结合的方式,为大家送去诚挚的新春祝福。

(王春艳)