

 老年观察

防老龄化「健康储蓄」最重要

文 / 穆光宗

老年期是一个典型的丧失期,包括了老年人工作角色的丧失、社会地位的丧失、物质基础的丧失、理想追求的丧失、社会关系的丧失、配偶亲朋的丧失、健康身体的丧失、个体情感的丧失和人生价值的丧失。各类丧失的接踵而至是老年期的基本特征。这些丧失来临的时刻、力度的大小、后果的严重程度虽然因人而异,但丧失的发生具有必然性,而且随着时间的推进有加重趋势。如果丧失形成叠加,就会形成巨大的压力和困惑,极大地冲击老年人的生命根基。在前面提到的九大丧失中,要害有四:即健康丧失、关系丧失、亲朋丧失和价值丧失。“健康储蓄”是应对老龄化丧失挑战的重要举措。

“储蓄健康”就是要保护健康的存量,促进健康的增量,延缓健康的流失。正常的衰老似乎无法回避的,正常老龄化才是健康老龄化的本意和底线。健康的流失是自然规律。健康老龄化是目标,但要落实到每个人,健康老龄化需要科学的指引,更需要实践的促进,关注“生命健康”而不仅仅是“老年健康”。健康关涉天、地、人三方面,实际上是宇宙生态的一种优良平衡的状态。健康是一种良好的生态和心态,包括了环境健康、身体健康、情绪健康、道德健康的统一。所以,我们倡导“全人健康”,是身-心-灵统合在一起的健康。

笔者乐意提出“微健康”、“隐健康”概念来深入探讨健康老龄化问题。健康失之于隐,得之于微。我们需要从微健康做起,建立高度的健康自觉,响亮提出“为健康而生活”。微健康包括了饮食健康、睡眠健康、运动健康、循环健康等等,就拿饮食健康而言,很多人是为口味而吃,不是为健康而吃,结果病从口入,吃出一身的病来。因此,及时掌握丰富的、科学的健康知识,做健康达人,应该成为时代风尚。

健康老龄化的推进需要着眼于全生命历程,所以不仅仅是老年阶段的事,年轻人更需要“有备而老”,有准备的老龄化最重要的准备是健康的准备和储蓄,这也是最重要的养老资本。健康是1,其他都是0,如果有健康在,其他的添加是有意义的。然而,一旦健康的丧失到某一个节点,就可能坠入万劫不复的“辱寿”和“苦寿”的困境。价值丧失容易导致对自我的否定,觉得活着没意思,找不到生存的目的和意义,从而导致对“辱寿”和“苦寿”的终极否定,例如自杀了事。由是观之,预防丧失、减少丧失、延缓丧失、填补丧失、超越丧失、走出丧失,是消解老年心理危机的必由之路,是保障老年人生活质量和生命质量的可靠路径。关注生活中的“微健康”,防微杜渐,积少成多,关心老年人的精神-心理-情绪的健康,用通达的生死智慧了悟老年的意义,建立“为健康而生活”、“健康才有自由、才有尊严、才有价值”、“老年要成长不要变老”的人生信仰,投入“健康老龄化”的生命实践中,活出阳光暮年、快乐老年的精彩!

(作者为北京大学人口所教授)

 枫林小筑

食安监队伍中的亮丽银发

文 / 陈积芳

科技工作者忙了一辈子,退休了到老科协一起工作,还是那么认真。人虽退休了,但我们生活的社会,在发展着前进着,我们的心还是要与时俱进。上海老科协的食品安全监督检查志愿者,就是发挥余热的例子。

在食品事故频发、群众关切食品安全之际,上海老科协在市食品药品监督管理局的支持下,2011年6月开始,成立了“食品安全监督检查志愿者总队”,沈晓明副市长和市科协党组书记,将“志愿者总队”的旗帜交给老科协。经培训后,百位志愿者走上第一线。三年来,已深入各区三万多家餐饮企业进行监督检查,对中小饮食店的进货渠道、清洁卫生、生产过程等进行安全检查。志愿者大都有轻工、化工、医药、食品、管理专业的实践经验,工作起来很专注、很专业,对被检查的中小饮食店有较好的推动促进作用。此项工作受到社会各方面的欢迎与好评。至今已基本形成常态化的工作机制,为推进完善食品安全监督、提

升整个社会对食品安全的信心增加了一抹亮色。

以2013年的工作情况看,老科协的志愿者穿街走巷,持续奋战在食品安全督查的岗位上。2013年全年一共出勤12869人次,督查餐饮企业10609家,志愿者现场指导6404次,当场纠正错误2254家,与食药监局沟通208次,反映情况471次/店,食药监局反馈结果415次/店。这些数据体现出志愿者们辛勤工作,使“守护食品安全”成为志愿者们融入生活、时刻不忘的精神理念。

