



晚年更需要亲密朋友

受访专家

中国科学院心理研究所原所长、研究员 张侃
中国老年学和老年医学学会老年心理专业委员会常任理事、高级政工师 王一牛

生命时报记者施婕

友谊让健康两极分化

为探讨友谊与身心健康的关系，这项联合调查将主题瞄准“亲密朋友”，纳入4660名50岁以上的参与者。调查发现，90%的受访者至少有一个亲密朋友，其中，近八成人表示可在友谊中获得情感支持；在过去一年里，不少人获得过朋友在健康方面的帮助，比如提醒选择更健康的食物、督促锻炼身体，或在生病、受伤时提供照顾。而在心理健康状况一般或较差的受访者中，47%的人表示没有足够的亲密朋友，躯体健康也不理想。

在心理学领域，亲密朋友的定义是一种经充分了解后，自己高度信任，并能主动提供帮助的友谊状态。中国科学院心理研究所原所长、研究员张侃认为，这是公众心中最理想的友谊，放到现实生活中，这种关系的定义往往更具体，倾向于对事物、人际等方面的认识拥有一定共性，比如相似的成长经历、共同的兴趣爱好、相近的观点看法等，两者能互相理解、彼此接纳，相处时均感觉舒适的状态。

调查还发现，相较于男性，女性亲密朋友的数量往往更多。中国老年学和老年医学学会老年心理专业委员会常任理事、高级政工师王一牛表示，虽然男性更喜欢群体性活动，结交的新朋友更多，但女性在情感表达、支持性沟通等方面的“输出”更高效，往往能发展出更多密友。研究发现，这有助

她们应对压力以及活得更久。

如今，通讯愈加发达，一通视频电话、一条微信就能实现交流，但调查中，三成老年人表示维系好友、结交好友比年轻时困难了。张侃认为，这既有主观原因，也有客观因素，老年人不再活跃于职场和社交场合，且在衰老或疾病影响下，活动能力减弱，社交行为存在限制，维系和结交朋友的机会减少，再加上技术障碍、数字鸿沟，难以适应新型社交的老年人，朋友圈就会进一步缩窄。

好友不只是情感慰藉

少年乐新知，衰暮思故友。和年轻人相比，经历了活动圈、社交圈、生活圈的缩小，亲密朋友在老年生活中扮演着更重要的角色。

老伙伴：情感支持。

到了老年，难免面临很多艰难时刻，比如衰老带来的失意、亲友离世的打击，以及子女成家后的孤独。在困境面前，亲密朋友的角色是陪伴者，拥有一个懂得倾听彼此感受的老伙伴，不仅能获得必要的安慰，还可探讨共同的兴趣爱好、结伴参与社交活动，比如打太极拳、做志愿者，对晚年心理健康至关重要。

保健员：维护认知。

英国《自然》杂志曾刊发的研究发现，孤独者的大脑中更可能积累β淀粉样蛋白斑块（阿尔茨海默病的主要生物标志之一）。每一次与亲密朋友的交流、互动和分享，都是对老年人思维能力的一次保健，有助大脑保持活跃，同时开阔眼界；一起下棋、打扑克牌、玩乐器、画画、写字等益智活动，还可改善大脑的记忆力和专注力；平时如果定期相约打球、徒步等户外运动，大脑及全身健康都会获益。国际老化研究所曾提出，与缺少亲密朋友的老年女性相比，维持密切友谊与良好家庭关系的女性，痴呆风险可减少26%。

监督员：就医提醒。

大多数老年人身患一种或多种慢病，需养成规律服药、健康饮食等生活习惯，但记忆力减退、无人监督等情况，会降低他们的治疗依从性。调查中，不少拥有亲密朋友的受访者表示自己会被督促着做运动、戒烟限酒、及时就医、坚持用药等。生活中，老年人之间也常分享健康资讯，相对于医生的耳提面命，他们之间的提醒是一种愉快、轻松的氛围，往往更易接受，从而更好地管理健康。出现身体不适时，好友的就医提醒、医疗资源的分享，或是陪伴就医，都可降低老年人在心理上的就医“门槛”。

志愿者：远亲不如近友。

子女不在身边时，小到生活琐事、大到急救送医，有时远亲真的不如近友，他们彼此之间互相帮助，但不求回报。比如，有“忘年交”的老年人，遇到智能设备相关的问题，能请年轻人帮忙解决。王一牛介绍道，太原、北京等地社区发起的“窗帘行动”，最初就源于一群老友约定，他们会通过窗帘开合了解对方的状态：早上窗帘如约拉开，表明安全起床；晚上按时拉上，代表全天安好。

维护好友谊的车队

张侃表示，“亲密”意味着稳定且持续的联系方式，这需要花费时间和精力，3~5个亲密好友最合适。美国心理学家安托露丝在一项长达20年的研究中，将社会关系网比作个人健康的“护航队”，队员囊括配偶、子女、亲友等，核心人数约3~4个。王一牛认为，中国人的“护航队”有多方合力特征：配偶子女提供生活保障；亲密朋友给予情感支持；邻里社区做好外部照应。

1米情感圈：家人。

家往往是老年人停留时间最长的场所，伴侣、子女等家人是近在眼前的朋友，彼此间的情感不可替代。张侃

认为，老年人处理家庭关系的方法在于“积极回应”，出现分歧时不要因个人经验丰富成为“说教者”“否定者”，以免让一场家庭交流“乘兴而来，败兴而归”。同样，家人也需理解老年人的情感需求，彼此互相尊重。

15分钟交流圈：亲密朋友。

在当下生活中，常被忽视的邻里关系几乎囊括了居家之外的所有交流，可能是维持老年人心理健康的关键。而且，邻里之间相距不远，见面方便，不妨做到联系他人主动点、与人相处合群点、对人对事耐心点，可以相约晨练遛弯、围坐聊天、复诊体检，或每天一句问候、偶尔主动拜访，都是邻里友谊的正向积蓄。

1公里出行圈：社区活动。

老年人应主动发展社区等外围社会的联系，做到积极参与社交，比如老年活动中心、老年文化活动的站、老年大学等组织的活动，与更多同龄人交流互动、分享资源和技能，结交新朋友、扩大朋友圈。

年龄扩圈：发展忘年交。

调查中，不少人表示自己与年龄相差至少15岁的亲密朋友，为“友谊车队”增添了年轻力量。在“忘年交”中，两代人的交往通常呈现一种“跨代互助”的模式，与单方面爱老助老不同，老年人既是获益者也是给予者，比如浙江等地兴起的“跨代共居”，是指年轻人住进养老院，日常和老年人下棋、看书，提供陪伴和情感支持，可抵去部分租金；老年人将多年的经验与年轻人分享，提供力所能及的帮助。

需强调的是，人的一生中，“护航队”的核心成员并非一成不变，免不了出现“失联”，让老年人失落甚至痛苦，尤其是友人的过世。此时，老年人要接受生命有限的事实，允许自己悲伤，同时主动寻找其他“队友”的情感支持，也可尝试与自己交朋友，但若悲伤持续时间过长或影响日常生活，需要及时寻求医疗帮助。

生命时报官方网站