老年观察

老年人大多喜欢结伴游

文/朱亚夫

“常出去转转”已成为老年人晚年生活的常态。那么，老年人喜欢何种旅游方式呢?近期由上海老年学学会老年旅游专业委员会、华东理工大学社会与公共管理学院和《金色年代》杂志社联合组织的《上海市老年人旅游权益保障调查报告》结果显示，老年人绝大多数喜欢结伴游。

本次调查为问卷调查法，分别在网上和线下展开调查，网上回收问卷870份，有效问卷870份。线下调查，共发出问卷2030份，回收2030份，有效问卷1471份，有效率为72.5%。调查结果是，线下调查对象有79.9%选择结伴随团旅游，有14%选择“自由行”，有5.64%的人选择“交通、食宿代订，游玩自行安排”的出行方式。而在网络调查对象中52.2%的老年人选择“随团旅游”，31.5%的老年人选择“自由行”，12.8%的老年人选择“交通、食宿代订，游玩自行安排”的出行方式。调查结果清楚地显示了相对年轻人喜好“自由行”而言，老年人大多喜欢结伴游。对于“您喜欢哪一种结伴游的组织形式？”回答是(1)参与旅行社团队的，占45.6%；(2)参加单位组织的，占21.5%；(3)参与社区组织的，占15.6%；(4) 自发结伴出游的，占17.3%。可见，结伴团队旅游还是老年人出游的首选形式。

有人肯定会问：说是结伴游，那与谁结伴最受老年人欢迎？这在上海老年学学会老年旅游专业委员会组织的“上海老年旅游热点问题的调查问卷”中也有专题调查，结果表明，老年人选择与老伴出游，占比最高，达48.8%；与朋友出行，占35.6%；与同事、同学出游，占33.4%；与亲戚同行的，占10.5%；与邻居同游的，占7.6%；最后是“亲子游”，占2.6%。

那么，老年人为什么喜欢结伴游呢？据业内人士分析，这主要是受到老年生理、心理特征的影响。从生理特征来说，年轻人精力旺盛，对外部世界充满新奇，有求知欲，故好作“独行侠”，喜欢“自由行”。而老年人年老体弱，精力不济，许多人还不同程度地患有各种慢性病。因此外出旅游，远离家门，希望“结伴而行”，身边有人照顾、提醒。尤其是老夫妻结伴出游更是有利于相互照顾，“冷暖有提醒，有恙好照应”，解除后顾之忧。故涌现了诸如“花甲背包客、伉俪走天涯”、“退休老夫妻携手环游世界，游20国写下20多万字”等佳话。从心理特征来说，老年人退出岗位，回归家庭，难免有孤雁失群之感，故害怕寂寞，喜欢热闹。老年人外出旅游结伴而游，正是这种心理的反映。旅游虽说是人与自然的交流，但说到底还是人与人的交流。老友三五成群，相伴而行，赏景娱目，叙旧悦情，你讲段掌故，我说句笑话，忘情于江湖，不知人之已老。再者，老年人，阅尽世间沧桑，饱经人生沉浮，一生交友无数，经过岁月的沉淀，终有知己若干，趁晚年外出旅游，唤上三五知己，结伴而行，也是人生一大乐趣，著名园林学家陈从周说得好：“老年人出游，……景点宜近不宜远，景致宜静不宜乱，日期宜短不宜长，同去的人宜少不宜多，结伴而去，信步遨游，评说山河，不亦乐乎！”

他山之石

荷兰养老照料体系之我见

文/任炽越

荷兰已进入老龄社会，65岁及以上老年人占全国人口已达16.0%左右。荷兰政府大力发展养老福利事业，通过政策倾斜、科技支持和人文关怀，以老年人的需要为出发点，逐步形成了一个较为完善的养老服务社会公共照料体系，让老年人在人性化的照料体系中安度晚年。

荷兰政府采取多种形式，大力发展机构养老，曾被称为欧洲养老机构最多的国家。

荷兰的老人照护院和护理院规模一般在80个床位至150个床位左右，政府通过第三方评估，安排那些生活不能自理或部分不能自理的老年人，入住照护院或护理院。这些老人平均年龄均在85岁左右。其中在护理院的老人日常护理量更大。

入住养老机构的老年人，大都拥有一套适合老年人生活的独立单元，里面包括卧室、客厅、厨房、卫生间。这些养老机构还有宽敞适用的公共服务设施，包括餐厅、酒吧、多功能活动室、电脑房、阅览室、花园等，使老年人生活在一个方便、舒适、美丽的环境之中。

荷兰老年人中，三分之二是通过居家养老获得照料服务的。荷兰的家居照料组织一般都规模较大，且是跨社区开展服务的，如港口城市鹿特丹市，全市的家居照料，就由三个服务组织负责运行。其中，最大的一个家居照料组织共有员工3700多人，设有行政管理部门6个，服务部门4个，还在各个社区设立了9个业务处。

家居照料服务组织根据老年人的需要提供各种服务，主要有护理康复服务、个人照料服务、日常家务服务、打扫卫生服务、临终关怀服务等。家居照料根据客户的要求，还为老年人提供减肥、锻炼、理财等各种咨询、辅导服务。服务人员一般以女性为主，其中一线的工作人员大部分是兼职的。家居照料有量化的服务标准与严格的服务监督机制，全程实行电脑化管理与网上申请，确保了服务质量，提高了服务的效能。

