

女人老了，更需要关爱

世界各地许多大样本的流行病学研究一致发现，女性发生抑郁的概率是男性的两倍。其中，中老年女性人群抑郁者更多。

疾病吞噬生活的信心

第一次见林阿姨是在某医院门诊。她比同龄人显老，双目呆滞，眉头紧锁。

林阿姨年轻时是个才女，书法、国画样样好。退休之后，终于有了大把的时间画画，但后来她被查出患了白内障。

“白内障手术都做了一年了，早该恢复了，但是现在我一睁眼，不到五分钟，眼睛就酸涩胀疼。找了很多医生，都检查不出来病因。”

“我治不好了，我就是个废人。”林阿姨一直重复这句话，后来号啕大哭。

眼科医生解释：“从检查情况看，她的眼睛没有问题。”

郑州市第八人民医院心理学教授胡雄点评：抑郁症有时候会隐藏，常常以躯体不适为主要表现，如头疼、头晕、

胸闷和胃肠不适等，在中老年人中较常见。很多时候，病人不知道自己患了抑郁症，总以为自己躯体疾病很重，四处治疗而收效甚微。这也常被人误解为“没有病或装病”，其实他们感受到的痛苦是真实的，但别人体验不到，无法理解。所以，如果出现慢性疼痛或原因不明的躯体不适时，人们要想到可能是患了隐匿性抑郁症。

当婚姻危机遇上心理危机

48岁的李阿姨，每天凌晨四五点就醒了，她一直处于焦虑状态，精神恍惚。

15年前，李阿姨发现丈夫出轨。她虽然不是个隐忍的人，但为了孩子，她忍了。这十几年，丈夫只要晚上回来稍微晚点，她就要问东问西，查个底朝天。丈夫觉得她揪着过去的事情不放，是无理取闹。他们频繁地吵架，丈夫觉得压抑，更不愿回家了。

李阿姨常做噩梦吓醒，一想到为了维持家庭完整付出了这么多，觉得委屈、绝望，就吞服了大量安眠药。

点评：与丈夫相处不和睦的中老年女性与抑郁症之间是正相关的关系。也就是说，夫妻关系越好，妻子患抑郁的可能性越小，因为紧张的家庭气氛会让女性产生巨大的精神压力，久而久之会出现抑郁。

严重抑郁者会有自杀行为，一次自杀没成功的，家属不能轻视，一般还会由第二次，更需要积极地干预和治疗。

空巢老人的情感空洞

王阿姨今年58岁，退休后，每天就是吃饭、睡觉，也不出门。平时有丈夫陪着，心里也没那么空落落的，可一到周末，丈夫就得赴棋友的约，家里就只有王阿姨一个人。

有时候给儿子打电话，“妈，我先不跟你多说啊，这会儿忙。嘟嘟嘟……”电话这头王阿姨还半张着嘴，话



都没说完。

点评：独生子女其实更应该多关心父母，人年纪大了，最怕孤独。而女性天生比男性细腻、敏感，她们害怕被抛弃，有时候子女一句数落就会让她们郁闷半天。子女对家中老人要学会“察言观色”，随时注意老人的心理和身体方面的变化，尤其是情绪低落和早醒，这是中老年女性抑郁症最主要的症状。发现症状，及时治疗，同时多给予其关爱和陪伴。

此外，胡雄还鼓励退休老年女性多参加社区活动，跳舞、找人聊天，都能释放压力。

《大河健康报》2017.5.19 文/张畔

珍惜肯为你“浪费”时间的人

之前在微信上看到这么一个朋友圈，“我要嫁给的人，一定是愿意为我花时间的人，婚姻是两个人一起慢慢变老，是两个人时间的叠加，更是将那句“我和你”变成“我们”的过程，这个过程，不需要荣华富贵作为见证，只需要你为我“浪费”时间，一直陪伴。”

生活中，总有些人会说自己这也没时间，那也没时间，其实他们哪里是没时间，只是不在乎而已，他们不过就是用这个作为借口，推脱掉自己不喜欢的人或者事情罢了。

有的人，会为一个人花费很多的时间，你以为他很闲，无所事事，也许，他是一边吃着早餐，一边回复着你的消息；又或是，一边听着你对老板的吐槽，心里在想着今天还没有完成的工作。

现在大家都那么忙，东奔西跑，早出晚归，如果不是爱你，谁会有空陪你在那东拉西扯。

我经常听到有人说，自己的另一半总是说很忙，要他陪自己逛街

买衣服都说没时间，有时候，哪怕是看一场两小时的电影，都没有空。这样的感情，往往走了没多久，就各自淡了，最后就散了。

爱你的人，即使很忙，也会说自己很闲；不爱你的人，即使很闲，也会骗你说自己忙。谁都不愿意浪费时间在一个自己不爱的人身上。

对于爱你的人来说，研究你的口味，明白你的性格，甚至算好你的生理期都是一件很重要的事情。他认为，最珍贵的不是时间，而是你对他的认可。

时间不是等出来的，在乎了，自然会有了。

以前，我爸每次要去外地出差，我妈都会和单位请上半天的假，为他打理行李，准备一些应急的药，等一切妥当之后，再给他做一顿丰盛的晚餐。其实，那时候我妈的单位很忙，等我爸走之后，我妈就在第二天加个晚班，把前一天落下的事情做完。

