

### 多夸夸家里的“老小孩”

高龄老人身体大不如前,性格、心理也和年轻时不一样,所以需要家人的特殊照顾。专家表示,与高龄老人相处和沟通,需要掌握技巧。

#### 使用简单句子

沟通对高龄老人而言尤其重要。随着年龄增长,老人记忆力、理解力等大脑认知功能逐渐下降,因此沟通中避免使用抽象、复杂、晦涩难懂的词语和句子。尽量使用通俗易懂的语言,减轻老人沟通时的心理压力,增加愉悦感。必要时配合手势、表情或写字等方式帮其理解。

#### 夸奖

人到老年,经常会出现寂寞、孤独、敏感、自卑及恐惧死亡等复杂心理。子女要了解老人的心理特点,对父母心存感恩,经常夸奖会让老人获得尊严和价值感。比如有的老人身体健康,可以说:“您的身子骨真硬朗,一定长寿啊!”有的老人乐观开朗,可以说:“您每天都乐呵呵的,性格真好!”

#### 鼓励交友

孤独、寂寞、不参加社交活动、不爱交流等是导致老人记忆力下降和认知功能退化的重要危险因素。老人退出工作岗位后,社会角色淡化,更应该主动建立人脉圈和社交圈。家人可多带老人外出,结交新朋友,一起唱歌、打牌、聚会、旅游等;老人还可以和年轻人、孙辈交朋友,获取新知识、新技能,与时俱进,充实生活。

#### 换位思考

子女与老人的出生年代、生活环境及受教育状况不同,三观有很大差异,存在代沟是必然的。这就需要子女多做一些努力,学会换位思考。子女应更积极、主动和包容,出现问题时,坐下来耐心倾听老人的想法和需求,真正理解老人,并想办法解决矛盾。

#### 多给老人买小礼物

老人大多很节俭,舍不得为自己花钱。儿女应了解父母喜欢什么,逛街时给爱美的妈妈买件漂亮的衣服,给爱运动的爸爸买双运动鞋等。如果子女较忙,可常给父母零花钱。方式不同,但都能体现对父母的惦念。

日常生活中,子女应劝慰老人,不必过度在意年龄,应把年龄看做一个符号,活在当下,过好每一天。俗话说,“腹有诗书气自华”,老人可参加老年大学、兴趣班,培养广泛的爱好能减缓衰老,生活也会更快乐。

(本报综合)



▲图片摘自网络

您身边有没有这样的老人,为了控制“三高”(高血压、高血脂、高血糖),为了节食减肥等原因选择做一名素食者。还有一些老年人由于味觉和嗅觉功能下降、牙口不好、胃肠功能减弱等导致食欲降低,故而长期吃素食。那么问题来了,只吃这些素食真的健康吗?

## 老年人盲目吃素不可取

### 老年人只吃素

会导致营养不良和肌肉减少

素食者的饮食中,长期缺乏肉类食物,容易造成老年人营养不良和肌肉减少,使人抵抗力下降,感染发生率增加。俗语说“千金难买老来瘦”。其实,老年人瘦,尤其是瘦在肌肉上,并不是一件好事,我们要警惕“肌肉减少

### 加重肥胖和高脂血症

很多吃素的老年人,在吃素的同时,摄入了大量的主食或淀粉含量较高的蔬菜,又或是过多的豆类,出现了热量超标的情况。同时,也因为蛋白质摄入不足,造成肌肉量下降,进而引起外周胰岛素抵抗。所以,吃素的人很可能会越吃越胖,出现高脂血症、聚会、旅游等;老人还可以和年轻人、孙辈交朋友,获取新知识、新技能,与时俱进,充实生活。

### 加重糖尿病

尽管多数流行病学学数据显示,吃素会减少糖尿病的发生,但也有很多吃素的人容易发生高血糖,主要是因为他们吃素时,由于

### 导致蛋白质、钙锌铁等缺乏

尽管多数老年人都在服用钙的补充剂,但是钙的吸收也要依靠蛋白质,所以长期吃素还会导致身体中蛋白质、铁、锌、钙的缺

乏,从而引起贫血、骨质疏松、神经系统损伤、皮肤粗糙瘙痒、脱发、性激素紊乱、甲状腺功能紊乱等情况。

肪并非都是坏的。在我们身体当中,有一个好的脂肪,叫“高密度脂蛋白胆固醇”,它可以帮助我们调节脂代谢,清理身体中过多的坏脂肪,防止高脂血症和肥胖的发生。高密度脂蛋白胆固醇,是需要靠外源性摄入一些脂肪才能合成的,所以,无须“谈脂色变”,恰到好处地摄入“好”脂肪,实际上是有利于我们调节血脂的。

