



心理频道



闪光之行

95后学子为退休教授补拍婚纱照

“要让你幸福一辈子，要陪你一辈子。”年过花甲的老教授单膝跪地，牵起老伴的手，郑重承诺着。与他已相伴了大半生的“新娘”轻轻点头，两人相顾而笑。这迟来了几十年的“求婚”仪式，源自复旦大学学生公益社团“为爱而照”的活动，截至本月初，他们已经为14对退休老教授夫妇补拍了婚纱照，定格幸福时光。

复旦大学归巢公益社团以“家”为主题，关爱父母、重视亲情是这个团队致力传播的理念。在复旦大学老教授协会、复旦大学退(离)休教师协会、复旦大学学生会等部门的协助下，开展起“复旦大学·为爱而照”公益项目。社团现任社长杨鹏翔说，活动来源于一个很简单的想法，就是想给在年轻时由于历史条件、场合等原

因不曾拍摄婚纱照的复旦老教授夫妇们提供一个免费补拍婚纱照的机会，同时做好口述历史，“老教授们为学校发展、学科建设、人才培养做出了重要贡献，他们的人生经历也为复旦学子留下了宝贵的精神财富。”

志愿者首先通过和老教授们聊天，引导他们进入情境、放松心情。接着，化妆组的志愿者为老奶奶化妆、换婚纱，摄影组的同学则在旁抓拍花絮。为两位老人整理完衣服后，就到了正式开拍环节。同学们或贴心“卖萌”，或悉心引导，只为呈现最有爱最欢乐的组照。一次活动中，化妆组的志愿者精心为“新娘”上妆，“新娘”坦言，自己从来都没有这么仔细地化过妆、穿过这么美丽的婚纱。志愿者们还细心安排，让客厅里等待的“新郎”

闭上眼睛，由志愿者搀扶进入里屋，再睁开眼惊喜地看到美丽的“新娘”。时光荏苒，他们身材虽然发福了，头发也早已斑白，但是穿起婚纱换上西装的那一刹那，每一对都笑得那样的阳光灿烂。在补拍婚纱照的同时，社团也在精心组织做好老教授夫妇的口述历史，成就新老复旦人的对话。

家有一老，如有一宝。有志愿者感慨：“在同老教授接触的过程中发现，虽然每一天都是平凡朴实的，但老人们彼此相濡以沫的深情，看尽世事的淡然和豁达，对晚辈的爱护，都让我觉得他们是那么美！”未来，在老教授夫妻同意的基础上，社团还希望能够办一场作品展览，将“尊老敬老，尊师重教”的理念传递给更多人。 糯米



银色专列

老年游体验天台圣景

金秋十月，正是神秀天台山硕果累累的时节。国家4A景区天台山将特别针对上海老年游客，精心打造宗教朝觐、禅修养生、生态休闲、户外拓展、乡村度假等特色游线，推出到古寺吃素斋、品佛茶，到道观听养生课、练养身功，到济公故里听济公传说、品品公小吃，到农家赏田园景、享采摘乐，到霞客古道寻幽访胜等休闲体验，增进上海老年市民对天台山的了解。 新明

五角场镇承办“健康夕阳红”表彰活动

近日，五角场镇社区体育健身俱乐部承办的2015年杨浦区老年人“健康夕阳红”成果表彰活动在黄兴公园举办，全区12个街镇老年协会的200多名老人积极参与，充分展现老人们良好的精神风貌。

各街镇老年协会精心推出了12个老年团队进行特色体育技能展示。广场舞、木兰拳、花色气功、时装秀、木兰双扇等精彩节目轮番登场，吸引了众多市民驻足观看。 魏鸣放



生活小贴士

购买老花镜应正规验配

上了年纪以后，眼睛就有可能出现老花眼的症状。不过，佩戴老花镜也是有讲究的。很多人喜欢在地摊上随便购买一副，其实地摊上的老花镜对眼睛的伤害还是比较大的。

“一分钱一分货”，地摊上的老花镜便宜，但是镜片一般是树脂残料甚至是塑料做的。当您带回家，戴上一段时间才会感觉出不舒服。建议到正规机构验配老花镜。 隽秀



复旦大学归巢公益社团为程极济老师(右)和杨庆云老师拍摄婚纱照。穿越时光的两张照片，一段跨越六十多年的爱情



创新为老服务大赛

科技创新 造福老人

经过历时一个多月的角逐，第二届创新为老服务大赛广播PK阶段落下帷幕。我有幸作为老年观察团成员参与了本阶段全部PK过程。高潮出现在最后一场，因为这一场出现了此次60个人围项目的唯一满分，这个项目就是来自北京的“e伴”。

“e伴”以自主研发、具有国家发明专利的傻瓜式智能硬件(老人行为记录仪)和人性化的手机软件(APP、微信公众账号)为工具，准确地通过数据传送老人的生活场景，使不在身边的儿女能即时了解老人的生活起居情况，并且老人还可以凭借类似微信语音对讲的方式与儿女开展互动，在儿女和老人之间创造更多的陪伴感。

本场“榜眼”是“魅动盆底肌训练系统”，该项目采用智能化交互式训练模式，女性用户可以通过APP客户端进行盆底肌功能恢复训练，减缓或改善由于怀孕、年龄增长导致的尿失禁。