时间就像海绵里的水一样，爱你的人，总是会挤出一点来。我们都不



是闲人，总有自己的事情要做，只是很在乎你，才会为你闲下来，在他看来，你比任何事情都重要。

只有他肯为你“浪费”时间，才知道你到底是喜欢吃的咸还是甜的。

才知道你到底是喜欢看韩剧还是美剧。世界上最奢侈的人就是肯为你“浪费”时间的人，人的一生是短暂的，如果一个人肯为你“浪费”时间，那么他一定是很爱你的人。

珍惜那个肯为你“浪费”时间的人，因为，时间就是生命，他其实一直在用生命在陪伴着你。

微信公众号/漫心情 2017.5.31

爱情，不是奇遇

爱情，只是一瞬间的感觉。如果你的爱情停留在曾经，它只属于那个时间，如果你的爱情停留在生命里，它就会成为永恒，甚至超越永远。

爱情不是奇遇。只是，当我们在奇遇有了爱情，却早已注定了分离，适合走到最后的人，从一开始就是为了彼此而生的。

一个女人，如果没有男人的深爱，就找不到心的栖息地；如果没有男人的

柔情，就找不到做女人的快乐；如果没有男人的呵护，就找不到做女人的满足；如果没有婚姻的成功，就体会不到幸福的感觉。

世上倘若两个人注定要彼此相爱，那么在他们相遇之前，他和她的每一步都会朝着对方走去，不偏不倚，不管是多么的不可能。我相信这一点，相信冥冥中注定的相遇和分离，有心的人，再远也会记挂着对

方。无心的人，近在咫尺却远在天涯。

不论什么鞋，最重要的是合脚；不论什么样的姻缘，最美妙的是和谐。切莫只贪图鞋的华贵，而委屈了自己的脚。别人看到的是鞋，自己感受到的是脚。脚比鞋重要，这是一条真理，许许多多的人却常常忘记。

真正爱你的人，是舍不得让你等的。因为比起你害怕千辛万苦也等不到他，他会更害怕一不小心就失去了你。重要的不是什么都拥有，而是你想要的恰好在身边。

阅读时间 2017.5.31

三招判断一个人是否撒谎

小动作反常。有时候行为上细微的差异会透露人在撒谎。如一个人在讲话时，自然情况下会有手部动作，这表示谈话很轻松而下意识运用了肢体语言。但当他开始说谎时，手部动作会慢慢停止，或突然停止。因为人在说谎时会紧张，不得不把注意力都放在“说谎”、“圆谎”上，肢体上就会看起来“不自然”。又如我们平时嘴唇是放松的，而人说谎的时候有可能频繁地抿嘴。抿嘴是一种安慰反应，是人内

心有压力的外在表现。当本身没有抿嘴习惯的人不由自主地紧闭双唇，那他很可能在说谎。

回忆就像背书。一般来说人是很難记住过去发生的事所有细节的。当让人回忆之前做过的事或说过的话时，他们在叙述中难免会出差错，甚至会在描述过程中反复纠正自己来把思路理顺。而说谎者通常“一气呵成”，且每次“回忆”都一模一样，因为他们早已将编造好的场景、文字“背”了下来。

眼神不自然。有些人在说谎的时候，眼神会到处张望，不敢正眼直视对方。因为撒谎时会心虚，怕被看穿。但也有些人在欺骗时会死死地盯着对方，认为这样做可能增加他人的肯定和信任，故意装作自然而然而不被怀疑。

当然，也有实验研究表明，我们靠直觉就能判断50%的谎言。若你对一个人总有不信任的感觉，他很有可能确实在欺骗你。

《当代健康报》2017.5.31 文/齐鹤

如何做到“家庭事业双丰收”

心理学家埃里克森从心理发展的角度将人的一生划分为八个阶段，其中25~50岁被称为“成年中期”。处在“成年中期”的人们，一方面对家庭有深深的责任感，另一方面需要承担一定的社会工作。家庭和事业的双重压力很容易让这部分人觉得疲惫不堪。那么，对“成年中期”的人来说，如何才能做到“家庭事业双丰收”呢？

心理学家埃里克森认为，处在“成年中期”的人要努力获得“创生感”，避免“停滞”。其中，获得“创生感”的途径既包括一些必须履行的家庭职责，比如赡养父母、生儿育女等；也包括被称为“生产力”“创造力”的内容，比如积极参加工作等。在获得“创生感”的过程中，有些人可能会感到自己无法“一如既往地竞争与创造”，从心理学上讲，如果长期怀有这种感觉，意味着自己进入了“停滞”状态。处在这种状态下的人会感到精力枯竭、生活无趣，最主要的表现是过分关注自己的需求和欲望，即所谓的“自我专注”。

事实上，处在“成年中期”的人都会或多或少地“停滞”，而这种“停滞”很可能是由未能处理好家庭与事业的关系引起的。比如有些人会觉得自己被家庭束缚，发现自己在处理家庭事务时总是力不从心，认为在工作角色与家庭角色之间进行转换非常困难等。

如果你也有这种烦恼，那你首先需要将“关注点”外移，即把“关注点”从“自我专注”转移到其它事情上，比如你可以通过参与工作为社会做出贡献，通过陪伴家人享受家庭的温暖等，因为这些都是你心理健康所不可或缺的组成部分。

另外，你可能担心自己的精力有限，无法平衡家庭与事业的关系，但从心理学的角度来说，这其实是一个思维误区，因为家庭与事业并不矛盾：

1、家人并不需要无时无刻的关注，他们需要的是“高质量”的陪伴，所以你完全可以在工作之余给予家人最好的照料，对家庭的适度关注也能够减轻你在工作中产生的压力和紧迫感。

2、家庭与事业完全可以相互促进、相互补充。比如你在工作中学到的经验能够指导自己更好地与家人相处，家人的鼓励和支持也能够成为你奋斗的动力。

科普中国-健康伴我行 2017.5.31