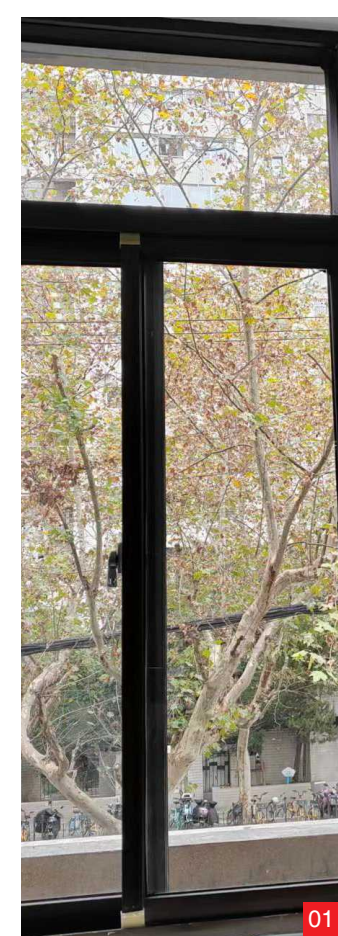


## 600号我们又去了 这次看到的是……



城市的活力在慢慢恢复。光明邨的队伍在去年12月底又排了起来；元宵节前，为了那一口执念的手工汤圆，阿姨爷叔们把队伍排到天荒地老；豫园看灯时，愣是排出了迪士尼“飞跃地平线”项目的气势。

然后，600号的门诊室前也开始坐满了人。四年前，我们写《没人想去的宛平南路600号，我们去了》时，还要介绍一下这个地名。而这几年，600号几乎变成了网红一样的存在。它家食堂出品的月饼足以和光明邨的鲜肉月饼“别苗头”。

不过阿姨爷叔再次喜起蓬头，也不愿意来这里排队“买买买”。来到这里，等在门诊室前，他们可是跨越了心内的万水千山。

“不开心的辰光想来看，但是有精神负担——到600号来，人家会不会当我神经病。”一个短头发的阿姨低声和坐在旁边的胖阿姨交流。胖阿姨显然熟门熟路了，“人家这样看依，是伊拉不懂事体。有不舒服么，总归要看呢。”

“依啥问题啦？”

“我困觉不好。”

然后胖阿姨详细介绍了自己的失眠痛苦史，边上听到的一位阿姨也加入了讨论的行列。阿姨爷叔的“社牛”属性在我们过往的采访中早就见识过无数次。

他们会在土特产食品商场因为一种酱菜的选择聊上很久；会在临期食品商店交流购物体验；也会在社区医院打打针的时候，因为讨论旧疾而惺惺相惜。

只是我们终究还是见识少，没想到，他们会在600号的门诊室前，也能迅速打成一片。

我们写专属上海的城市地标。

写爷叔阿姨的生活百态。

这次我们去

——出现在600号的爷叔阿姨。

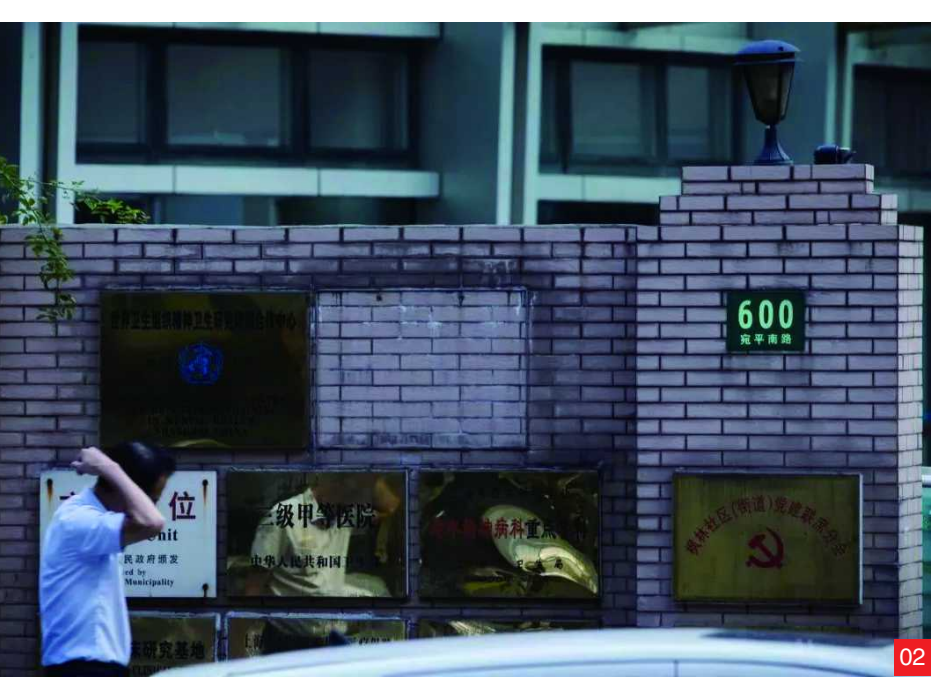
600号心理咨询与治疗中心二楼的这间门诊室，主要服务对象就是爷叔阿姨。老年精神科的李霞医生在里面坐镇，周三上午的门诊，大多是老年抑郁症。门诊室的窗外，是零陵路，抬眼可见几株法国梧桐。