该场还有一个项目我也非常看好，它就是通过扫描“爱心救援智能防丢牌”的二维码，旁人可以及时将需救助者的求救信息传递到其亲属智能终端中，避免了“跌倒不敢扶”的窘境。

创新是国家发展全局的核心。在

创新为老服务中，科技创新是整个创新为老服务的着力点。我粗略统计了一下，胜出的36个项目中，有20个是与智能物联、传感、互联网技术组成的智能物联感知设备及大数据、云管理平台相关的，占总体的55.5%。

在PK现场，主持人小窗多次指出，比赛分数并不重要，重要的是把好的项目推广出去，造福广大老人。通过广播PK观察，我看到，在社会老龄化程度日益加剧的今天，市场上涉老服务需求和资源都很多，同时竞争也很激烈。然而，有些项目因为缺乏资金，有些项目则因为没有得到相关权威部门的认证或批准而不能落地。创新为老服务，就是要以管理创新为抓手，以科技创新为着力点，顺应国家实施网络强国战略和“互联网+”行动计划，在政府监管下，运用科学手段，搭建智能化涉老管理服务平台，通过有序竞争，实现资源整合，建立起养老智慧服务体系，使全体老人共享社会发展的成果。例如由市老龄办购买服务，10月份正式启动的为本市千名自愿申请、符合条件的失智老人免费安装“防走失定位装置”项目就是一项给老年患者及亲属带来福音的利民工程。 萧智强

百岁寿星心理特征初探

文 朱亚夫

百岁寿星，是生命的奇迹，人间的精灵，家庭的福星。他们的心理特征、言行举止等，多少蕴含着长寿真经，也折射了我国社会安定团结、老人安度晚年的现状。2015年上海“十大寿星”日前揭晓。笔者因工作关系，曾先后采访了几百名百岁寿星，对于百岁寿星的心理特征，感到有三是比较明显的。

一、心态平和，凡事想得开。心态是心理的集中表现。前几年中国老年学学会在总结全国十大寿星长寿的共性规律后指出，在诸项要素中，“心态平和，凡事顺其自然”是首要。这说明高龄老人心理素质高，善于控制自己的感情。上海市委老领导、百岁寿星夏征农为人宽容和善，以公心克私怨，对曾反对过自己的人也不耿耿于怀。他说：“心胸狭窄的人整天心神不宁，如何长寿？如果我们都能相逢一笑泯恩仇，有什么解不开的疙瘩呢？能这样想的人对身心健康都会有利。”上海崇明有位百岁寿星，出身童养媳，家境贫穷，可她是现今崇明的风采百岁寿星，我们询问何以会长寿？其子和乡邻异口同声地说：“她心态好！”原来她平时从不与人争吵，和气待人，一副与世无争、知足常乐的样子。平时与人打牌，无论输赢，从不赖皮。十年前死了小儿子，坊间习俗白发人送黑发人，是为人生大悲，可她调整心态，很快就挺过来了。

二、性格开朗，整天乐哈哈。开朗、乐观是一种积极向上的心境，它可以激发人的活力和潜力，让人青春常在。上海三级甲等医院的专家曾对上海地区17位最长寿的老人展开调查，探寻长寿的秘密，这些老人的平均年龄高达105岁。专家评估发现：上海最长寿的17位老人中，其中12位老人性格外向，开朗乐观、爱说话，只有5位老人寡言少语。长寿老人都说，在家里和孩子在一起很开心，有人说话不寂寞。中国男寿星之魁首——寿达122岁高龄的维吾尔族老人萨迪克·萨提提眉须飘飘，神态慈祥，他对记者的提问，平静地说：“一边瞧着娃娃们在院子里玩耍，一边平静地晒太阳，我的心里就乐开花——这就是好日子。”这样的心态要不长寿也难。年老难免总有病痛，甚至患上不治之症，对此怎么办？曾荣获上海市“十佳百岁风采寿星”的黄文谟，90多岁得了恶性肿瘤！这好似晴天霹雳，一下子震得黄老没了方向，但他很快调整了心态，他说：我在人生道路上已走过近一个世纪，什么风浪没有经受过？现在身患癌症，这是客观现实；逃避是无用的，只有勇敢面对。“既来之，则安之”，对一切保持乐观态度，听其自然，心平气和，注意养心怡神，并积极配合治疗，结果照样欢欢喜喜地跨进了“百岁寿星”的殿堂。

三、有颗童心，保持求知欲。百岁寿星，很少给人一种风烛残年、心如止水的印象，而大多是年老而心不老，有颗童心。今年上海市“十大寿星”出炉，“沪上第一老人”的桂冠又毫无悬念地落在116岁李素清老太太的头上。她就是一位年龄再大，依然不失童真的人。她的女儿说，每年儿童节老人总不忘发孩子们红包，没事时，老人就和重孙玩开小汽车，白相绒毛玩具，屋里时常飘扬出笑声。说着，老寿星从枕头边拿过一只“福娃”绒毛玩具，双手抱着，让我们拍照留念，活像一位“老顽童”。心里阳光，自然青春不老。

当然，百岁寿星是人，也有七情六欲，喜怒哀乐，也怕孤独寂寞，也怕疾病缠身，也怕拖累子女等等，但是作为高寿老人，能活过百岁，其主要的心理特征还是以上三点。