

答疑解惑

如何打造友好方便的居家养老环境?

我国第七次全国人口普查数据结果显示,全国60岁以上老人有2.64亿,占比18.7%,预计到2030年会突破3亿。目前,我国推行的养老模式主要为“9073”,即90%居家养老、7%社区养老、3%机构养老。关爱老年人群的今天,就是关心我们的明天。

□张洁

居室养老环境有何重要性?

研究发现,居住环境与老年人的生活状态及生活满意度密切相关,家居内部及周围环境对提高老年人的生活质量至关重要。

居住环境能否满足老年人的需要,会影响其身心健康及社区参与度。对于想安享晚年的老人来说,宁静、和睦的环境,能使心情平和舒畅,促进健康长寿。由此可见,居住环境已经成为新时代老年人养老需求重要的一部分。

如何帮助老年人打造相对安静的环境?

居室可安装双层窗户,有降噪功能。陪护人员需做到“四轻”:说话轻、走路轻、操作轻、开关门轻。在日常生活中,大家要平心静气,避免争执,保持乐观开阔的心境。

但安静也需注意“度”。一些空巢老人为排解寂寞,成日守着电视观看,不发一言,内心的空虚感与日俱增,久而久之甚至会造成失语症,对老人的身心健康不利。要多多鼓励老人走出封闭的环境,敞开心灵与外界交流。作为子女,可从多种角度来带领他们,除了多多陪伴外,还可以教他们使用便利的人工智能助老电子产品、交流软件、健康仪器等,帮老人创造一个友好方便的居家养老环境。



保持居室内整洁 可从哪些方面入手?

1. 居室内,家具、物品收纳摆放整齐,避免囤积、堆砌、旧物过多等。尤其要注意防火防爆。
2. 室内垃圾等废弃物需每日及时清理;不能自理的老年人,要及时帮其清理排泄物,避免滋生病菌。
3. 每日通风是很有必要的。通风时间根据居室面积、室内外温差而定,一般为30分钟,保持室温不冷不热为宜。
4. 开窗通风时,需提醒老年人根据情况适时增添衣物。因为老人的身体耐受能力不佳,免疫力下降,故室内需保持恒温,避免对流风,日常活动也勿久坐或躺卧在门窗口旁位置。
5. 如何调节室温?
 - (1)准备室温计;(2)一般室内常温为18℃~22℃,老年人室温以22℃~24℃为宜;(3)室内湿度以50%~60%为宜,根据情况开窗调节。
6. 阴雨天气较多或房间经常潮湿时,可安装抽湿机等设备,减轻室内潮湿度。

光线该如何调适, 较为适合老人居家环境?

1. 室内光线充足,使人舒服,更是防止老人摔倒的必要功课;尽量多安装便利的小灯与地灯,既不影响老人夜间睡眠,又不影响必要的看护。声控灯也是不错的选择。
2. 如情况允许,要经常带老人去户外活动,亲近自然与阳光。但是要避免阳光直射老人眼睛,以免引起目眩。

居室内的安全性该如何保持?

1. 室内地面保持干燥、整洁。
2. 通道等进出口应该避免堆放杂物,防止老人发生撞伤、跌倒。
3. 常用物品放在易拿处。老年人居室勿设置太多过高或贴地的柜子,因其攀爬、弯腰、下蹲等找物并不方便。
4. 热水瓶、热水袋等应放置在稳妥安全处。
5. 易燃物品妥善保管,并加强安全意识。如吹风机、取暖器需及时断电;不要在床上吸烟;勿积攒报纸、纸箱等较多可燃物等。 (《大众卫生报》)

生活新知

乐观让女性更长寿

□芳草

最新研究表明,乐观可能会让女性寿命延长5%左右,她们活过90岁的可能性要高出10%。

在该研究中,研究人员分析了15.9万名女性健康倡议参与者的数据和调查反馈,其中包括20世纪90年代加入的50岁~79岁的绝经后女性,对她们进行了长达26年的跟踪调查。研究人员使用了一种乐观主义的心理测量方法,参与者用“在不确定的时代,我通常期待最好的”这样的陈述来评估自己的感受。

研究人员推测,乐观的人可能在压力大的情况下更善于调节自己的情绪,并拥有更有利的生物特征,比如更低的炎症水平。乐观的人可能也有更大的社会支持。还有证据表明,乐观的人更有可能有目标,也更有信心实现目标,所以乐观可能有助于培养和保持更健康的习惯。而乐观的人往往也有更健康的行为,那些有更健康行为的人也更乐观。 (《中国妇女报》)

