

老年人的倔强，年轻人不懂？

最近这段时间，“疫情拐点”还未明确，不少人的“心理拐点”早已拐了个大弯儿。有网友无奈地说，年前好不容易戴上口罩的亲戚长辈，如今又成了最早一批摘下口罩的人，不仅扎堆聚集，而且四处游走，给焦灼的战“疫”增添了隐忧。今天，我们就来聊聊这件事。

一场突如其来的疫情，让人们健康的重视提升到了前所未有的高度，但重视并不等于正确认识，树立健康意识与获取健康知识之间仍然存在不小的距离，这在老年人群中尤为明显。疫情之初，一些老年人不以为然，即便子女好说歹说，依然不愿意戴上口罩；眼见疫情爆发，又顿时陷入焦虑，在偏听偏信中“过激反应”，让“喝酒吸烟防肺炎”等伪科学有了市场；如今，疫情尚未结束，防控仍在继续，又有一些人在盲目乐观中“放飞自我”。因此有子女感慨，“老年人的倔强，年轻人不懂。”

但是，也有网友反思，有的老人不爱戴口罩，可能是劝导的“姿势”不正确。你瞧，村里的大喇叭一吆喝，老年人瞬间就认真起来了，还有人主动拒绝子女孙辈串门。表面上看是大喇叭传播及时，问题的关键却出在了信息接收不对称，进而造成健康观念的巨大差异。毕竟，如喇叭、如干部，在不少老年人那里，可能有更多权威性。老年人上网了，就能抹平信息鸿沟，涵养健康观念吗？也未必！翻翻父母常常转发的养生文章，我们发现：那些看似对疫情满不在乎的老年人，似乎比谁都更重视健康。

健康是自我管理的一种状态，如不能正确的认识看待疫情，即便没有被病毒感染，心理上也首先处于一种亚健康状态。而这恰恰被一些不良商家利用，他们将疫情危机视作商机，一边贩卖焦虑，一边收割财富。上了年纪的父母抱着试试总归没错的心态，不自觉地便掏出了平时省吃俭用的养老钱。还有护犊心切的宝妈们，成天发愁给娃吃点什么能抗病毒，看到免疫力几个字就赶紧下单，生怕错过。

然而，健康并非商品，有时候花再多的钱也无法买到。不少健康专家都曾反复强调，免疫力是最有效的药物，这几乎成为人尽皆知的共识。但如何唤醒身体的免疫力？大家依旧莫衷一是。毕竟，健康观念没有标准答案，健康生活更没有统一模式。

反过来看，没有统一的健康模板和万能的治愈药方，恰恰是尊重个体差异性的开始。每个人都是独一无二的个体，高矮不同、胖瘦不一，年龄、血型、基因各不尽同，健康状况在遗传、环境和个体能动性等多方面因素的共同作用下，潜移默化的发展演变着。心理反应、应激反应，甚至应对疾病的反应也千差万别。即便是同一个人，不同年龄阶段的健康需求也各不尽同。

有人说：涵养，全得一缓字。也就是要心平气和，保持好心态。还记得疫情发生初期，全国老龄委就以一封信的形式向老年朋友们提出12条倡议，第一条便是：面对疫情，既不能不在乎，也不要过度恐慌，要科学防控，做好自己健康的第一责任人。因此，在正确认识自身健康状况的基础上，选择适合自己的生活方式，做好必要的应对和防护，或许正是涵养健康观念的开始。

这正是：健康并非商品，不可一蹴而就。尊重个体差异，涵养健康人生。

(来源：人民日报评论)

展鸿教育