

后续报道

26年来,程素荣对孩子和截瘫的丈夫撒了不少“谎”;在晚报报道她的故事后,老年人心理健康话题再引关注

笑、俏、跳、唠、掉 老人想有好心态,常念“五字经”

□记者 王若馨

22日,晚报A11版以《“我挺好”:这句“谎言”她说了26年》为题,讲述了涧西区的程素荣,在26年前丈夫因车祸截瘫后,撑起整个家的故事,为了不让家人担心,人前她总以“我挺好”故作坚强,背后却流了不少泪。

从去年开始,馨悦社会工作服务中心开始对程素荣进行心理帮扶。该中心负责人、心理咨询师李晓红说,晚报关于程素荣的报道发出后,老年人心理健康话题再引关注。

家中老人的心理健康状况如何,您心里有数吗?

家有父母,尽孝不止是生活上的关怀,还有精神上的慰藉。李晓红介绍了老年人的心理健康标准:

- 1.感觉、知觉尚好。判断事物不常发生错觉。
- 2.记忆良好。不需要别人提醒重要事情,能轻松记住一读而过的7位数字。

- 3.逻辑思维健全。说话不颠三倒四,回答问题时条理清楚。
 - 4.想象力丰富。做的梦常常新奇有趣。
 - 5.情感反应适度。积极的情绪多于消极的情绪。
 - 6.意志坚强。做事有始有终,不轻易冲动,不抑郁,能经受悲痛和欢乐。
 - 7.态度和蔼可亲。能常乐,能制怒。
 - 8.人际关系良好。乐意帮助他人,也受他人欢迎。
 - 9.学习能力基本不变。坚持学习某方面或某几个方面的知识或技能。
 - 10.有正当的业余爱好。平时总有一至几项业余爱好。
 - 11.与大多数人的心理活动基本保持一致。遵守社会公认的道德观念、伦理观念。
 - 12.保持正常的行为。能坚持正常的生活、学习、工作和活动,能有效地适应社会环境的变化。
- 李晓红说,家中老人有三条标准长期不能达到,可能存在心理障碍;五条标准长期不能达到,可能就需要进行心理疏导或就诊了。

老人想拥有好心态,不妨试试“一二三四五”

退休在家的老人,如何才能拥有好心态?李晓红建议,不妨试试“一二三四五”。

- 1.以健康为中心。
- 2.办事要灵活。不为小事斤斤计较,开心为宗旨,该吃就吃,该喝就喝,该玩就玩。
- 3.忘掉年龄、忘掉疾病、忘掉恩怨。
- 4.拥有一个老伴,拥有一个老窝,拥有一个老家底,拥有一个老友。
- 5.要笑、要俏、要跳、要唠、要掉。笑:指笑口常开。俏:指老人也要打扮。跳:指运动。唠:指老人要把心中的苦闷说出来。掉:指要扔掉长辈思维。

若您有需要,可拨打这些电话免费咨询

馨悦社会工作服务中心的社

工服务由政府购买,再由该中心免费提供给市民。目前,该中心已在涧西区六冶社区、南口社区、周山社区,西工区行署路社区、福星养老院,瀍河区五一社区等地免费开展困难老人关爱帮扶服务。若您或您家中的老人需要心理帮扶服务,可拨打以下四名心理咨询师的电话求助:

- 王渲茗 18039568250
李晓红 18538888209
梁洁 18738446688
王文阁 13838851175



美食相伴,滑雪从此不寂寞

倒盖村美食街,奥斯陆滑雪之旅的能量站

□王易文

假期将至,不少归洛的游子又要开始呼朋唤友、结伴游玩。可是,去哪儿玩,怎么玩,吃什么,好吃不……成了他们最需要考虑的问题。位于伊滨区玄奘路与孝文大道交叉口的倒盖民俗文化村(简称倒盖村)的奥斯陆冰雪欢乐园是这个冬天最有号召力的地方;倒盖村的美食一条街,则是滑雪者最好的落脚点。

一条老街 百种美味

说到洛阳美食,您可能想到小街的锅贴、老城的不翻汤、瀍河连汤肉片……但是短时间想将这些美食一一尝尝,是一件不容易的事情。倒盖村帮您解决这个难题——村内有一条极具特色的美食街,分为清真巷、水席街、小吃街,几乎囊括了洛阳全部的美食。

沿着美食街走一圈,好吃的真不少。瀍河老金丸子汤,是美食街入口的第一家店。店主金大爷非常健谈:“我做的丸子用料讲究,纯牛肉丝,手工打制,入口即化。”金大爷说,他退休后就来倒盖村,和老伴儿一起做丸子汤。“最忙的时候他们一天能卖几百碗。好多人特意到我这里喝汤。”金大爷自豪地说。

走在美食街内,让人垂涎的美食不胜枚举。狭窄的小道两边,各色小店



特色臭豆腐小店



入口即化的六味帝皇馍

密布,烤面筋、烤羊肉串、烤薯片、臭豆腐等小吃让人目不暇接。大碗茶、六味帝皇馍、粉条豆腐汤、特色冰糖雪梨及各种各样的水席菜肴,让人吃到过瘾。

配合滑雪 美食更赞

众所周知,倒盖村的奥斯陆冰雪欢乐园已经激情开滑。新一轮冷空气再次袭来,让更多市民跃跃欲试。为了让更多滑雪爱好者滑得尽兴,奥斯陆冰雪欢乐园也在日夜造雪,想为大家奉上最好的冰雪体验。

滑累了,玩美了,您是否想吃上一碗热气腾腾的美食?那么您一定要到

倒盖村美食街体验一下,这里绝对是雪友们最好的能量补充站,各色美食绝对会为您的滑雪之旅写上完美的感叹号。此外,倒盖村还贴心地为广大雪友送上了优惠。只要您持“洛报尊享卡”在美食街就能享受消费满10元减1元,满20元减3元的优惠。

冬天,唯滑雪和美食不能错过,快点来吧。

小贴士:

1. 奥斯陆冰雪欢乐园《洛阳晚报》专属抢票平台已开通,扫右方二维码即可购票。注意事项请仔细阅读购票链接。
2. 1月27日上午,FM88.1洛阳综

合广播联合《洛阳晚报》为广大朋友打造“主播带您去滑雪”活动,关注FM88.1综合广播微信,回复“滑雪”即可报名参加。

(图片由致力于航拍、音频、视频记录河洛风土人文的微博达人NCCNCC拍摄)



扫二维码,抢滑雪票