

养老新观察

心理频道

不容回避的养老课题

最近一项统计表明，我国超过60岁的老人已达2.2亿人，步入了名副其实的老齡化社会，而其中空巢老人占到50%，由谁来照顾他们的晚年生活，抚慰他们寂寞的心灵，已成为一个不容回避的养老课题。

从媒体获知，一位在沪独居的67岁老人，因突然发病，倒地不起，仅靠喝自来水维持生命，幸亏居委会干部在入户走访时发现，立即送至医院抢救，才转危为安。无独有偶，津门也有一位年过九旬的独居老嫗，在家中准备洗澡时不慎摔倒，造成两处骨折，当时身边无人，自己不能行动，急中生智的老嫗用一把牙刷连续敲击地面，使住在楼下的一对老年夫妇听到微弱声音，跑上楼破门进屋，发现老嫗发生意外事故，急忙拨打120急救电话，将老嫗送入医院救治，并及时通知了其家人。类似事例在日常生活中并不鲜见。

客观地看，随着物质条件的改善和健康水平的提升，群众的平均寿命呈明显上升趋势，相当一批城市已成为名副其实的老齡化城市。这些老人中不乏年过古稀乃至耄耋之年的高龄老人，其中孤身独居的也不在少数。由于平时和儿女们不在一起居住，日常的饮食起居和家务劳动等大都靠自己，这对于年老体弱行动不便的老人们来说不仅力不从心，勉为其难，而且会埋下不安全的隐患，上述例子就是佐证。尤其令人担忧的是，一旦独居老人发生意外，没有办法在第一时间里告知家人或其他部门救助，很可能酿成严重后果，这绝非危言耸听。

对此做进一步分析，不难发现，如今高龄老人的子女也都年过半百，有些还过了花甲之年，他们既要为独生子女分忧解难，同时自身也需要关心和帮助，根本无力再去照顾年迈的父母，加上时间的推移和年龄的增长，这种矛盾显得愈加突出，有的家庭为此产生争执和隔阂，有的心力交瘁，不堪重负。实践证明，解决矛盾的根本出路在于推行社会养老的模式，化解矛盾，消除隐患，解除后忧。

笔者觉得，社会养老理应因地制宜，有的放矢，形式多样，注重效果。既要有国家投资具备一定规模的养老院，也要有民营或股份制投资兴办的中小型养老院，还要有街道社区提供的居家入户灵活型养老方式，依据老人的年龄、身体和经济状况，分别提供不同层次的养老服务，有的放矢，循序渐进，不断完善。有些地区尝试由政府出资，推行专业化居家养老服务，成立老年日间照料服务中心，使数以万计的老人从中直接受益。除此之外，保险公司也要抓住这个契机，通过深入市场调研，倾听群众呼声，了解百姓疾苦，更新理念，准确定位，因地制宜，量体裁衣，适时推出适合老人居家养老和提供生活保障的险种，一方面为老年人解除后顾之忧，另一方面也可为创新社会管理进行大胆尝试。

人的生老病死是永恒的发展规律，同样也是一个不容回避的重大民生问题，只有把养老问题真正解决早，解决好，解决实，才能进一步促进社会和谐，为千家万户带来福音。



关注“新民银发社区”，就是关心自己，关心父母，关心父母的父母

活在当下，坦然面对生老病死

[案例]

劳伯伯刚刚离休，按理说在家中安度晚年，应该是一件很幸福的事。但是，劳伯伯自离休后，就没有开心过一天。一个关系不错的老战友去世后，他更是整日忧心忡忡。看到老同志来，总要说一些很伤感的话，惹得身边的老伴儿也不高兴。在劳伯伯的眼中，退休回家，就是等死，就是过一天，少一天。儿女给他买了很多名贵的补品，但也无法免除劳伯伯对死亡的忧郁和恐惧。

[心理咨询师的意见]

老年人会比年轻人更多地考虑死亡，因此正确的生死观对老年人尤为重要，这关系到老年人的晚年生活是否开心幸福。那如何做才能不像劳伯伯那样恐惧死亡，树立正确的生死观？

首先，老年人要有活在当下的心态。死亡的存在，以及我们对死亡的沉

思，可以让我们意识到生命的有限性，这就使我们更加珍惜生命中的每一分每一秒。可见，“死”的存在不是使“生”无意义，而是更凸显出“生”的意义与价值。所以老年人更应该去牢牢抓住每一个今天，为今天而生，不浪费人生中的每一个今天的光阴，积极地投身每一个今天的活动，珍惜和子女、伴侣、老友相处的时间，感受今天还拥有的亲情、友情、爱情、人情，并尽可能多地品尝今天种种人生的滋味。这样，老年人就能在死亡来临之际，毫无恐惧，心安理得，达到了生死两相安的最佳境界了。

其次，要保持坦然的生活态度。如果一味地恐惧死亡，整天忧心忡忡，不仅使晚年生活失去了乐趣，而且还徒增了许多烦恼和痛苦。因此，要有“自然到老年，坦然梳白发”的现实态度，积极愉快地走完生命的最后历程。有

