

老年观察

老有所养的三重境界

文穆光宗

本文所提出的老有所养的三重境界是:老有所安、老有所足和老有所乐。这也可以看作当今之世的养老之道和养老之梦。

首先,“安养”是指养老要追求老年人无论处在什么环境中都能做到安居、安行、安食、安眠和安心。老有所安即内安其心和外安其身,是老有所养的基础。老有所安是老年需求中的最低要求,也是养老管理中的最高要求。从狭义来看,消除、预防和控制外部环境的风险因子到安全的值域不至于使它转化为养老风险,可称之为“安养”。

根据马斯洛的需求理论,安全的需求是人类基于生理需求上的最基本的需求,也是老有所养的基石。据河南省安全监管局网站消息,2015年5月25日20时左右河南省平顶山市鲁山县城西琴台办事处三里河村一老年康复中心发生火灾。截至26日凌晨4时30分,已有38人遇难。此类事件并非个别。河南养老院失火的原因据说是电线老化,这可以说是养老院内部管理缺位和行业管理部门监督缺失的结果,举凡因为环境风险因子产生的祸端都是责任事故。这一惨痛的教训告诉我们:小险不除,大祸将近;祸事既出,悔恨必晚。凡事预则立不预则废,河南养老院失火事件再次敲响了“老无所安”的警钟。

其次,“厚养”是指养老要追求丰衣足食,实现老有所丰、老有所足,不至于因为养老资源的匮乏而影响老年期的生活,不断提高和改善老年人的福利水平和生活质量。“未富先老”的国情使得很多老年人处在“薄养”甚至“缺养”的境地中。但我们还应当看到“未富先老”的同时,存在“边富边老”的事实。众所周知,中国已经成为全球第二大经济体,那么曾经为中国的发展做出过很多贡献的老年人应该分享多大的一块财富红利和福利蛋糕呢?中国需要警惕老龄产业的无序发展甚至畸形扩张,养老的市场化固然是养老的重要途径,但也容易使得一些低收入的老年人被边缘化。中国社会需要明确一个大原则:养老福利化高于养老产业化,需要高度关注老年人共享社会福利机制的有效性和水平的公平性,避免“大河有水小河不满”这种“福利缺水”现象的发生。无疑,不断提高老年人口社会福利的共享水平理所当然地应当成为社会发展的长远目标。

再次,“乐养”是指养老要追求老有所乐,实现幸福老年、快乐老去,不知老之已至。乐养必需进入养心的境界,关注精神的丰盈、心灵的健康和道德的完善。新加坡创造了“乐龄”概念,树立了老人的形象,注入了老年的动力,提升了养老的境界。乐养的最高境界是进入没有烦恼的无我之境,知足惜福,破除我执,有无之境,快乐当下。为此,老年需要有积极的老年信仰,实现快乐的“精神自养”和温馨的“精神赡养”的有效结合。必须看到,哲学和宗教在老年人安顿身心方面发挥了巨大作用。老有所乐离不开老有所安、老有所养、老有所依,也离不开老有所为、老有所成、老有所用,离不开老有所游、老有所学、老有所进,离不开老有所善、老有所爱、老有所立。不同的路径给老年人带来不同的心理效用,从而增进快乐养老的幸福总量。

(作者为北京大学人口所教授)

心理频道

不肯换下的衣服

文/顾颖喙 崔丽娟

付婆婆最近老是闷闷不乐,经常长吁短叹,一副心事重重的样子。原来付婆婆最疼爱的小孙女到外地去读大学了。小孙女是付婆婆的心头肉,是她一把屎一把尿亲手带大的。而且小姑娘长得漂亮又聪明,特别会疼人,总有办法把付婆婆哄得开开心心的。可现在小孙女在不知不觉中长大了,居然要去外地读大学去了。送小孙女走的那天,付婆婆特意穿上小孙女最喜欢她穿的一件衣服,而且小孙女走了一个星期了都不肯脱下来。这天吃饭的时候,付婆婆不小心把衣服弄脏了,她急了并赶紧去洗,没想到竟洗不干净了。她又气又恼又难过,饭也吃不下了,也没心思干别的事。

心理咨询师建议:

付婆婆由于小孙女到外地上学去,生活一下子失去了重心,找不到其他可以依赖的人或事了,从而产生了社会适应不良,对小孙女的思念给她自己的生活带来了麻烦。老年人尤其是退休的老年人,往往需要处理以前没有出现过的状况,这些生活事件往往是不愉快的或



