



媒体观点

老人的情感交流需求不容忽视

据钱江晚报·小时新闻客户端报道,自从老伴十几年前去世后,75岁的杭州人丁建光(化名)就开始了独居生活。他每天四五点就醒了,两点一线,只要社区服务中心开门,他风雨无阻过来报到,但他又没有真正融入这里。用他自己的话说,没有找到志趣相投的朋友。于是他一人走上相亲路,结果婚介费花了四五万,老伴还是没找到。

看到老丁的状况,想起一个心理学术语——感情饥饿,这在老年人中很常见。老年人退休后,很容易产生一种自己老了、没用了的思想,不仅单位不需要他们了,而且在已成年子女心目中的地位也不再像以前那么重要了。很多儿女不愿跟父母住在一起,也造成老人生活上孤单,没依靠。有的老人还失去伴侣,就更缺乏精神寄托和感情交流。国内某精神卫生中心对部分60岁以上的老年人做了一次心理调查后发现,很多老年人存在着各种精神障碍和心理问题。

因为感情饥饿,一些老年人有择偶的需要。根据我国《老年人权益保障法》第十八条规定,老年人的婚姻自由受法律保护,子女或者其他亲属不得干涉老年人离婚、再婚及婚后生活。并且,赡养人的赡养义务也不因老人的婚姻变化而消除。所以,子女若阻止老人择偶,是不对的。

社会应该为老年人择偶创造条件。比如,提供婚姻指导,提供异性交友信息,提供婚恋法律咨询等,可以做的事情很多。同时,要对那些以此骗取老年人钱财的黑中介予以打击,并大力扶持一些正规的中介机构。

也要看到,老年人能找到老伴,固然好,可以互相照顾,彼此依靠。但在现实中,一些老人想得过于理想化,以为再婚可以摆脱寂寞孤独,往往忽视了一些东西,比如各自的生活习惯和兴趣爱好是否能和谐共存,而这不经一段时间的磨合是很难做到默契的。所以,老年人要提高自己的生活质量,主要得靠自己主动去把生活调理得有滋有味,培养兴趣爱好,多参加集体活动,毕竟,伴侣可遇不可求。

作为子女,应该多多关心老人,即使不能住在一起,也要常回家看看,多打电话关心老人。社会则应多多提供老年人出门交流的机会,包括交友婚恋等方面,以满足他们的情感交流需要。(据钱江晚报)



首席评论员
吴龙贵

如果满脑子都是体能测试,看不到运动本身的魅力,乃至以个人意志取代运动规律,不仅出不了成绩,反而容易把人练废。

春城晚报



开屏新闻App
理想生活 即刻开屏



游得快不如跑得快？ 尊重运动规律才不会闹笑话

预赛第一却不能进决赛,这是近日发生在全国游泳冠军赛上的奇葩事。本次比赛规定,预赛成绩前16名的选手中,取体能成绩最好的8名选手进决赛。比赛刚过3个比赛日,由于体能测试得分过低,各项预赛中已经有5位“第一名”无缘晋级决赛,其中包括游泳名将傅园慧、奥运冠军叶诗文、打破亚洲纪录的王简嘉禾以及刚刚刷新全国纪录的余贺新。

游得快不如跑得快,比赛第一干不过体测第一,配上傅园慧的表情包,格外有喜感。其实说到体能测试,喜欢足球的朋友并不陌生。当年,为了备战世界杯外围赛,国足也曾大张旗鼓地搞过体能测试,还把主场定在了高原,意图很明显,就是要在体能上拖垮对手。结果呢?不仅没有扼住对手的喉咙,反被对手薅住了头发,半场不到,国足就出现了体力不支的现象,而对手却越战越勇。

包括长跑在内的任何运动项目,能够发展到今天,一定包含了多种素质,否则早就被淘汰了。以足球为例,体能重要但不是唯一的参考指标,球员的基本功、打法是否先进、整体的配合度等等同样不可或缺。简单来说,如果技战术不行,你再能跑也是瞎跑。梅西为历史最佳球员,从来不以速度快、耐力好著称,倘若按体能测试来选拔足球人才,我估计他可能连我们的中学校队都无法入选。

