

电视不是个好“老伴儿”



1. 电视成了最亲密的朋友

晚上10点,初秋的北京已经有了凉意,家住北京市朝阳区的李大爷像往常一样坐在电视前面消磨时光,他刚看完从7点半开始播出的热门电视剧,而后又将频道转到了喜欢的谍战片上。老伴儿王奶奶早就睡下了,电视发出的声响是家里夜晚唯一的动静。11点多,李大爷的眼睛已经快闭上了,起夜的王奶奶刚打算关上电视,李大爷立马就清醒了,“还有一集电视剧没看完呢!”李大爷赶忙说道。王奶奶有些无奈地告诉记者:“老头子每天晚上十一点看着电视就困,但关上就醒。所以,他总是在沙发上迷糊一会儿,非得等到半夜一两点再去睡觉。”

可以说电视是这老两口最亲密的朋友,李大爷粗略算了算,一天24个小时,电视开着的时间在10小时以上。“儿女不在身边,电视就像个会说话的伴儿。我们也不太爱交际,总觉得没有什么更好的消磨时间的办法。”李大爷说。

住在同一个小区的孙奶奶更是一个电视迷,每天上午、下午和晚上各看两个小时。她特别喜欢看养生类节目,只要电视上有专家讲关于健康的知识,她都会拿小本记下来,并特地出门采购。有一次专家讲到中药三七粉对老年人特别好,孙奶奶就去早市买了两三斤,结果后来发现被人骗了。孙奶奶还喜欢看家庭纠纷类节目,每次都能看到眼泪汪汪或者异常愤怒。孙奶奶的儿子跟记者抱怨道:“有一次,她看到节目里说子女为了分割父母的遗产而不养老的事情,就半夜把我从被窝里拉出来教育我……”

记者在小区里询问了20多名老人,基本所有人每天都会打开电视,八成老人有每天必看的电视剧,有一半人觉得看电视是最大的消遣。战争和家庭类电视剧、婚恋情感类、养生类节目是他们最喜欢看的类型。

看电视几乎成为了所有老人最常见的娱乐活动。2011年,《西安市老年人生活状况调查报告》指出,96.3%的老年人日常娱乐将“看电视”排在首位,他们“每天至少看一次”。今年4月,广州市老龄委等机构对广州市老年人生活状态的调查显示,96.0%的老年人都“看电视”,而且看得很频繁,77.2%的老年人几乎天天看电视。不仅中国,国外的老人也爱看电视。美国一项调查显示,美国65岁以上的老年人白天花在看电视上的时间大概为6小时,为年轻人的3倍。有专家表示,虽然目前我国还没有关于老年人看电视时间的大规模调查,但中国老年人,尤其是城市中的老年人,看电视的时间已经占据了生活的相当部分。



3. 让电视真正帮上老人的忙

老龄化社会的加剧,家庭结构的变化,以及生活方式的改变,让老人与电视的关系更加紧密,但不难看出,真正关心老年人心理健康的倡导健康生活方式的电视节目很少,对事关老人切身利益的问题关注度不够。仅有的几个老年电视节目又内容单一,多是关于医疗、保健。为了能让电视真正帮助老人,杨萍建议,电视台应该在上午9点到11点,下午2点到5点,多播放适合老年人观看的节目,比如带领老年人一起做操,让老年人在电视机前动起来;播放一些怀旧节目,比如老电影、老歌曲、老故事,对于老人来说,回忆是他们重温心灵往事、总结人生道理的一种方式,让老人在回忆中得到身心的愉悦。另外,播放一些老人积极乐观生活的故事也是一个不错的选择,

鼓励老人爱自己,按照自己喜欢的方式去生活,倡导“老人未必就暮气沉沉,也可以活得精彩”的生活理念。

而对于已经与电视为伴的老人,杨萍提醒,一定要控制好时间,每天不要超过4小时,每40分钟左右趁广告时间起来活动一下,最好边看电视边活动手指,比如挑绿豆、择菜或者转动保健球;选择观看快乐积极、对老年人生活方式和生活质量有所提高的节目,看后心情不愉快就换台;如果客观条件允许,子女尽量把老人的生活安排得丰富多彩一些,鼓励老人多走出家门、结交朋友、锻炼身体,并参加一些有益身心的活动,以此分散对电视的过度依赖,找到更多排解烦恼和打发时间的方法,让老人学会放松休闲,生活张弛有度。