■ 鸟给老人带来快乐

种楠 摄影

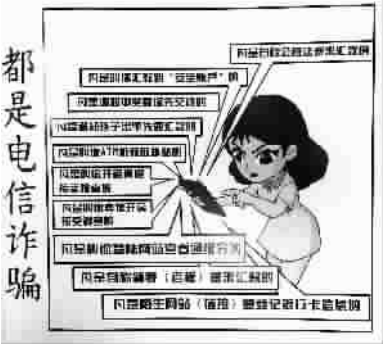
防电信诈骗连环画受欢迎

文/灵通

一日,彭阿姨接到一个电话,对方声称她儿子被绑架,要求她立刻缴纳赎金。六神无主的彭阿姨此时怎么也打不通儿子的电话,情急之下只能赶到银行转账,却被工作人员及保安拦住,告诉她:对方可能是骗子!由于救儿心切,彭阿姨听不进劝,双方僵持不下,银行工作人员只得拨打了110……最后结果是,赶来的公安拨通了彭阿姨儿子的电话。得知差点上当后,彭阿姨百感交集。

这个故事可能大家并不陌生。近年来,电信诈骗犯罪活动猖獗,花样繁多,有调查报告显示,电信诈骗的受骗者中,女性占70%以上,从年龄上看,中老年人则超过70%。因为信息闭塞、反应较慢、防范意识薄弱,不少无辜的老人成了受害者,平日省吃俭用积攒下的钱白白流进诈骗分子的口袋。

近日,曹家渡街道联合辖区派出所,以本文开头提及的真实案件为主题,自行设计了一本防范电信诈骗连环画,进行发放和宣传。该连环画详细罗列了犯罪分子惯用的诈骗伎俩,强调了上海警方总结防骗的“十个凡是”,并向读者介绍了如何防范电信诈骗的方法。图文并茂的方式,尤其受到社区中老年人朋友的欢迎。一位领到连环画的刘阿姨说,以后会“多长一个心眼”,“凡是涉及到‘钱’的问题,一定要沉着冷静,要先确认情况,自己分辨不清时就求助警方,绝对不能脑子发热。”



银色专列

首届中老年人才艺总决赛举行

宋秀萍

“爱上大舞台、有梦一起来”,首届中老年人才艺总决赛近日举行。自去年5月16日以来,大赛有200多个老年艺术团报名,2000多人参与。一年来,大赛分别在上海、黑龙江、陕西、河南、贵州等省市成功举办,经过层层选拔,最终有28个节目进入了本次总决赛。

经过评委的认真评选,优秀奖、最佳创意奖、最佳新人奖和大赛金银铜奖等奖项出炉。本市杨浦区控江街道鼓舞队表演的舞蹈《欢天喜地奔小康》,获得首届中老年人才艺总决赛的金奖。

消防部门排查养老院火灾隐患

5月25日晚上,河南省平顶山市康乐园老年公寓(民办)的重大火灾引起了社会各界的广泛关注。5月26日下午,虹口区消防支队联合民政部门对辖区内32家养老敬老院展开严查,并进行消防疏散演练活动。嘉定消防部门深入全区养老院,为老人排查火灾隐患,同时讲解基本的防火和逃生知识。28日起,奉贤消防支队也以养老场所、托儿所、幼儿园等自理能力差的场所为重点对象,开展专项检查。

消防部门呼吁,关爱老年人的消防安全,不能仅仅停留在硬件设施的完善,更应从他们的生活习惯上消除火灾隐患,例如卧床吸烟、阳台堆物、使用老旧电器设备等,都是常见的火灾原因,看护人员应时常予以提醒,防止火灾事故的发生。

理财门径

选高性价比保险 关怀最爱的妈妈

有一种爱,与生俱来;有一种感情,直到永远——这是来自于妈妈的爱。也许孝顺的儿女们早已想到了用各种方式来感恩自己的母亲,但送保险给母亲不失为一种儿女表达爱意和关怀的最好方式。

今天向大家推荐一款高性价比的针对中老年朋友的保险——史带“天天保”老年关爱综合保障计划,它不仅承保意外身故、烧伤20万元,公共交通工具意外20万元,承保意外医疗门急诊住院的整个医疗1万元(无免赔,并扩展医保外用药),还要承保每日疾病和意外住院补贴200元,重症监护费每日200元,单次疾病最高承保180天。全年只需1490元,承保年龄51-80岁。

(注:以上所提及的数字和案例只是便于理解之用,详细内容以保险公司的合同条款为准。了解更多详情上天天保) 天天保