老年讲堂

“女七男八”养生奥秘

中医认为,女性养生以七年为一个节点,男性养生则以八年为一个养生节点。即便在同一年龄段,男性女性的养生重点也不一样。

女性56岁后重在健运脾胃

一般来说,“五七”35岁时,女性开始衰老,出现面容憔悴、头发掉落等,此阶段要注意补养气血。“六七”42岁时,衰老进一步明显,出现皮肤松弛、鬓角变白等。“七七”49岁前后,女性开始进入绝经期,这时钙流失严重,患骨质疏松的概率增大,因此要注重吃含钙丰富的食物。女性从“八七”56岁后开始步入老年期,则重在健运脾胃、养护气血。推荐两道药膳:

三豆饮 准备炒扁豆、赤小豆、黑豆各50克,茯苓、淮山各15克,陈皮3克,一起煮水喝,有健脾化湿的功效。

三参汤 准备丹参、当归、川芎、三七各10克,党参15克,陈皮3克,生姜一块,红枣3枚,一起煲汤喝。此汤有行气活血的功效。

男士64岁后要重点养肾

男性的衰老比女性略晚,“五八”40岁开始,会有体力不支、头顶脱发等现象,此阶段要注重养肝。吃肉太多、酗酒、熬夜等生活方式对肝的伤害很大,一定要及时纠正,并加强运动。

“六八”48岁时,男性衰老进一步明显,开始脸色黯淡、肾气不足,且易出现烦躁情绪。“七八”56岁的男性开始出现肝气衰微、肾精不足。“八八”64岁时,男性生殖能力逐渐丧失。因此中老年男性要重点养肾,平时多吃黑色食物,如黑米、黑豆等。推荐两道药膳:

栗子芝麻粥 将生栗子50克用高压锅(少放水)煮熟,去皮捣碎,放入淘洗好的50克大米中,加水煮成粥,再加食盐调味。此粥可补肾,改善腰膝酸软等不适。

六子补肾汤 取韭菜子、菟丝子、五味子、女贞子、覆盆子、枸杞子各15克,加入清水,一起入锅煎煮后取汁温服。每日一剂,具有补肾固摄的功效。 (《株洲晚报》)

生活话题

有这样一种爱

□周衍会

我有一位朋友,经营着一家广告公司,虽然算不上太成功,但也有几百万的身家。朋友是个苦孩子,上初中时就没了父亲,母亲一直未改嫁,靠侍弄几亩薄田、打短工供他读书。

朋友是个孝子,曾多次把母亲接到城里的家中,但老人适应不了城市生活,没几天就嚷着要回去。没有法子,朋友便只得经常往老家跑。

有一次,我陪他外出办事,返回的途中,他突然说要回老家看看母亲。他到超市里买了一斤肉、两条鱼,还有几包点心,花了不到100元钱……快到家时,他突然在路边停下车子,从兜里掏出钱包,将所有的零钱拿出来,想了想,转向我,轻声说:“你身上有零钱吧,借我点。”我一愣,拿出钱包,将所有的零钱掏出来,递给他。他却将几张20元的还给我,只留下那些小面额的,拿在手中仔细地整理好。我一时不解,问他:“你要这些零钱做什么?”“给我妈。”他淡淡地说。我不由瞪大了眼睛,看着他

钱包里那厚厚一沓百元大钞,不知他葫芦里卖的什么药。

他轻声解释:“以前,我每次回家给我妈钱,顺手扔下就是千八百块,可她从没花过。而隔一段日子,她就会把攒起来的钱原样不动给送回来。我买回的那些鱼呀肉呀的,她也舍不得吃,说要等我回家的时候再吃。后来,我摸出了一些门道,带回家的东西刚好可以吃一两顿,给她很少一点零钱,她才会高兴地接受。”

那天,朋友还用了一个很旧的塑料袋包了一大包干海参,对母亲说那是为她打听到的偏方,可以治她多年的哮喘病。他说,如果不采用这些瞒和哄的法子,老人是断不会吃他买的这些贵重食品的。

离去的时候,我看着坚持将我们送到村口的老人,夕阳的余晖中,老人花白的头发在晚风中飘扬。

这个世界上,原来还有这样的一种爱:小时候,年轻的母亲将一分一分的血汗钱攒起来,换成大钞,为你交学费;长大以后,儿女将大票换成零钱,只为让母亲花得安心…… (《黔西南日报》)

小贴士

艾灸穴位 改善气血不足

中老年女性老觉得自己脸色发黄,去医院做肝功能等检查,却没有任何问题。其实,这种情况大多是气血不足。

中医认为,艾灸中脘穴(胸骨下端和肚脐连接线中点)、血海穴(屈膝,在大腿内侧,髌底内侧端上2寸,当股四头肌内侧头的隆起处)、神阙穴(肚脐中央)等可以帮助调养气血。

具体操作:如果有人帮忙,可以用悬灸的方式在以上穴位处施灸,每个穴位灸15分钟至20分钟。没人帮忙的情况下,可用艾灸盒施灸,每次灸80分钟。 (《银川晚报》)

