



意外跌倒、突发疾病……

如何应对老人居家四大问题

你有多久没有关心过家里的爸妈了?针对独居老人“意外跌倒、突发疾病、健忘、孤独”四大常见问题,该如何应对呢?

意外跌倒频发,改造居家环境是关键 中国疾病监测系统的数据显示,跌倒已成为我国65岁以上老年人因伤致死的首位原因。根据测算,我国每年有4000多万老年人至少发生一次跌倒,其中约一半发生在家中。对此,北京积水潭医院、航空总医院骨科主任医师郭晓忠认为,对老年人居家环境进行适老化改造非常重要。

具体来说,消除门槛及地面高度差,卧室及走廊安装小夜灯;针对跌倒高风险区域,增加防滑垫、安装扶手;在家中安装紧急呼救器、配备带有急救功能的智能屏设备等,都可以让意外跌倒的老人第一时间获得帮助。

避免突发疾病,提前预防更重要 独居老人最害怕的事就是突发疾病。针对心血管疾病这类有突发风险的慢性疾病,做好预防工作,能避免大量风险。

北京中医药大学东直门医院通州院区心脏康复科主任刘力松指出,换季时,老年人要随时关注气温的波动,防寒防暑,养成良好的起居习惯。

另外,刘力松提到,家中需常备应急药品,定期监测老人的血压、血糖,做到早发现、早治疗。家中可安装紧急呼救设备,以便有意外发生,第一时间实现救助。

警惕健忘,日常生活中要积极应对 有关资料显示,我国每年约有50万老人走失,平均每天约有1370名老人走失。其中,经医院确诊的老年痴呆症患者占到走失老人总比例的25%。健忘、记忆力减退,甚至患上阿尔茨海默病,成为老年人生活中需要面对的一道坎。

河北省第六人民医院心理保健中心主任徐涛建议,老年人一日三餐饮食营养需均衡;子女在家中可为老人设置便签,提示老人定时用药等问题;外出时,为父母配置身份证和紧急联系方式等。徐涛提醒,如果发现老人语言能力下降、出现认知障碍等,就应及时就医。

预防老人孤独感,“积极老龄化”是关键 “积极老龄化”对预防老人产生孤独感尤为关键。很多老人感到孤独,但他们不会表达。尤其是空巢老人,其抑郁情绪、睡眠障碍、身心疾病等问题不容忽视。徐涛表示,孤独感除了增加患抑郁、心脏疾病、中风的风险外,还与认知下降、患上阿尔茨海默病相关。

徐涛建议,老人要培养兴趣爱好,增加娱乐方式,子女要尽可能与老人保持联系。他说:“陪伴是缓解孤独的良药。子女应该常回家看看。”

据健康时报

八十感赋

——与友人共勉

申明人

白驹过隙天行健,
人间弹指鬓霜年。
天道酬勤助行者,
梅开三度绽笑颜(注)。
先贤垂训仁者寿,
上善若水法自然。
觉者金口不着相,
管它寅虎卯兔年。

注:作者曾连续三届荣获“狮城十佳健康老人”称号。

老年之爱

钱国宏



早晨去公园晨练,经过一处早市。早市生意很是兴隆——晨练归来,谁都想顺便给家里捎些蔬菜。看久了,我发现早市有一个特点:来买菜的几乎都是老年人。



资料片

“老张,买菜呀?”
“哟,老李呀!退休也有一年多了吧?身体还好吧?我今儿给老伴买点茴香,她最爱吃茴香馅饺子啦!你买点啥菜呀?”

“我买点排骨,老伴最近身体老出毛病,我给她补一补。”

两位老者的一番对话不过是老友间的闲聊,但我却听出了其中另一层含义:老年夫妻间的爱情。

在很多年轻人看来,老年夫妻间似乎缺乏爱情的浪漫色彩:在绝大多数场合下,见不到老年夫妇恩爱、卿卿我我的镜头。就连我也一直怀疑我的父母不懂爱情。也许是时间麻木了彼此爱的神经吧,在生活中,我看不到年过八旬的父母有任何亲昵的举动,甚至连一句火辣辣的情话都没有。

然而,事实证明,老年夫妇依然有爱,依然有火热、厚重的爱。他们已将

爱情融化在生活的具体细节中,融化在极为平淡的生活中。就像早市上的那两位老者,他们与老伴的爱情肯定谈不到“花前月下”“海誓山盟”,但那种深沉的爱已融入了彼此的血液中——他熟悉她的爱好,她了解他的秉性,他们清楚对方想吃什么。就像我的父母——一对年过八旬的老人,平时根本不说一句亲热的话,但彼此之间却是心有灵犀:临近中午,母亲准会打开收音机,调到评书节目——父亲最爱听评书;母亲洗碗时,父亲会给她倒些淘米水,因为淘米水既不伤手,去污效果还好;吃饭时,父亲会剥两头蒜放在桌上,因为母亲吃饭有吃蒜的习惯……

老妈说得好,日子是用来过的,不是用来炫耀的。是的,老年人的爱情就像是松树皮,看上去虽有些斑驳、苍老,但皮下包裹的树干却是挺拔、坚实的。

田园生活

刘占文

待在家里不出门时,我就翻看自己的手机,发现以前随手拍摄的菜园照片还不错。因为是自己劳动的地方,所以感觉比欣赏风景区还有兴趣。这些照片,引起了我的遐想:“采菊东篱下,悠然见南山。山气日夕佳,飞鸟相与还。”这是陶渊明对自己田园生活的写照。这不也正是我现在的写照吗?

