

把宠物当孩子养 是给情感找出口

“妈,你怎么又让狗上床?很脏啊!”

“它就是我的伴儿,跟我孩子一样,有啥脏的?”

不少家庭都有这样的矛盾:老人把小猫小狗当亲孩子疼,甚至一同睡觉,子女却觉得不卫生,甚至想把宠物送走。其实,老人宠爱宠物,折射出的是晚年的孤独与情感寄托需求。

■据《洛阳晚报》

A 小狗就是我的伴儿 送走它我活着没意思

家住老城区的李桂兰(化名)今年67岁,老伴儿3年前去世后,她就独自住在老房子里。去年,邻居家的狗下了崽,邻居送了她一只,她给小狗取名“欢欢”,从此这只小狗就成了她生活的全部。

她每天早上6点准时起床遛狗,回来给狗做饭,鸡胸肉、胡萝卜、蛋黄搭配着来,比自己做饭还用心;她给小狗买了十几件衣服,换季时还要买新的;晚上睡觉,欢欢就卧在她的枕头边,她摸着它的背才能睡着。儿子算了算,母亲每月花在狗身上的钱,比她自己的生

活费还多。

上个月儿子回家,看到欢欢在床上跳来跳去,当时就火了:“妈,狗上床多不卫生!赶紧把狗送走,把钱花在自己身上不好吗?”

她听了儿子的话,抱着欢欢直掉泪:“你爸走了,你一年到头回不了几次家,家里就剩我一个人,我连个说话的人都没有。欢欢天天陪着我,它就是我的伴儿,把它送走了,我活着还有啥意思?”儿子看着母亲通红的眼睛,突然说不出话了。

B 养宠物不是瞎折腾 是给情感找出口

“老人把宠物当孩子养,不是闲得没事干,而是为了寄托情感。”河南省荣康医院门诊部主任蔡效红分析道。

蔡效红解释,人到晚年,尤其是老伴儿离世、子女离家后,原本的生活重心突然消失,很容易有强烈的孤独感。宠物能提供无条件的陪伴,老人在照顾宠物的过程中,会重新找到“被需要”的感觉——“它离不开我,我还有用”,这种价值感是老人重要的精神支撑。

更重要的是,养宠物能让老人的生活变得规律。每天定时遛狗、喂食、打扫,老人的日子有了奔头儿,就不会

整天对着空房子发呆;出门遛狗还能增加社交机会,认识其他养宠物的老人,聊聊宠物、唠唠家常,自然就融入了新的圈子,减少了与社会脱节的感觉。

“很多子女只看到‘养宠物脏、费钱’,却看不到宠物给老人带来的精神慰藉。”蔡效红说,对空巢老人而言,宠物是家人,是情感的出口。强行把宠物送走,等于抽走了老人唯一的精神支柱,老人会因此出现抑郁、焦虑等情绪问题,影响身体健康。

C 科学养宠物 让陪伴更安心

针对老人养宠物引发的家庭矛盾,蔡效红分别给子女和老人提出了实用建议。

对子女来说

第一,别强行反对,先了解老人的需求。别一上来就说“脏、费钱、没用”,先看看宠物给老人带来了什么变化——老人是不是更爱笑了、生活更规律了、出门更多了?只要老人开心、健康,养宠物就是好事。

第二,帮老人科学养宠物,消除健康隐患。主动带宠物去打疫苗、驱虫、体检,教老人做好卫生防护,比如摸完宠物马上洗手、不让宠物进厨房等,这样既能让老人享受宠物的陪伴,也能保障老人的健康。

第三,多回家看看,别让宠物替代自己。多跟老人聊聊天,让老人知道,除了有宠物陪伴,还有子女牵挂。

对老人来说

第一,科学饲养宠物,别过度宠溺。注意宠物的卫生和防疫,定期带宠物洗澡、打疫苗,避免因养宠物而影响自己的身体健康。

第二,别把全部情感都寄托在宠物身上。可以多出门走走,参加社区活动,认识更多朋友,让晚年生活更丰富。

持续高温天气 警惕“闷”出来的中暑

■据《湖南日报》

盛夏气温节节攀升,天气闷热难耐,因中暑就诊的患者也随之增多。医生提醒,高温天气待在密闭闷热的室内,或是过度贪凉长时间吹空调,可能诱发中暑。冷热失衡引发的中暑,是最容易被大家忽视的健康盲区。

“有一种中暑是‘闷’出来的,严重时甚至会危及生命。”宁夏医科大学总医院急诊科主任医师冯珂说,人体调节温度的能力有限,当环境温度过高、湿度过大且通风条件不佳时,即便没有阳光直射,体内热量也无法有效排出,可能引发室内中暑,体质较弱的老年人、婴幼儿以及慢性病患者是这类中暑的高发人群。这种病症的发作具有很强的隐匿性,等身体感觉到“透不过气”“心里发慌”时,往往已经出现明显的脱水症状。

夏季过度贪凉,也可能诱发中暑。“很多年轻人从近40摄氏度的户外直接进入20摄氏度的空调房,或者对着出风口直吹,虽然躲过了高温,却让寒邪入体。”宁夏回族自治区中医医院(中医研究院)心病科主任医师冯丽丽说,当人体处于炎热环境中时,全身毛孔会张开帮助散热,若此时突然受凉,毛孔会瞬间闭合,本该排出体外的暑湿就此郁闭在体内,容易出现恶寒、无汗、关节酸痛、腹痛腹泻等症状。此外,如果长期待在密闭空调房内,空气质量下降,二氧化碳浓度升高,也会引发头晕、乏力、记忆力下降等不适,这类情况虽然不属于严格意义上的中暑,但同样会损害健康。

如何科学防暑?冯丽丽说,首先要守住“温度”,通过风扇或空调适度降温。医生建议,夏季持续高温,尤其是家中有老年人或婴幼儿时,最好将室内温度控制在26摄氏度左右。如果家中没有安装空调,可以前往附近的纳凉点、商场等场所避暑。在家使用风扇时,不要对着人体直吹,可以通过加速空气流动来辅助降温。同时,早晚气温相对偏低时,一定要及时开窗通风,排出室内积热。

其次要守住“湿度”,主动补水。医生建议,闷热天气里,可以借助除湿机降低室内湿度。另外,不要等到口渴时再补水。高温天成年人每日饮水量建议保持在2000毫升左右,补水优先选择温开水、淡茶水或是绿豆汤。

