

泛黄的老照片、儿子小学时的红领巾、老伴儿的旧毛衣…… 安享晚年，从清理“回忆包袱”开始

70岁的李阿姨家里藏着一个“秘密”：她的衣柜，已有十年没彻底打开过。一叠泛黄的老照片、儿子小学时的红领巾、老伴儿留下的旧毛衣……每件物品都像一把钥匙，轻轻一碰就能打开回忆的闸门。“每次想收拾时，拿起这件又舍不得那件，最后只能叹着气把柜门关上。”李阿姨说。这不是念旧，而是一场无声的情感拉锯战。
如何妥善处理这些旧物，既能保留珍贵记忆，又能让老年生活更加轻松自在呢？



老年人常以物寄情，每件物品都能打开一扇回忆之门。图片由AI生成



天津市志愿者和社区居民对一处老旧墙体进行清洁整理。新华社发

“断舍离”前先考量旧物情感价值

为什么老年人宁可住在“杂物堆”里也不愿清理？郑州市第九人民医院心理一病区副主任医师赵静揭露关键真相：“老年人的物品堆积现象背后，是深刻的心理需求。”

“直接让老人丢弃物品是最糟糕的建议。”资深照护师王女士说，“这就像要求一个人删除自己的历史。”她讲述了一个典型案例：独居的周阿姨在子女强行清理她的“破烂”后，出现了持续两个月的失眠和抑郁情绪。王女士说：“那些被扔掉的布头是周阿姨给孙子做虎头鞋的剩余材料，对她而言是祖母身份的象征。”

步入晚年，老年人常以物寄情，每一件物品都仿佛打开了一扇回忆之门。因此，赵静建议老年人在处理这些物品时，分步进行。

分类——

“我们可以先将所有情感物品分为三类：保留、捐赠和丢弃。”赵静主任进一步解释说，“保留那些具有重要情感价值且经常回忆的物品，比如祖传的首饰、重要的纪念品等；捐赠那些仍有情感价值但不再需要的物品，像旧衣物、书籍等；至于那些已经破损或不

再有情感意义的物品，比如发黄的照片、破损的玩具等，就可以考虑丢弃了。”

标记——

对于那些决定保留的物品，赵静主任建议用标签或便笺纸上简短的说明，记录物品的来源和重要性。比如，“爷爷送的生日礼物，1985年”。这样一来，不仅自己能随时回忆起背后的故事，以后家人看到这些物品时，也能更好地理解它们的意义。

数字化保存 让回忆更鲜活长久

在某社区老年大学智能手机班上，68岁的赵美云（化名）正学习使用高拍仪。她将1956年的全家福扫描修图后，制作成动态电子相册，背景音乐是父亲最爱的《茉莉花》。“原来皱损的照片经过修复，连奶奶旗袍上的盘扣都清晰可见。孙子用AR技术让照片里的人眨眼睛，好像跨越时空的对话。”赵美云告诉记者。

“随着科技的发展，许多老年人开始尝试将情感物品数字化保存。”收纳整理师田帅介绍道，“这不仅可以节省空间，还能让回忆更长久。”

扫描老照片——

“选择一台适合老年人使用的扫描仪很重要。”田帅说，“便携

式扫描仪是个不错的选择，操作简单，方便携带。”65岁的刘阿姨在整理家中杂物时，就将一些老照片扫描成电子版，并上传到了云空间。“虽然这些照片是纸质的，但数字化保存后，我可以随时在手机上查看，不用担心损坏。”刘阿姨一边展示着手机里的照片，一边欣慰地说。

录制视频——

“使用智能手机或平板电脑录制视频，这些设备操作简单，画质清晰。”田帅建议道，“将情感物品放在镜头前，慢慢讲述与这些物品相关的故事。比如，‘这是爸爸年轻时的照片，那时候……’然后将录制好的视频保存在手机或云存储中，也可以分享到微信视频号或抖音等平台，方便分享给家人和朋友。”

情感流转 记忆在传递中增值

心理学上有种“社会性传承”理论，指通过物品传递实现代际情感联结。心理赋能师王晨发现：“当老人知道某件物品将被特定对象珍视时，分离焦虑会显著降低。”

这种传递充满创意。记者查询资料发现，全国多地都发起过类似“故事漂流瓶”的活动。参与者将承载记忆的物件放入透明盒子，附上二维码故事链接，供他人借阅观赏。87岁的王老曾参与过类似的活动，他放入的是一枚1980年的企业徽章，“现在有七个人‘借’过它，最远传到了广州。徽章不再锁在抽屉里，而是变成了活的史料”。

家庭仪式也是重要载体。山东菏泽的崔家每年春节举行“传家宝”仪式，长辈会选择一件物品讲述其意义后赠与晚辈。去年，80岁的祖母将保存60年的《智取威虎山》演出票根传给喜欢京剧的孙女航航，“票根上的日期正好是她的生日，这种巧合让普通的纸片有了魔法”。

整理物品 更重要是调适心理

“处理‘回忆包袱’，不是清空而是梳理。建议各位老年人可以采用‘博物馆策展人’思维，选择最具代表性的‘展品’，妥善保存；其余的可以拍照留存后流转出去。”王晨指出。

77岁的宋大爷在经历轻度中风后突然醒悟：“囤积的旧物就像心理上的血栓。”近日，他请专业收纳师整理了家里堆放的旧物，还打造了一处“人生精品阁”，存放精选记忆物品，其余或数字化，或转赠。“现在每天看着这些真正重要的东西，反而比过去满屋子杂物时更觉充实。”宋大爷说。

“清理空间不仅能减少安全隐患，比如堆积引发的绊倒风险，还能提升生活品质。”赵静说，“老年人可以通过培养新爱好，比如园艺、绘画等，转移注意力，减少对过去的过度依恋。”

“我最近就迷上了养花。”75岁的李大娘笑着说，“每天照顾这些花草草，感觉生活充满了乐趣，也没那么多时间去想那些旧东西了。”

据《大河报》报道

声明公告 刊登 13164692093 热线

遗失声明湖北孝感市孝昌县星苑幼儿园不慎遗失银行开户许可证，开户行建设银行孝昌支行，声明作废。
遗失声明本人王为燕遗失武汉鑫华亚服务有限公司开具的老三镇2108的押金收据，金额叁万元，声明作废。
遗失声明武汉顺时食品有限公司(代码:91420115MAEE10U95B)遗失公章一枚，声明作废。

遗失声明武汉市风崎医疗器械有限公司(代码:91420105MAD9UTGE8X)遗失公章、财务专用章、法人私章，声明作废。
遗失声明武汉市汉阳区凯虹服装店(个体工商户)92420105MAD7K1092G遗失公章、财务章、法人章，声明作废。
遗失声明硚口区利济北路70号电子市场-39号彭宗全遗失门面押金单，金额4730元，原押金单声明作废。
2025年8月28日

遗失声明湖北捷瑞汽车销售服务有限公司(代码:91420102MAE8W96G8C)遗失公章、财务专用章、法人私章，声明作废。
遗失声明武汉易任网络科技有限公司(代码:91420102MAE8W96G8C)遗失公章、财务专用章、法人私章，声明作废。
遗失声明武汉中康润安建设有限公司(代码:91420114MACBD553X1)遗失营业执照正本，声明作废。