

去社交吧 让你更长寿

影响寿命的因素有很多,但有一个你可能没想到——社交活跃度。近日,四川大学华西医院的一项针对28000多名中国人的研究表明,经常社交可能会延长老年人的寿命。那么,老年人需要什么样的社交活动呢?就此问题,记者采访了多位专家。

研究表明“爱社交更长寿”

今年3月,四川大学华西医院何森、王自琼团队在权威期刊《流行病学与社区健康》发表的论文揭示,积极参与社会活动与中国老年人的总生存期延长相关,特别是几乎每天参与社会活动更有利于长期生存。

15日,记者在线调查发现,大部分老年人也都认识到积极参加社交活动对身心健康有益。南开大学社会学系原系主任、教授白红光表示:“60岁到70岁的活跃老年人,70岁到80岁的老年人,以及80岁到90岁及以上的老年人,虽然他们的活动范围、类型不一样,但只要积极参与群体活动,可以避免出现各种各样的心理疾病。”因为,社交活动能保护人们免受孤独和孤立,有助于降低抑郁风险。



图片来源:IC photo

老年社交要尽量多样化

“大多数社交活动与兴趣小组类似,比如打球、唱歌、跳舞、钓鱼等。我建议尽量不要单调,不只选择一种社交模式。”在解放军第四医学中心健康管理专家彭国球看来,对社交活动的选择应该尽量多样化。

彭国球表示,不少老年人走进老年大学或参加兴趣小组,为生活增添了新色彩。老年人还可以主动参与一些社区事务,加入社区志愿者队伍,

扩大社交范围。如果对当地历史、文化有一定了解,成为义务讲解员也是不错的选择。讲解员可以为游客讲解知识,结交新朋友。

现在,很多老年人也开始使用社交网络、拍摄短视频等,融入数字时代的大潮。彭国球提醒,许多老年人网络信息辨别力较差,容易上当受骗。在网络开展社交活动时,一旦牵扯到金钱或者情感,要提高警惕。

社交活动要注意“度”

需要注意的是,社交活动变多了,烦恼可能也会随之而来,甚至出现精神内耗。复旦大学老龄研究院副院长、全国老龄办原副主任吴玉韶建议,老年人社交时要注意保持“度”,要社交,但又不要和对方走得太近,尤其不要贸然介入到对方的家庭事务。

彭国球认为,参加社交活动前首先要明确自己的目的,比如纯粹是为了消磨时光,那就好好消

磨时光,不要争强好胜。像老年人喜爱的打牌、下棋等,如果抱着消磨时间的目的参与的话,就不要太在意输赢。其次,还要学会精简朋友圈,远离消耗自己的无效社交。

此外,彭国球还指出,老年人尽量不要太计较、太敏感多疑。要学会正视自己的价值,减少自我怀疑,摆脱自卑,方可落落大方地与他人交往,获得益处。(据《快乐老人报》刘祺力)

当心受骗

防范养老服务领域非法集资 牢记“四看三思等一等”

近年来,养老服务领域非法集资案件时有发生,给老年人造成严重的财产损失。山东省公安厅相关负责人提醒广大老年人和家属提高警惕,切实增强风险防范意识,自觉远离非法集资,做到“四看三思等一等”。

山东省公安厅经济犯罪侦查总队总队长吕伟东说,“四看”是指:一看合法性,不仅看是否取得企业营业执照,还要看是否取得相关金融牌照或经金融管理部门批准;二看宣传内容,看宣传中是否含有或暗示“有担保、无风险、高收益、稳赚不赔”等内容;三看经营模式,有没有实体项目,项目真实性、资金的投向去向、获取利润的方式等;四看投资项目,是不是主要盯向老年人保健、康养等特殊服务领域。“三思”是指:一思自己是否真正了解该产品及市场行情;二思产品是否符合市场规律;三思自身经济实力是否具备抗风险能力。“等

一等”是指:遇到相关投资集资类宣传,一定要避免头脑发热,先征求家人和朋友的意见,必要时可到公安机关咨询。不要盲目相信造势宣传、熟人介绍、专家推荐,不要被高利诱惑盲目投资。

据吕伟东介绍,养老服务领域非法集资主要有以下表现形式:一是以提供“养老服务”为名非法集资。以办理“贵宾卡”“会员卡”“预付卡”等名义,向会员收取高额会员费、保证金或者为会员卡充值,非法吸收公众资金。二是以投资“养老项目”名义非法集资。以投资、加盟、入股养老基地老年公寓等项目名义,以返本销售、售后返租、约定回购、承诺高额回报、“有限合伙”、“私募基金”等形式,非法吸收公众资金。三是以销售“老年产品”为名非法集资。采取商品回购、寄存代售、消费返利、免费体检、免费旅游、赠送礼品、养生讲座等欺骗、诱导方式,以销售养老产品、“保



图片来源:IC photo

健品”、提供养老服务的名义或者以高额利息为诱惑,非法吸收公众资金。四是以“以房养老”等名义吸收资金。以“以房养老”、每月坐享高息收益等名义进行虚假宣传,诱骗老年人通过房产抵押借款理财,非法吸收公众资金。

(据新华社 王阳)