在这个季节，树叶枯黄，随风飘荡。就像是这间诊室的投射——人生走到了秋冬季，生命脆弱摇曳，却架不住还有一股冷风吹过。很多时候，我们采访和描写的都是充满生命活力的老年人。他们在太古里走猫步，在公园里健身抡大锤，各种花开叶落的季节都有他们拍照的身影。那些能量让我们这些中青年为之惊叹，好像他们的力气用不光似的。

但其实还有力气被抽走的爷叔阿姨。国内几家精神健康医疗机构2019年联合公布了全国性精神障碍流行病学调查结果：按照较严格的抑郁障碍标准，患病率最高的年龄段是50—64岁，患病比例为4.1%。第二高的是65岁及以上的年龄段，为3.8%。70岁的老徐（化名）走不动路，坐在轮椅上，由妹夫和弟媳推着进来看病。他说自己想要来解决脑梗后的损害，说话说不清楚。妹夫也已经60多了，但戴着鸭舌帽，看着比较年轻。

他解释说：“这（说话说不清）不是问题，伊是忧郁症，不肯做事体，困不好。住在9楼，总说有人爬上来。”

弟媳快人快语：“我毛病在这里看好的，就想



带伊过来看。”

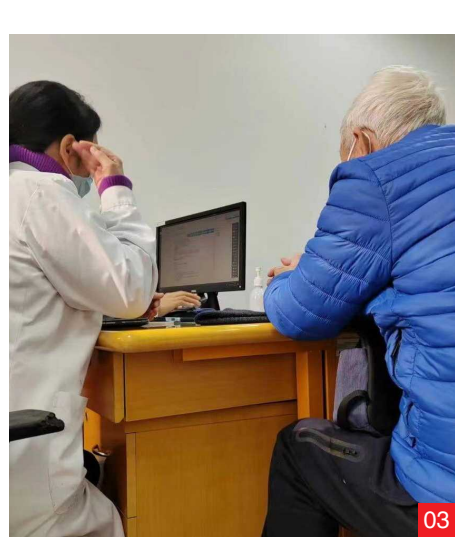
显然，妹夫和弟媳更了解情况，“阿拉旁观者最清爽。”

他们介绍说，老徐已经无法料理自己的生活。90岁的老母亲只能再次当家，料理家务，照顾他。

上海是中国最早进入人口老龄化的城市，也是我国人口老龄化程度最高的城市。小老人照顾大老人，是目前的养老现状。但有的时候，老老人也要担起照顾小老人的重任。

我们曾在乍浦桥上碰到每天出来拍照的“法师”老郑，家里98岁和96岁的父母身体还健康，会关照他：“依早上头出去白相，回来吃现成饭。”

他每天晚上采风回家，会陪父母搓一顿麻将。这种老老人照顾小老人的状态让人欣慰，但还有一些状况，却像老徐家一样，充满着无奈。



理想的生活，就像是按计划、有步骤地垒起一座建筑，每一块砖都稳定地卡在自己的位置上。但是生命拉长到一个限度上，不可能永远按部就班地往上垒砖。

有很高的比例，一块砖没卡牢，随之建筑松动，甚至坍塌。

名为“健康”的那块砖，有很大的风险。即使是踢球很野的爷叔，也在我们的采访中不断描述因为年龄增长而不断下降的身体机能。“几个月前参加足球比赛，肌肉撕裂，一直在休养。年年轻的辰光，伤多养几天就好了，现在66岁，新陈代谢慢了。”

“你们走路碰到过伐，关节好像卡住了，要蹬一记，让它进去，才好再走路。”