位老年人曾经写道：“与其悲悲戚戚地活20年，不如高高兴兴地活10年。如果‘生’得不愉快，不但不能延长‘生’，相反还会因精神对肉体的反作用，使‘生’的寿命也被压缩了。愉快地生活，不因为种种微不足道的干扰而激动地生活，不仅提高了‘生’的质量，而且也使‘生’的寿命有所增加。”这正是老年人对生与死的积极领悟。老年朋友可以把恐死心理视为一种心理上的自然，不再与其作无效的纠缠。恐惧来时不仅仅要任其恐惧，而且要把这种恐惧转化为行为动力，越是痛苦越是去做当为之事，比如，学习、锻炼、劳动等。只要你持之以恒，就能把对死的恐惧转化成对生的建设与珍惜。

做到活在当下，坦然面对，相信每一位老年人都会有幸福快乐的晚年生活！

李安琪

生活小贴士

“友好生动”度晚年

7年前退休时，一位已享受多年快乐退休生活的前辈赠我“友好生动”4字养老宝典。虔诚践行，果然受益匪浅。

“友”，当然指朋友。我主动邀约10位在岗时的好友，轮流做东，定期聚会。话题既有时下的热点社会现象，更多的是昔年职场打拼的回忆。尽管是陈谷子烂芝麻，“白头宫女在，闲坐说玄宗”，在座者自有一番别样的乐趣，瞬间仿佛又回到当年缤纷的职场生涯，人也年轻了许多……

“好”，指退休之人要有爱好。仗着小时候良好的康乐球底子，我在小区会所的斯诺克球桌上很快上手入门，不仅新交了许多球友，还经常在球友自发组织的比赛中获得名次。在职时我长期从事文字工作，退休后不甘寂寞，对自己定下每年在媒体上发稿百篇的要求。从报刊、影视、日记、闲聊乃至与小外孙的嬉戏中寻找各种写作“由头”，勤奋敲击键盘，生活充实得一塌糊涂。

“生”，指学习了解掌握各种有益于身体健康的养生知识。媒体上介绍的养生知识，我认真收集，分门别类装订成册。遇到健康长寿老人，我虚心讨教。日积月累，我竟然成了朋友圈子中小有名气的“养生达人”。周围人偶有小恙，我常能提出对症的意见建议，而且还常能收到很好的疗效。

“动”，生命在于运动，但老年人又要遵循适量适度的原则，不可过于剧烈。我每天早晚各散步一次，合计万步以上。每星期打两三场斯诺克。退休至今，身体强健，百病不侵。常有昔日同事夸我精神气色好于上班时，着实得益于此道矣。

“友好生动”度晚年，简单易行，收效明显。不敢擅专，纸上直录，有兴趣的老年朋友不妨一试。陈祖龙



我家的运动会

戴继斌 绘

为老金点子

用好大数据，创新报修更便捷

过去开门七件事是柴米油盐酱醋茶；如今变为水电气（电）话（电）视邮（政）网（络）。老人对后四件的故障报修尤为担忧，太烦太难！

里约奥运期间，一天晚上我看开幕式重播，突然只见影没有声，换频道也无反应。赶快换电池再重新启动，还是不行。哪里去报修？好不容易在遥控器上发现五位数电话，试试吧！按惯例：听音乐排队、按语音报数字，用了至少3分钟。接待员很客气，先核对地址用户名。报的浦东高桥某某一村几号几室，客气回答无此人；心里有点乱，再想到世博会后改用的标准地名：浦东高桥某某路几弄几号几室，有了。报上故障现状、已采取措施。答复是：1)找到遥控器右上咪咪小的“设置”与要换的频道，同时按下，没用；2)关掉机顶盒左侧开关、灯灭后重新启动，灵光！手机显示耗时10分34秒，但解决问题没用2分钟。排队、核对耗时太长，所以中间有“业务忙，继续排队再按1”！

我想这都是人工操作的结果，现在

我这样的纯老、独居、孤老增多，如何使用互联网+、大数据，来创新报修速度、提高服务质量已成为当务之急。

据此，我提出如下改进意见，并希望录入数据库：

- 1)统一用按习惯采用的地址：区、街、镇、居（村）委会，小区（门面用路、弄）、号、室，用户名；
- 2)一时难找，印在视、网发票上的用户证号（接待员要问的，都是11位数及以上），用不粘胶贴在机顶盒或路由器上（标明报修用）。为租客、老人报修提供方便；可以加快排障速度，减少排队等候；
- 3)对于10类常见问题及故障，由运营商印发单页《说明书》给实际使用者，可以减少或消除报修次数；
- 4)让“小老人帮老老人”的老伙伴及志愿者学会报修要点及简易处理方法，并列入季度培训内容，尽可能自行解决；
- 5)最后要谢谢东方有线服务员主动把我手机号加入用户名录，这样的跨前服务就是好！

彭加华