可是,多年前在地里干活时,我怎么就没有感觉到幸福呢?记得有一次拉牛粪,让我非常懊恼。

那天,我将牛粪装满了几个袋子,费力地搬起来,放到推粪的小车上。要把小车推到牛棚外,要过两道门槛。我和同伴在推着小车闯第一个门槛时,

突然的颠簸让小车瞬间向上一跳,几袋牛粪掉在地上,同伴背心被刚破,我被磕疼了腿。当时那个反感啊!

没办法,又将小车放平,将牛粪一袋一袋地搬上车。心情不好,干活就没有耐力。那一次,干完了活儿,我觉得很疲惫。

即使在田间劳作时,三伏天里,每次在地里干活都是汗流浹背、上衣湿透。秋季,蚊虫叮咬得特别凶,特别是下午,刺痒得非常难耐。那时候,我没有体会到陶渊明诗作的意境。

其实,苦与甜都是相随而生的,正是有了这种苦,才给了自己享受的机会。劳动锻炼了我的身体,又让我吃上

了健康的蔬菜。多年来,我坚守了春生、夏长、秋收、冬藏和日出而作、日落而息,与天地合拍的生活规律,身体越来越好。再加上自己学了点中医常识,10年来,我没有吃过任何药。

我觉得,种菜给我带来了幸福。人想通了、看透了,就能在平凡的日子中看到幸福。天天在琐碎小事中纠结,或过于关注眼前的得失,即使身在幸福中,也照样感到痛苦。陶渊明之所以成为千古名人,他的诗作之所以流传千古,就是因为他能在劳苦中看到乐趣,不被琐事纠缠。用现在的话说,就是他有“诗和远方”。想到这里,心里的幸福感油然而生。

偏爱

程中学

从我记事起,父亲对我总是很偏爱,对弟弟则苛刻一些。这在我们那个封闭的有着重男轻女思想的小村庄,是个特例。

别的女孩子都跟着大人下地,干一些力所能及的活,而父亲只让我坐在田边玩耍,还给我刨花生、地瓜吃。至于穿衣,不用说,父亲总是把新的、好的衣服给我;对弟弟,则常给他穿从亲戚家拿来的旧衣服。有一次,母亲悄悄提出抗议。父亲眼一瞪:“女儿就得宠着。小子吃吃苦怕什么?吃得苦中苦,方为人上人!”他还教育弟弟:“姐姐是女孩儿,你是男子汉,凡事得让着你姐姐。”有一次,弟弟不服气,冲着父亲嚷:“在你心里,姐姐才是亲生的,我是捡来的!”

有一次,父亲外出归来,给我买了一堆零食和玩具,令我心花怒放。高兴之余,我看到弟弟落寞的小身影缩在墙角。我问爸爸为什么不给弟弟买礼物,他不屑地说:“男孩子得有男儿的气概,不应该受小恩小惠的诱惑。”小小年纪的我听不懂父亲那套理论,但我从此懂得与弟弟分享父亲的那份偏爱。

天有不测风云,父亲竟然染上了重疾。我心如刀绞,放下一切,全心全意守护着他。有一天,父亲掏出一个精美的礼盒,递给了同样守护着她的母亲。母亲大为诧异,打开盒子一看,是一只黄灿灿的金镯子。原来,母亲年轻的时候,很想要一只手表,父亲态度强硬,不许母亲买。其实,那时是家里条件不好,没有多余的钱。父亲把这件事一直记在了心里。转眼间,几十年过去了,等到有钱买手表的时候,已经没有人戴手表了。父亲干脆为母亲买了一只金镯子。“情比金坚……”躺在病床上的父亲忍着病痛,努力挤出一丝笑容。

年轻有为的弟弟风尘仆仆地从外地赶回来,站在父亲病床前。父亲看着他,第一次露出赞许的目光和欣慰的笑容。那天,我才明白,其实,我们全家人都是父亲的偏爱。

“笑疗”

刘会琴

都说“笑一笑,十年少”,我不仅相信这一说法,而且创立了一种养生之法:“笑疗”。

过了60岁,我发现自己的情绪进入了低谷,每日愁眉不展,唉声叹气,感觉日子越过越少,生命进入了“倒计时”。家里家外的事,也是让我堵心的多,顺心的少。

我开始寻找自救之方。我先是试行音乐疗法,闷了就听听歌,但效果不太明显。后来,我偶然从报纸上读到一则非常有趣的笑话,自己拍着报纸笑了半天,眼泪都笑出来了。这则笑话让我瞬间快乐起来!家人和我对此均很惊喜,我又忙着试读了几则笑话,笑过之后,情绪确实“阴转晴”。



资料片

家人一旦得空,不管是老伴、儿子、儿媳,还是上小学的孙子,都会给我讲上几则笑话。每次听完笑话,我都乐得前仰后合,心里的愁闷瞬间便没了,全身都变得轻松起来,好像一下子返老还童了。现在,我做起家务来,不仅手脚麻利,还不觉劳累;走起路来,也“胜似闲庭信步”。

西方谚语说:一个小丑进城,胜过一打医生。这充分说明了“笑疗”的作用。据相关资料介绍,人大笑时,骨骼肌反复收缩,有助于消除疲劳,缓解紧张情绪,同时还可以加快血液循环,增强呼吸功能。

为了能让“笑疗”成为我晚年生活的养生法宝,我特地珍藏了数十本书,诸如《笑笑录》《笑林广记》《笑府》《古今笑话1000例》《名人的幽默》等。

十几年的“笑疗”使我受益匪浅。我以前好发无名火,时常郁闷,这些症状现在都不治而愈,人变得开朗、豁达了,出来进去脸上都挂着甜甜的微笑,吃也香甜,睡也香甜,待人接物都有了很大变化。身体也比以前健康了,胸闷气短、盗汗失眠等症都不见了。我真是从心里感谢“笑疗”。今年,我已经75岁了,但身子骨还相当硬朗,家务活都拿得起来。