(辛生)

2. 小心陷入电视无形的伤害

电视成为了很多老年人“最亲密的伴侣”,究其原因,中国老年学会老年心理专业委员会秘书长杨萍表示,一是因为老年人离开工作岗位,交际圈子减小,只有亲人、亲友等较单一的人际交往,所以,他们需要通过电视获取信息;另一方面,电视节目丰富多彩,可以弥补老人现实中缺失的部分情感及无法实现的兴趣爱好;第三,看电视没有场地等限制,非常便捷;再加上很多子女没有时间和精力为老人提供良好的精神抚慰,看电视也成了大量空巢老人排遣寂寞、弥补空虚的无奈办法。从娱乐休闲的目的说,看电视不但获取了信息,还能让老人心情愉悦,算是件乐事。

但实际上并非这么简单,对电视的依赖,已经在无形中给老人带来了伤害。近年来,荧屏上充斥着各种粗制滥造的电视剧,还有家庭纠纷、电视营销、养生节目、娱乐节目遍地开花,真正以老年人生活为主题的电视节目并不多。杨萍和上海静安老年医院康复科主任医师王凯一致认为,电视让老人又爱又恨,因为很多节目并非都适合老年人看,如果每天长时间沉迷于此,会对老年人的身心健康造成负面影响。

动得越来越少。王凯认为,长时间坐着看电视,活动得少,骨骼长时间不受力,心肺功能、肌肉得不到锻炼,容易出现腰腿酸痛、颈椎不适等症状,可能导致肥胖、骨质疏松和肌肉退化。另外,看电视属于被动接受信息,缺乏主动参与,时间久了,老人会不爱动脑子,反应也就越来越慢,记忆力减退。还有很多老人吃完饭就坐下看电视,减少了胃肠蠕动,时间久了伤肠胃。长时间盯着闪烁的电视荧光屏,还会使人感到眼睛干燥不适。

打乱生活规律。杨萍告诉记者,很多电视剧5集连播,老人守在电视前一看就是几个钟头,生活规律常常被打乱,该睡午觉的时候没能睡午觉,该吃药的时候忘了吃药,这对健康十分不利。还有很多老人边看电视边睡觉,这样大脑无法进入深度睡眠,不能保证充足有效的睡眠。

被负面情绪包围。现在的荧屏上充斥着家庭纠纷类节目,多是婆媳大战、财产纠纷、子女不赡养老人等内容。杨萍表示,很多老年人看这类节目时会对号入座,看后郁闷、生气,甚至会长时间被负面消极情绪包围,认为每个家庭都是如此,自己家庭中的问题也很难解决,最终放弃改变,对生活丧失热情,更加恐惧死亡,产生焦虑与不安。

陷入孤独的怪圈。老人本身社交圈就很小,如果长时间

在家看电视,不出门交流,就会导致朋友越来越少,陷入深深的孤独。杨萍说,有的家庭两位老人各看一台电视,和老伴儿都交流得越来越少,长久下去就会不爱说话,性格变得孤僻。

容易上当受骗。老年人对媒体的信赖度很高,甚至会将电视内容当做行动纲领。比如十分火爆的养生类节目,每天教各种各样的养生妙招,有的老人看后立即行动,往往会忽略该方法是否适合自己。杨萍说,老年人的个性化差异更为明显,用药、食补方法未必适合每个人,有些电视节目可能会对老年人造成误导。如果老年人盲目跟从,没有根据自己的情况进行取舍,有可能适得其反。另外,还有很多电视营销广告,将保健、养生产品的功效说得神乎其神,老年人往往认为电视里播出的内容肯定不会骗人,导致上当受骗。