坐在600号的这间门诊室里，会听到很多因为“健康”砖的松动而引发的波动。

钟阿姨（化名）是被女儿和弟弟带来的，但好几次，她都站不起来离开诊室，“我没事”。明眼人都看得出来她有事了。事情是从丈夫突发脑梗开始的，她整个人的精神头好像一下子被抽走了。

“以前都是我爸照顾她，他生病后，我妈可能觉得往后的人生看不到头了，所以就‘摆烂到底’。”

钟阿姨不怎么愿意去医院照顾丈夫，在家就时时躺着睡觉。

最近一段时间，更是精神高度紧张，感觉有人要上门给她“好看”，晚上频发肚子疼和手发抖的症状。

女儿没办法，把她带来600号，但钟阿姨完全不认可：“依搞来，我没事体，走。”

最终崩溃的是女儿：“依到底想哪能，要我辞职天天陪着依？”

前一刻还在暴躁的钟阿姨，扔了一包餐巾纸给女儿，让她擦眼泪，嘴里嘟囔着：“和你说也说不清，真不知道什么道理。”

即使没有猝不及防的健康问题，还会有经不起的生活变量。

老徐看似是脑梗惹的祸，但在李霞不断询问后，才了解到，引发他精神状态异常的，是好几年前，儿子所遭遇的一次诈骗。

“一直挂念儿子的事，整夜坐在床上，睡不着。”弟媳有点唏嘘。

由妻子陪着来复诊的老张（化名）症状已经有了明显的改善。

“老早一分钟都睡不着，现在能睡着了。”妻子也观察到了变化：“伊心情好点了，没那么焦躁，也没那么容易发脾气。”

在这个门诊室坐上几个上午，会不由自主地感叹，要活好这一生，太不容易。命运之手把人推成一条不断起伏的抛物线，是不可改变的事实。

但相对于年轻人，由于总是在经历各种失去——失去地位、金钱、亲人朋友、健康和社会的尊重。

这些负面事件增加了心理应激，再加上机体的老化，老年人对于挫折的耐受性开始减退。而且他们会和年轻人有一个很大的不同。“年轻人很容易察觉自己心情不好，对什么都没有兴趣而去看不理医生。”

“而老人则很容易直接怀疑到心情不好是因为自己身体不好，所以总爱往医院跑，但查来查去查不出问题。”

李霞在多年看诊中发现了这个现象。“2010年前几乎只有重度抑郁障碍的病人才会来专科门诊。”

即使到了2022年末，来到这间诊室的，还是出现了严重症状的老年人。

简单来说，只有在家人明显感觉到不对劲时，才会带他们来看病。

爷叔阿姨愿意一趟趟跑医院检查身体，却不愿意跑来600号的原因是：“我没有抑郁，我生活幸福、衣食无忧、子女孝顺，怎么是抑郁？”

但是悬在夫妻俩心上的大石头还没搬开。“阿拉经历了一次诈骗，实在想不通。现在还欠人家很多钱，担心人家来找我们。”

赵阿姨（化名）的恐慌来自和楼上邻居的矛盾。家里装暖气的时候，楼上一小伙下来闹事，用脚踹门，大吵大闹。

虽然通过报110解决了问题，但赵阿姨感受到了无法控制的惊吓，她再也不敢住在家里，只敢去宾馆。

这位在单位做了20多年一把手，游刃有余地处理过无数事情的阿姨，第一次感受到了无能为力。

在他们看来，抑郁等同于生活不幸福，过得没有别人好。

所以，这会是一个漫长的宣教过程。走进了医疗机构，有机会得到专业治疗，会得到改善的可能。

在诊室里，一些来复诊的老年人，都提到，状况比以前改变很多：睡得着觉了，不惊慌焦虑了，情绪平稳多了……

但专科诊室能做到的只是医疗方面。有一些根源的问题其实无法解决，像欠债、欺诈、亲人死亡、和子女的矛盾等等。

以及，老年人在漫长的人生进程中积累的各种创痛和压抑。

所以，这也会是一个漫长的疗愈过程。关于让老年生活更美好，不仅个人没有经验，社会也没有经验，因为中国还从未像现在这样体验过老龄化社会。

但好在，现在已经有很多人在关注，在摸索，在研究。

就像李霞扯着嗓子对一位耳朵不好的老年抑郁患者说的：“以前我们医师只管身体健康，现在也有管你们幸福生活的医生了。”

