

过度操持 大包大揽 她俩因带孙 带出抑郁症

接连带娃整夜睡不着

63岁的韩大姐，退休后的生活原本充实又轻松，上上课跳跳舞，还不时出门旅游。四年前，独生女儿生了孩子，韩大姐就时常帮着照顾，和亲家妈轮流带孩子。去年大宝进了幼儿园，韩大姐以为可以喘口气了，结果女儿又怀上了二胎，想让韩大姐接着带二宝。

拗不过女儿，韩大姐只能答应了。二宝3个月大时，女儿就上班了。韩大姐又管孩子又忙家务，每天累得腰都直不起来，晚上带孩子睡觉，也不敢睡太沉。时间一长，韩大姐开始整夜睡不着觉，吃东西没胃口，经常头晕心慌。上个月，女儿带着韩大姐做了很多检查，但都没发现问题，最后她们来到了心理科。医生详细问诊后，给韩大姐做了心理测试，结果诊断为抑郁症引起的躯体障碍。

65岁于大姐是外地人，因为儿子儿媳在哈市工作，今年年初离开老家来帮儿子儿媳带五个月大的小孙女。于大姐是位健谈的人，以前在老家经常约朋友出去逛逛，或者做点自己喜欢的事。到了儿子家后，她人生地不熟的，每天只能在家里忙活。于大姐每天给小孙女喂奶、换尿布、哄睡、遛弯，基本没什么空闲时间。于大姐经常觉得很郁闷，老伴不在身边，也没个说话的人，有候去遛弯小区里连个熟悉的人也没有，自己感觉每天就围着孩子转。再后来，儿子发现，她越来越不爱说话了。

半年后，于大姐体重从原来54公斤下降到48公斤，整日沉默寡言，还经常感觉焦虑。几日前，儿子带她到医院做了各项检查之后，医生诊断为中度抑郁症。

有些抑郁是带孙带的

据精神心理科医师介绍，现在有不少患抑郁、焦虑症的中老年人都是因为带孙辈引起的。随着“80后”“90后”陆续当了父母，孙辈很多都由奶奶或姥姥帮忙带。带孩子是个辛苦活，孩子晚上哭闹、喝奶、换尿布、踢被子，加上中老年人本来睡眠质量就不好，很容易因焦虑导致失眠。再加上和年轻人教育理念不一致，身体的疲惫加上儿女们的不理解，于是抑郁焦虑症就找上门了。

中老年人带孩子引起的抑郁症患者很多都是隐匿性的，比如临床只表现为头疼、肠胃不舒服、食欲减退、失眠、腰疼、腿疼等症状。这些患者躯体化障碍比较明显，掩盖了患者情绪意志方面的症状。医生称，抑郁症如不能得到正确诊治和家人的理解，则可能使焦虑抑郁情绪和躯体症状进一步恶化。

预防中老年人抑郁症，需要子女的多多关心、理解与支持，比如夫妻双方都要分担一下养育孩子的工作，让老年人能得到适当的休息，平时对父母多点宽容，让他们多参加社交活动，这样家庭也会健康和睦很多。当然，中老年人也要学会放手，不要总为子女们大包大揽，白天黑夜连轴转，你这样做，子女们可能认为你还吃得消。

□王丽萍



65岁跑马达人陆益

十年跑了 近3万公里

□本报记者 董琳

坚持不下去了，下次再也不跑了。比如跑42.195公里的马拉松，当跑到35公里左右的时候，很多人就坚持不下去了。这是最考验毅力的时候，坚持下去就能到达终点，冲到终点的那一刻，就是马拉松最大的魅力，与奖牌、名次无关。”不过，陆益还得意地说：“当然了，当奖牌往脖子上一挂，下次马拉松我还要抢着报名。”

热心公益爱好广泛

有着十年长跑经历的陆益告诉记者，马拉松并不只属于年轻人，这些年来，越来越多的中老年人喜欢上马拉松运动，并参加到跑马赛事中，每次赛事，他都能结交到比他年长的跑友，这些长者更让他肃然起敬。

对于中老年马拉松爱好者，陆益也给出了几点建议。马拉松是一项对体能要求比较高的项目，中老年人想要练习跑步，一定要有个好的体能。刚开始练习时采取循序渐进的原则，根据体能，在专业人士指导下进行，距离、速度、时间要根据自身状况科学规划。

陆益爱好广泛，摄影是其中之一，奔跑中的他不忘用镜头记录身边的美景；陆益还是位热心公益的人。多年来，他先后资助了十多位大学生和高中生，陆益对他们的要求是学习要有所提高，还要做一两次公益。

现今，无论是盛夏酷暑还是寒冬腊月，奔跑中的陆益或步履轻盈或大汗淋漓，相信未来还会在更多的马拉松赛道上，留下他矫健的身姿与奔跑的激情。陆益还要一直跑下去，他让人们相信，运动与年龄无关，运动不分先后，只要你热爱，任何时候开始都不晚，都可以成为最有活力的那个自己。



工作狂变身跑马达人

陆益是一位住在北方的南方人，他老家在江苏南京，退休前是位机械制造高级工程师，2008年以高级技术人才被引进到黑龙江，目前是黑龙江省智慧城市专家组成员。

从前的他是工作狂，但如今他的身份标签是骑友、是马拉松达人。每天清晨，他都会沿松花江畔奔跑10公里或向大顶子山骑行。他的运动软件显示，2020年累计跑步2999.09公里、健步2005.67公里、骑行2811.67公里。

采访中，陆益告诉记者，他的生活非常简单，最大的开销就是到各地参加马拉松比赛。

陆益从55岁才开启长跑生涯。“上班时每天只想着工作，非常忙碌。到了50多岁的时候身体素质越来越不好，于是想通过走路、跑步来强身健体，没想到这一跑就停不下来了。”

到目前为止，陆益参加了所有哈马赛事，此外他还参加过2016年大庆马拉松、2017年南京马拉松、2018年长春马拉松、2019年厦门马拉松、2020年抚远冰上马拉松、2021年漠河极昼马拉松等二十余个马拉松赛事。

其中最让他引以为傲的成绩是全程马拉松3小时57分20秒和半程马拉松1小时43分，按照最新的马拉松大众选手等级的评定标准为大众跑者一级。

最大魅力是冲到终点那一刻

现今，年过花甲的陆益身体倍儿棒，而且头脑清晰、思维敏捷。多年来，运动是陆益最亲密的朋友，粗略算下来，十年间他跑了近3万公里，跑步让他对生活有了不一样体验和感悟。陆益说：“跑步是很枯燥的运动，长跑的人都知道跑到一定程度时，会感觉很难，觉得就要