往事
追忆

难忘罗山鸡蛋茶

我当测绘兵20多年,走遍祖国大江南北,曾喝过北京的大碗茶,福建的功夫茶,西藏的酥油茶,新疆和内蒙的奶茶、砖茶……然而,最令我难忘的还是河南的罗山鸡蛋茶。

之所以难忘罗山鸡蛋茶,是因为它不是喝的,是吃的,是主人用家养的土鸡蛋,伴着殷殷真情做出来的。鸡蛋茶里羊脂玉般凝固的鸡蛋清晶莹剔透,金色的蛋黄静躺在甘甜少许的白糖水中,犹如精美的艺术品,令人不忍下箸。因其形似荷包,俗称荷包蛋。

当时,我老家项城县离罗山县不远,但民风习俗却相差很大,就拿喝茶来说,俺那农村喝茶或给客人敬茶,就是白开水一碗。而罗山的喝茶或敬茶,那叫吃荷包蛋。由于习俗差异,一次去罗山出差竟闹了不少笑话。

那是1985年9月,部队在信阳测量,趁工作之便,我到该地区罗山籍战士家走访。第一家去的是东浦公社罗明家。寒暄落座后,罗妈妈忙着去烧茶,不消片刻竟端来一碗热气腾腾的荷包蛋。见此情景,我愣了,喝茶怎么端来荷包蛋?我不知所措地说:“不客气,我刚在县城吃过饭。”罗爸爸知道我误会了,忙解释说:“这不是饭,是茶。你大老远来,快喝下润润喉咙吧!”看着一大碗荷包蛋,我可犯了愁。吃吧,确实不饿;不吃,盛情难却。我是个诚实人,按老家规矩,走亲戚、串门主人盛的饭一定要吃完,不能“剩碗底”,否者,就有失礼仪。无奈,我强吃完碗里5个荷包蛋。而后聊会儿天,我就赶往相距不远的黄俊峰家。岂料进门后,黄妈妈照样端上一碗5个荷包蛋的鸡蛋茶,恳求我一定要喝下。这下我真傻了眼,刚才的5个荷包蛋还没消化,这该如何是好!正当无计可施时,恰巧郑妈妈有事走出屋。说时迟那时快,我灵机一动,迅速掏出手帕包起4个荷包蛋装进挎包里,然后不紧不慢吃起剩下的一个荷包蛋。待郑妈妈高兴地收走碗筷,我忐忑的心才平复下来。

离开小郑家,本想还走几家,然而,这盛情难却的鸡蛋茶太让我无可奈何了。直觉告诉我鸡蛋茶里定有文章,于是我决定“鸣金收兵”,回县招待所探个究竟。当回到招待所向几个服务员求教时,乐得他们前仰后合,几乎笑岔了气儿,他们揩着泪对我说:“老刘哇,你可真逗!像你这样不懂‘茶规’,盲人骑瞎马地去闯乡下,小心撑翻肚脐眼。”接着友善向我支招,道破了鸡蛋茶的玄机。

原来,鸡蛋茶作为罗山人的待客之道是有讲究的。按当地习俗:客人到来,主人无论穷富都会敬上一碗鸡蛋茶。不管你一天走多少家,哪怕从东家挪到西家,家家鸡蛋茶照敬不误。贵客登门,主人一般都在茶碗里打5个荷包蛋,意为“五福临门”。这5个荷包蛋是真心实意让你吃完的。如果旁边有老人或孩子,主人会多打两个或更多,你一定要把5个以外的荷包蛋留给老人或孩子,寓意“亲情长留,尊老爱幼”。茶碗里的荷包蛋不可一个不吃,这样主人会说瞧不起他。如果实在吃不完5个荷包蛋,一定要吃仨留俩,意为“好事成双”、“两全其美”。决不要吃一个或两个,这样不雅,戏称“独蛋”或“俩蛋子”,很忌讳的。

破解了鸡蛋茶的密码,我很快顺利完成了走访任务。这事虽已过去28年,但那醇香甘甜、沁人心脾的鸡蛋茶,那真诚好客、古道热肠的罗山人,却永远定格在我的记忆里!

(刘国运)