



# 俄罗斯樱花烂漫 女游客争相拍艺术照

当地时间 2019 年 5 月 11 日,俄罗斯莫斯科,数百名莫斯科女子身穿华丽的服装,在公园趁着晴朗的天气和盛放的樱花拍艺术照。(图片来源:视觉中国)

据新华社报道



## 德国老年护理 专业人员短缺严重

德国联邦劳动局 10 日发布报告称,德国缺乏老年护理专业人员,而且这一问题越来越严重。

联邦劳动局报告说,德国老年护理专业人员 2018 年岗位空缺多达 12200 人,缺口现象在所有联邦州都普遍存在。德国养老机构去年平均要花费 183 天,才能新招募到一个岗位专业人才,耗时比 2017 年多 12 天。

报告指出,为缓解这一现象,德国需继续加强相关职业培训,继续引入来自其他国家的老年护理专业人员。

德国患者保护基金会对媒体表示,解决护理行业面临的困境需推出全面计划,包括好的薪酬、有吸引力的工作环境以及更多的职业培训机会等。

据新华社报道

## 研究显示 生气比悲哀对老年人 心理健康伤害更重

美国研究人员发现,与悲伤相比,生气对老年人心理健康伤害更重,可能增加炎症风险,而长期炎症水平较高关联心脏病、关节炎和癌症等慢性疾病。

康科迪亚大学研究人员以年龄 59 至 93 岁的 226 人为研究对象,分为两组:59 岁至不满 80 岁为老年早期,80 及 80 岁以上为老年晚期。这些研究对象在一周内完成问卷调查,内容涉及他们是否生气或悲伤。另外,研究人员经由血液样本检测他们炎症水平,了解他们是否患与年龄相关的慢性疾病。

结果显示,对 80 及 80 岁以上的老人而言,每天生气关联炎症水平和慢性疾病比例较高;不满 80 岁的研究对象没有这种关联。另外,悲伤与炎症反应和慢性疾病均没有关联。

研究人员在由最新一期美国心理学会期刊《老年心理》杂志刊载的文章中写道,这项研究显示,并非所有消极情绪都有害健康。人们初入老年期时,生气可能会激发斗志、渡过人生难关,但对年事更高的老人而言没有用,因为无论老人如何努力,都无法逆转现状。相比之下,悲伤可能帮助老人调整心理,调低目标,以应对与年老相关的生理和认知挑战。研究人员建议用教育和心理疗法帮助老人管理情绪,少生气,进而减少对身体的伤害。

据新华社报道