



# 78岁于成香:走进大山,快乐无比

记者 王丽洁

扫码观看  
精彩视频

青岛市江苏路街道齐东路社区、78岁的独居老人于成香曾有过轻度抑郁。20年前,家庭成员的矛盾冲突,人际关系的复杂微妙,让她倍感压力,心情低落。再加上性格要强,面对很多事情无法掌

控,更是加深了她的挫败感,快乐离她远去。直到有一天,她走进大山,山里的花草树木,鸟叫蝉鸣,泉水潺潺……都让她感觉到从未有过的放松和愉悦。自此以后,她就爱上了大山。只要走进大山,她

就快乐无比,烦恼全无。如今的她,像是从大山里提取到了快乐的秘方,从早晨醒来,到晚上睡去,她已是一个全天候的快乐老人。8月13日,她向记者讲述了自己的养老故事——

1

## “大山”治愈了我的抑郁

2004年4月25日,我记得很清楚,那是我开始“上山”的日子。当时心情不好,有一些家庭上的烦恼。我能和谁讲?和谁讲都没用。我什么事都不愿意和别人讲。因为别人代替不了你。我背着家人,自己挂了青医附院的心理科专家号。医生在为我做了测试后,得出结论:轻度抑郁症。这个抑郁症挺可怕,看什么都不顺眼。一个朋友还是高级干部,患了抑郁,结果引发了多种疾病,早早离世。我意识到,必须自救!所以我就决定“上山(崂山)”。上山吆喝,大声地喊,释放自己心里的压抑、痛苦和不快。患了抑郁症,除了去看医生,吃药,还要让自己想方设法快乐起来。

20多年了,我最愿意做的就是上山,只要是“山”就行。进了山,感觉到大自然的气息,无论是空气,还是一草一木,还是泉水叮咚,心情就特别好。大自然有一种神奇的力量,能净化我的心灵。遇到事情,都说“要学会接纳,学会放下”,但实际上要做到很难。可只要我来到山里,心情就会立马快乐起来,所有的烦恼都没了。对我而言,“上山”就是快乐的秘诀。

我迷恋大山的程度,你可能想象不到。我曾经打算住到山上去,为此还买来了帐篷、手电、驱虫剂、野外生存的各种用具。但这些东西至今都没有派上用场,因为无论是崂山还是市内的几座山,都不允许夜宿。但没关系,我买回来就高兴。

现在的人们都知道“心情最重要”,但这句话说着容易做到难。遇到烦恼,人很难不生气,一生气,就把正能量弄没了。所以我遇到不开心的事情,譬如孩子怎么样了,亲戚有啥事了,这个人对我不好了,那件事亏待我了……这些统统先不管,就直接——到山里去!到大自然中去!绝不待在家里。因为“上山”能治愈我的一切不开心。

2

## 驴友的建议“救”了我

在我的带动下,很多人也加入到“走进大山”的队伍中。他们和我有相似的情形,都被大山治愈。然而,6年前老伴去世,我再次陷入极度的痛苦中,72天没有出门。这时,我的两位驴友见我萎靡不振,多次来家中看望,并三番五次地喊我去“上山”。这对夫妇是我亲手带出来的驴友,他们跟我上崂山上了8年,从“上山”中获益匪浅。没有谁比他们更懂得“上山”对我意味着什么。

他们来到我家,语重心长地说,“大姐,你如果再不上山,就会出问题。”知我者莫如知己。一句话说到了我的心坎里。就这样,他们把我从困境中救援了出来。从那时起,我重新回到了山上,心情也逐渐走出了阴霾。

每每想起这些驴友,我心里总是充满了幸福与感恩。我们都曾被抑郁症困扰,我们彼此帮助,相互守望。在人生的暮年,谁都有可能遇到这样那样悲伤的事情,而因为

3

## 听从医嘱更听从内心

78岁还登山?腿能受得了吗?听医生说不建议老年人爬山,膝盖会受损。难道你不担心膝盖吗?这些问题经常有人问我。他们很好奇。其实,大夫并不赞同我登山,亲戚朋友也不赞同。弟弟妹妹都跟我讲,“姐,你不要去爬山了。注意安全。”我就“嗯嗯”答应着。医生的建议是从专业角度,亲友的担心是因为他们爱我,我都理解。但是,比起抑郁症

来,两害相权取其轻,我宁愿冒一点风险,也要先把心情调适好,所以我还是常常去上山。但我心里知道,不能盲目听从别人。

当然,如果要上山,我就一定会提前做好“安全攻略”“爬山攻略”,譬如,今天要去山里的哪个地方,想拍哪个石头,遇到斜坡,路不好走,就要准备好绳子……下坡时需要技巧,我会拿两条绳子,一条绑在腰上,一条绑在树

