

和朋友搓几盘麻将,就能帮助中老年人抵抗抑郁?近日,由浙江宁波诺丁汉大学健康经济学首席教授陈茁与华中科技大学学者合作的一项研究《忧郁还是麻将?中国中老年人社会参与的多样性、频率、类型及城乡差异与抑郁的关系:固定效应分析》引起社会关注。

该研究发表于国际顶级期刊《社会科学及医学》上。该研究基于“中国健康与养老追踪调查”多年数据,研究了近1.1万名45岁及以上的中国居民,系统分析了社交活动与抑郁之间的关系,为中国中老年人的心理健康干预提供了更具文化适配性的新视角。

打麻将能帮助老人抗抑郁? 研究显示:“快乐密码”各不相同



浙江宁波诺丁汉大学健康经济学首席教授陈茁

A 社交参与:对抗抑郁的『良方』

“城市化进程中,大量中老年人面临流动、留守带来的孤独与心理压力,中国45岁以上人群抑郁风险超过25%。”陈茁教授指出,尽管“社交有益心理健康”已被广泛认知,但具体哪些类型的社交活动、多大量的社交参与能够有效缓解抑郁症状,还缺少实证依据。

因此,研究重点探讨了城乡差异、社会参与的类型,包括打麻将、打牌、走亲访友、参加运动、担任志愿者等,以及它们对抑郁症状的潜在影响,以期通过提前干预预防中老年人抑郁的发生。

研究发现,从不参与任何社会活动到定期参与一种或多种类型的社交活动,特别是当这种参与达到每周一次或更高频次时,均与抑郁症状显著减少密切相关。“这表明,鼓励老人动起来、走出去,即使只是开始参与一种活动或每周参与一次,通过增加社会支持、减少孤独感,都能带来实质性的心理健康益处。”陈茁表示。

B 心理健康干预应『因地制宜』

研究进一步发现,不同类型的社交活动对城乡老人的效果截然不同。该研究首次在国家级代表性数据中,深入分析了麻将这一极具中国特色的活动与心理健康的关系。

对城市老人而言,定期打麻将、玩扑克或下棋,以及加入体育俱乐部、广场舞队、太极拳班等社交团体,能有效减少抑郁症状。然而,同样的活动在农村老年人中并未表现出类似积极效果。研究显示,麻将活动在部分农村地区因输赢带来的焦虑和经济损失,可能抵消其社交带来的积极情绪,反而加重心理负担。

对农村老年人而言,真正能够带来“心灵慰藉”的社交形式主要是情感导向的人际互动——如走亲访友、邻里聊天等。

陈茁分析,这种城乡差异的背后,是经济压力、教育水平、社区基础设施和医疗资源



夏日高温天气里,成都民众在水上乐园打麻将。图据宗欣



麻将

可及性等多重因素的综合作用,“这说明,活动的性质和文化背景,深刻影响了心理健康效益。”

基于研究结论,陈茁建议,心理健康干预应“因地制宜”:“在城市,可进一步支持社区棋牌室、老年大学、兴趣社团等建设,鼓励老人参与健康娱乐性质的麻将、舞蹈、书画等活动。在农村,则应重点促进邻里交往,如组织茶话会、支持乡村文艺队、改善公

共交流空间等,重建‘熟人社会’的情感联结。”

“在精神卫生资源有限的现实下,推动社会参与,是应对老龄化心理挑战的一种低成本、易获取、可持续的务实路径。”陈茁说,“这些社交纽带不仅带来快乐,更能让独居中老年人遇到困难时形成互助网络。”

华西都市报-封面新闻记者 车家竹

除署名外图片由受访者提供