荷兰政府对那些生活能够自理又需要照料的老人，采取多种形式为他们提供各种帮助。

一是建造老年公寓。政府在生活设施比较齐全的社区，按照无障碍设施标准，建造适合老年人居住的公寓。如鹿特丹市就有约5%的老年人居住在这样的公寓里。居住的老人们需要自己支付房租，但对低收入者，政府根据具体情况，予以不同的补贴。

二是鼓励、发动志愿服务人员，为老年人开展各种服务。在荷兰各社区和养老机构，都有许多志愿人员义务为老年人提供各种服务与帮助。荷兰有全国性的志愿服务组织，据统计，全国约有30%的人在从事各种志愿服务。

三是政府拨款免费向老年人提供各种生活、康复用具。如鹿特丹市就建立了两个这样的求助中心，中心配有从轮椅、手杖、助步器到康复医疗床等各种用具80多种，每天要为数十个客户送货上门。

四是政府还制定了许多政策，鼓励家庭成员尊老、敬老、养老。政府规定，每月给有老人的子女提供几天有薪假期，让他们用于服侍自己的父母亲。

■ 依然身轻如燕 傅军 摄

心理频道

热爱是永葆生活质量的关键

文/倪蒙娇 崔丽娟

张大妈已经80岁了，年轻时曾在外国人办的教会学校学习，文化层次较高，爱好也较为广泛。直到现在她依旧保持每天听新闻看报纸，早晨起来跳舞的习惯，平常自己还插花、刺绣，生活既充实又愉快。

【心理咨询师建议】

人都有七情六欲，年轻人由于平时学习和工作繁忙，往往会忽略自己内心深处的感受；而老年人则不同，退休后，老年人每天都有大量的空余时间，生活中也没有了非做不可的事情，他们有太多时间来回忆曾经的日子，各种各样的感受也不时涌上心头，这使他们特别容易感到空虚和寂寞。

孤独常伴空虚生。如果生活充实，孤独就会靠边站。退休之后，老年人不必再为工作操劳，儿女成家立业了，也不必再为他们操持了，这时可以根据自己的特长和爱好选择适宜的活动项目，如参加体育锻炼或者重拾往昔的兴趣爱好等，来充实自己的生活，使自己在精神上有所寄托，这样有助于保持老年人积极的情绪状态。

就如上例中的张大妈，虽然已是耄耋之年，但是老年生活还是丰富多彩，每天坚持新闻阅读可以知晓天下事；经常参加跳舞既可以锻炼身体又能扩大自己的老年社交圈，扩展自己的活动范围；学习插花艺术更是提升生活品质的一种良好方式。这样充实的生活内容，使老年人的心灵需求得到了新的滋润和满足，心中有话也能找到自己倾诉的对象和舒解途径，久而久之，老年人就不会感到压抑和孤独，社会功能也可以得到很好的保持不至于退化。总而言之，老年人只要对生活抱有积极的态度，对于不同的生活处境拥有乐观的心态，他们的“夕阳”生活一定会丰富而明丽。

信息窗

老人防摔智能鞋面世

为解决老人因跌倒而造成伤亡的问题，一家外国公司推出了一款智能鞋，可以帮助老年人行走时保持身体平衡，不容易摔倒。

以前防摔倒，传统做法是依靠辅助工具，如手杖和步行架，而这些工具象征着软弱和依赖，很多老年人拒绝使用。因此，设计一个可靠的产品，可使老年人保持尊严和安全。

老年人随着年龄的增大，动作开始变慢，反应渐迟缓。因此，他们摔倒时往往来不及作出反应就已经倒地。

当人站立不稳时往往会单脚往后进行固定，这就是“backwardstep”原理。这款鞋就是依靠此原理。它的鞋底安装了鞋垫压力传感器、驱动单元、微处理器，并通过专有的智能算法来确定是否需要进行调整。当预判到即将摔倒时，就会自动引导人的一条腿迈开向后撤步，保持老人身体重心，防止摔倒的情况发生。 林庸 辑

生活小贴士

瑜伽有助于矫正驼背

人的驼背大多由姿势不正确或肌肉力量不足所引起。此情况可通过练习瑜伽来矫正。无论你多大年龄、哪个年龄段，此法矫正驼背都是最安全的。

一项新研究让21位在60~80岁间的驼背妇女参加“一小时瑜伽班”，进行矫正锻炼。锻炼前，先测量好身高和上背的弯曲度，然后上课。该课程共四种集中到上背的特定姿势，每周两次，共12周，每三周增加一种新的高难动作。经过12周锻炼后再测量，发现平均身高都增长了，且都在0.5厘米以上。这些锻炼者，有63%的人驼背得到了轻微矫正，脊柱变得更灵活了，有58%的人生理功能有了进步。除测试者外，许多练过瑜伽的人也反映，通过锻炼，背部肌肉更有力量了，脊柱也更加灵活和有平衡感了。 隋寅 辑