除了游泳,几乎所有运动项目都参与到这场“体能大比拼”中。在刚刚开展的象棋甲级联赛中,多名中年老将也需要体能测试。而在全国体操锦标赛女子跳马决赛中,由于体能测试淘汰的运动员太多,一共只有5名选手进入决赛。其中资格赛排在最后一名的选手,选择了一个史上难度最低的前手翻,最终

顺利获得全国第五进入决赛。央视解说无奈地表示,“这是一个业余动作”。

业余动作出现在全国比赛上,其实已经充分说明“唯体能论”走向了反面,甚至主次不分,极大地影响了竞技水平的提升。体育运动都要以充沛的体能作为保障,狠抓体能这一点没有问题,问题是,其一,每一个运动项目都有其不同的特点,不能用同一把尺子、同一套标准来测试所有项目的运动员。象棋选手跑长跑有什么意义?其二,体能是为运动成绩和竞技水平服务,而不能反向操作,把体能置于运动成绩之上。这就好比我们看书是为了获取知识,写出好文章,但这并不意味着看书越多水平越高。

早在今年5月,短跑名将苏炳添就曾晒出自己的3000米测试成绩,他跑出的13分38秒遭到了网友的嘲笑。苏炳添解释:3000米属于慢速的有氧运动,短跑运动员以力量和爆发力训练为主,如果太过训练长跑,把快肌变成慢肌会影响我们的爆发力。

专业术语咱也看不懂,但道理是清楚的,那就是任何一个运动项目都有其内在的运动规律,尊重运动规律,必须要有科学的训练手段和专业的指导,才能提高运动成绩。如果满脑子都是体能测试,看不到运动本身的魅力,乃至以个人意志取代运动规律,不仅出不了成绩,反而容易把人练废。同是田径项目尚且有此差别,更何况游泳、体操这些不同类别的项目?

乌龟就是耐力好、跑得慢,鱼就是只能在水里生存。你非要让乌龟练爆发力,让鱼到陆地上跑马拉松,这何止不科学,简直没人性。

2021 火热征订

HUO
RE
ZHENG
DING

友情告知:

感谢各位新老订户多年来对《春城晚报》的支持与厚爱。
本月征订2021年度《春城晚报》可享受优惠价:

140老订户 | **180**新订户
元/份·年 | 元/份·年

2020年11月1日价格将恢复为老订户180元/份·年,新订户216元/份·年
(以上优惠价格仅限昆明城区)

特别提示
健康文化套餐

《春城晚报》全年1份(征订价216元)
《健康时报》全年1份(征订价258元)
= ~~474元~~ = 优惠价258元

电话预约 上门征订

报纸征订及服务监督统一客服热线: **64164111 / 64164222**

特别提示: 订阅报纸前请核实征订人员有效身份, 报纸征订单据统一使用“云南报刊发行有限责任公司2021年度《春城晚报》限额限份订阅单”。

欢迎广大客商投放《春城晚报》DM夹页广告, 昆明城区各发行站和云南报刊发行有限责任公司市场部均可承接业务。

0871-64166399

云南报业传媒(集团)云南报刊发行有限责任公司

春城晚报
— 创于1980 —

北市区发行站

65625932 / 15911711382
沿河路上游水岸二期5-9号商铺

世博发行站

65620879 / 13888427400
昙华路迎溪村168号

呈贡发行站

13208859848
呈贡龙城街东门182号(原城内小学旁右转巷内50米)

东城发行站

67262035 / 13529120902
珥季路世纪银都1区005号商铺

拓东发行站

63171669 / 15887067302
环城东路253号一楼

虹山发行站

65319200 / 15808764552
学府路534号云南财税学院内第一教室(学府人家对面)

滇池发行站

64636353 / 15887872578
海埂路沃尔特商城2区2栋3号商铺

西坝发行站

64178714 / 13330435967
地址: 新闻南路46-48号铺面

高新发行站

68337854 / 15911518014
人民西路西苑立交桥旁左岸公寓A栋9号铺面

DM