文/晨报记者 顾 肇  
图/杨 眉 晨报记者 顾 肇

上海宜依生物科技有限公司 荣获 2022年上海市 奉贤区创新型中小企业	上海浦下防爆设备有限公司 荣获 2022年上海市 奉贤区创新型中小企业	上海洋明塑料科技有限公司 荣获 2022年上海市 奉贤区创新型中小企业	上海考盟金属制品有限公司 荣获 2022年上海市 奉贤区创新型中小企业
上海瀛彩生物科技有限公司 荣获 2022年上海市 奉贤区创新型中小企业	上海冠众光学科技有限公司 荣获 2022年上海市 奉贤区创新型中小企业	上海达达电气有限公司 荣获 2022年上海市 奉贤区创新型中小企业	全氏食品机械（上海）有限公司 荣获 2022年上海市 奉贤区创新型中小企业
上海旅思真空设备有限公司 荣获 2022年上海市 奉贤区创新型中小企业	上海尚材试验机有限公司 荣获 2022年上海市 奉贤区创新型中小企业	上海申继交通科技有限公司 荣获 2022年上海市 奉贤区创新型中小企业	上海祝欣智能科技有限公司 荣获 2022年上海市 奉贤区创新型中小企业
上海讯锡信息科技有限公司 荣获 2022年上海市 奉贤区创新型中小企业	上海文信家具（集团）有限公司 荣获 2022年上海市 奉贤区创新型中小企业	上海宝成冶金科技有限公司 荣获 2022年上海市 奉贤区创新型中小企业	拓柔电缆（上海）有限公司 荣获 2022年上海市 奉贤区创新型中小企业
上海宝甸智能科技有限公司 荣获 2022年上海市 奉贤区创新型中小企业	上海摩昆新能源科技有限公司 荣获 2022年上海市 奉贤区创新型中小企业	上海东蒙路桥机械有限公司 荣获 2022年上海市 奉贤区创新型中小企业	帅测（上海）检测技术有限公司 荣获 2022年上海市 奉贤区创新型中小企业
上海缘贝数码科技有限公司 荣获 2022年上海市 奉贤区创新型中小企业	上海皮尔萨管业有限公司 荣获 2022年上海市 奉贤区创新型中小企业	上海勋朗机电科技有限公司 荣获 2022年上海市 奉贤区创新型中小企业	上海奇佳电子有限公司 荣获 2022年上海市 奉贤区创新型中小企业

上海佳贝教育信息咨询有限公司 荣获 2022年上海市 宝山区创新型中小企业	上海慧丰牙科技术有限公司 荣获 2022年上海市 闵行区创新型中小企业	上海华恪科技有限公司 荣获 2022年上海市 宝山区创新型中小企业	上海运成印刷机械配件有限公司 荣获 2022年上海市 嘉定区创新型中小企业
上海童榕电子科技有限公司 荣获 2022年上海市 宝山区创新型中小企业	上海吉电电源技术有限公司 荣获 2022年上海市 闵行区创新型中小企业	上海阀门厂股份有限公司 荣获 2022年上海市 嘉定区创新型中小企业	上海豪胜化工科技有限公司 荣获 2022年上海市 金山区创新型中小企业
上海超高环保科技股份有限公司 荣获 2022年上海市 宝山区创新型中小企业	鹏码实业（上海）有限公司 荣获 2022年上海市 闵行区创新型中小企业	上海酒店设备工程成套南翔厂有限公司 荣获 2022年上海市 嘉定区创新型中小企业	上海冠卓企业发展有限公司 荣获 2022年上海市 金山区创新型中小企业
上海聚鹰信息科技有限公司 荣获 2022年上海市 宝山区创新型中小企业	像航（上海）科技有限公司 荣获 2022年上海市 静安区创新型中小企业	上海舜哲机电科技有限公司 荣获 2022年上海市 嘉定区创新型中小企业	上海珈凯生物股份有限公司 荣获 2022年上海市 金山区创新型中小企业
上海乐辰生物科技有限公司 荣获 2022年上海市 宝山区创新型中小企业	上海邵浒新型建筑材料有限公司 荣获 2022年上海市 崇明区创新型中小企业	上海凯浦实业有限公司 荣获 2022年上海市 嘉定区创新型中小企业	上海科华热力管道有限公司 荣获 2022年上海市 金山区创新型中小企业
上海清澄环保技术有限公司 荣获 2022年上海市 宝山区创新型中小企业	上海呈祥机电设备有限公司 荣获 2022年上海市 黄浦区创新型中小企业	上海跨博电器有限公司 荣获 2022年上海市 嘉定区创新型中小企业	上海顶皓新材料科技有限公司 荣获 2022年上海市 金山区创新型中小企业