市食品监督局以采购服务的方式,列入财政预算,为上海老科协志愿者活动,提供了较多的经费。上海市科协党组书记杨建荣评价说:“老科协的工作很闹猛,都是从实际出发做的。在努力建设老科技工作者之家。”通过食品安全监督志愿者工作初有成效,大家对做好老科协工作充满着信心,相信可以在社会的支持下做得更好。

(作者为上海市老科技工作者协会会长)

 理财门径

读懂保险条款(1)

经常听到人们抱怨读不懂保险条款,今天和中老年朋友谈谈如何读懂保险条款,以读懂出行时购买的旅行意外险为例。关键是读懂保险责任和免责条款,通俗的理解就是管什么不管什么。

先看保险责任,从意外事故的定义开始,每家公司大同小异:都是指因遭遇外来、突发、非疾病导致、不可预见的客观事件,并以此为直接且单独原因导致其身体伤害、残疾或身故。为避免疑义,任何情形导致的猝死均不属于本合同承保的意外事故。由这样的意外导致的身故、残疾、烧伤获得全部或部分保险金额。接下来就会对应免责条款,至于免责条款,笔者作了总结,很多都是和中老年朋友不是很有关系,比如战争、违法犯罪、执行国家任务之类、各类职业运动员的职业比赛活动等条款。下面几条笔者认为很重要值得读懂和注意。

- 1.投保人的故意行为;或被保险人无论当时神志是否清醒,自致伤害或自杀。
- 2.因被保险人挑衅或故意行为而导致的打斗、被袭击或被谋杀。
- 3.被保险人因酗酒或受酒精、毒品、管制药物的影响导致的意外。
- 4.被保险人酒后驾车、无照驾驶或驾驶无有效行驶证的机动车辆。
- 5.精神错乱或失常而导致的意外,包括但不限于癫狂(被保险人存在精神和行为障碍期间)。

天天保

 生活小贴士

老人洗澡别锁门

磨砂玻璃窗,即便老人在里面发生了危险,外面的人也可将玻璃窗打碎,将手伸进去及时打开门锁抢救。

除了不锁门,基于老人安全的考虑,浴室还应该做一些改造。浴室通风

 创新为老服务大赛

由上海锦茂信息科技有限公司带来的“电动爬楼机社区服务”项目

“电动爬楼机社区服务”是得到市残联的经费支持的试点项目。在试点区域内的残疾人或老人有需要,只需拨打电话预约,便可得到免费上门服务。目前有两家公司在做这个试点项目,得到市残联的经费支持。锦茂副总孙旭东说,他们的试点范围在浦东、宝山、嘉定、崇明,浦东和崇明只是部分区域。他们公司现在每个区域配有5台爬楼机,3到4位服务人员,并配有交通工具。进口爬楼机也是残联出资的,每台4到5万。

上海市多层无电梯住房数量较多,楼内行动不便人群出行难的问题一直得不到有效的解决,其中有不少是老年人。现在,可以通过爬楼机服务来解决这个问题。进口爬楼机安全性、适用性都很强,但价格较高,很多个人家庭难以购买,通过社会服务的方式,可以较低的成本,解决上下楼的问题。

搜行动观察团的丁丁老师专门去浦东东明街道看了爬楼机运作。爬楼

对老人来说很重要,因为洗澡时产生的热气和湿气,容易造成老年人呼吸困难,或可导致心脏病发作。所以,没有窗户的浴室,一定要安装一个换气功能良好的换气扇,并在洗澡过程中打开。此外,有的老年人在发生危险后,可能连声音都发不出来,所以最好在浴室,老人伸手就能摸到的地方装一个呼叫铃。这可以使外面的人知道老人在浴室的情况,并及时施救。

王涛

 文 / 隋寅

电动爬楼机社区服务

区域外多层上下楼困难的老年人却用不到,实在可惜。

有好多老人因腿脚不便,难以上下楼,长久困守家中,“与世隔绝”,心理便会产生问题,继而又消极作用于身体。所以,爬楼机推广使用意义不言而喻。

这一项目的运营成本,除爬楼机购买资金外,一个区域点3名服务人员1名机动受理人员,加上交通运输费用,大致一年40万元成本。现在一个点上一月400人次上下楼服务。依此核算,每次上下楼成本就是80多元,还不包括6到8年使用寿命的爬楼机购价。

上海市慈善教育培训中心副主任徐本亮建议通过扩大受益面来降低成本,让该项服务性价比更合理,面向市场。他提出为老服务上也要观念创新,不是说都要全免,对于残疾或贫困人群提供免费的政府买单的基本服务之外,更多人群可以购买价格合理的优质服务。

获取更多大赛详情,可登录老小孩社区www.oldkids.cn。

这样好的爬楼机,目前好多试点



■ 去年6月的一天,114岁老人李素清在志愿者的帮助下,利用爬楼机下楼兜兜散散心 殷立勤 摄