共同的“上山”,我们结下了深厚的情谊。记得当初我带他们上山时,这对夫妇曾对我说,“大姐,你现在还年轻,带着我们走。等你老了,走不动了,我们就能自己走了。”他们指的是崂山的路很多人不熟悉,在我的带领下会慢慢熟悉。而最初,我是在一位出租车司机的带领下探路的。

说真的,听到他们说这些话时,我心里好感动。“走进大山”的活动吸引了越来越多的中老年人。虽然老伴走了,但我有这一群好驴友,并不觉得孤独。

上,然后用一个扣带,将两条绳子系在一起,下坡时,绳子打一个一个的结,下到底再解开绳子……哪些树能绑绳子,哪些不适合绑,都是我亲历之后总结出来的经验教训。这些户外的安全功课是我这二十多年慢慢学习摸索出来的。

有了这些知识的装备,我对自己还是相对“有把握”的。所以,对健康而言,我还是觉得“医嘱要重视”,但最终要不要去爬山,还是应该根据自己的实际情况做出判断。

小心“秋老虎”  
防晒防暑  
立秋之后,仍会出现短时间的高温天气,俗称“秋老虎”。这段时间,虽然名义上已经进入了秋季,但实际上天气依然炎热,防晒防暑仍需注意。

国家疾控局此前发布的《高温热浪公众健康防护指南》明确,高温热浪健康防护的重点人群包括:敏感人群,如儿童、孕妇、老年人等人群;慢性基础性疾病患者,如循环系统疾病、呼吸系统疾病、精神与行为障碍、肾脏疾病及糖尿病等患者;户外作业人员,如农民、建筑工人、环卫工人、快递员等人员。

除了中暑,夏季还是心脑血管疾病的高发季节。专家表示,气温变化是心脑血管疾病的“劲敌”。研究显示,35℃以上的高温天气下,心脑血管疾病死亡率会明显上升。在酷暑天气下,人体表血管扩张散热,血液就会集中于体表,容易造成心脑血管血液供应减少,导致缺血缺氧。与此同时人体出汗多,血液黏稠易形成血栓,耳交感神经兴奋性增加,也会出现心跳加快等不利于心脏健康的情况。很多人会在夏季晚上去大排档吃烧烤、喝冰啤酒,往往会吃到后半夜,作息不规律,这种不良的生活习惯也会加重心脏的负担。

山东省老年国际旅行社 13306484027 66988553 66988549 55715169

青岛报业传媒集团旗下3A级旅行社 L-SD-CJ00232

一带一路看祖国 穿越新疆 相约帕米尔

9月1日 南北疆全景+甘肃空调旅游专列16日 5480元起

吐鲁番(坎儿井、火焰山、维族家访)、乌鲁木齐(天山天池、大巴扎)、喀什(刀郎画乡、N39沙漠、卡拉库勒湖、喀什古城、张骞纪念馆、噶尔清真寺)、北屯(喀纳斯、禾木、五彩滩)、哈密(魔鬼城、回王府、十三木卡姆)、库车(库车王府、独库公路纪念碑)、敦煌(莫高窟、鸣沙山、月牙泉)

9月25日 南疆全景+甘肃空调旅游专列14日 4980元起

哈密(魔鬼城、回王府、十二木卡姆)、乌鲁木齐(天山天池、大巴扎)、吐鲁番(坎儿井、火焰山)/阿图什(卡拉库勒湖、白沙湖)、喀什(喀什古城、艾提尕尔清真寺、香妃寺)、疏勒(张骞纪念馆)/库车(库车王府、天山神秘大峡谷)、库尔勒(罗布人村寨、博斯腾湖)、敦煌(莫高窟、鸣沙山、月牙泉)

(具体出发时间以铁道部调令为准)

青岛/潍坊/淄博/济南沿线均可上下车

粤港澳珠双卧9日游

红树林海滨公园、莲花山公园、黄大仙祠、香港历史博物馆、志莲静苑、尖沙咀钟楼、星光大道、金紫荆广场、船游维多利亚港湾、港珠澳大桥、大三巴牌坊、妈祖庙、威尼斯人度假村、圆明新园、孙中山故居、广州塔等

特别安排香港2天自由活动时间/观看第19届香港国际武术节表演

山东省老年国旅专职导游带队、全程无购物、0自费

9月11日 3880元

地址:青岛市市北区延安三路186号-1(爱心大姐一楼) ★★★另有多条线路供您选择,可拨打上方电话咨询★★★