摄入碳水化合物过多以及摄入蛋白质严重不足,反而容易发生肥胖和胰岛素抵抗。

## 老花镜要三年一换

老花眼是一种正常的生理现象,一般情况下,眼睛的调节能力在40岁后逐渐下降,60岁后老花度数就会基本稳定,平均每3年增加50度。因此,最好3年左右做一个视力检查,并调整老花镜度数。否则,眼镜度数与眼睛不相匹配,长期使用会加重视觉负担,加速眼睛老化的程度,甚至增加其他眼病

风险。老花镜镜片的寿命有限,使用时间长了,镜片会出现划痕、老化等现象,造成透光量下降,影响镜片的成像质量,引起眼部不适。

配新的老花镜前,应到正规医院给眼睛做个全面检查,尽量在配医院眼科或正规眼镜店验光和选配镜片,选定后先试戴半小时左右,没有不适后再将其加工成型佩

### 老年人该如何科学饮食

首先,建议老年人应向《中国居民膳食指南(2016)》均衡膳食的要求靠拢,每天应至少摄入12种及其以上的食物。其次,采用多种方法增加食欲和进食量,吃好三餐。全天应保证150克~300克主食,1个鸡蛋、1杯奶、500克蔬菜、300克左右水果、100克左右瘦肉、鱼虾、100克豆制品、30克植物油、1500毫升水,还有不超过6克食盐。

对于高龄老年人和身体虚弱以及体重出现明显下降的老年人,正餐摄入量可能有限,应特别注意增加餐次,常换花样,保证充足的食物摄入。一些食量小的老年人,应注意在餐前和餐后少喝汤水,少吃汤泡饭。

但是,一些老年人行动不便,有时难以制作营养全面的食物,同时老年人的咀嚼和吞咽功能下降,食欲下降,很难进食上述全部食物。在这种情况下,建议老年人选择一些营养补充剂,来帮助老年人合理补充营养。但要特别提醒大家,这并不是让大家盲目地去选用保健品,请一定要在医生和注册营养师的指导下使用,到正规的医疗机构去购买。

(本报综合)

戴。从路边摊随便购买的老花镜,多不能与老人视力精确匹配,且存在质量风险,长时间使用容易加重眼疲劳,不建议购买。

日常佩戴老花镜应用双手,避免镜腿弯折,以保持镜框平衡,不用时收纳到眼镜盒里,避免刮蹭等缩短其寿命。

(本报综合)

## 一个断刷头引发的风波

□ 株洲晚报融媒体记者 张媛 通讯员 陈希希

4月11日,随着一阵“砰砰”敲打声,石峰区东门社区亿都国际小区5栋1004室业主家的木地板终于更换完毕。而我,一根断了的厕所刷头,也完成了最后“指认”的使命,装进了不可回收垃圾桶。

我不是来悲叹自己的命运,只想最后跟大家聊聊这几个月来的所见所闻,感叹小区邻里之间相互理解,相互包容,是多么珍贵!

自打我有记忆起,就被卡在1004室业主家厕所下水管道里,至于之前在哪,无从得知。正是因为或不得而知,才有了我要讲的故事。

### 平摊费用找出断头刷

1月30日,已被污水浸泡好几天的我,昏昏沉沉。

我听见1004室业主在管道外匆匆地喊人来疏通,“厕所里的水冲不下,估计管道被堵住了,快过年了,得赶紧找亿都物业的人来疏通。”半个小时后,我感觉压在我身上的污物轻了很多。

我清晰地听到他们在厕所里交流:“不会再堵了吧?”“如果三天后还发生堵塞,一定是被异物卡住,需要切管检查,会很麻烦。”

果不其然,7天后,1004室业主家再一次突发状况。

我隔着哗啦啦的流水声,听见女业主急得直跺脚,她哭喊着说:“怎么办?才几天不在家,客厅和房间地板、墙壁被污水浸泡了,又臭又恶心。”

物业经理说,“您家管道被异物堵住了,切管查看才能弄明白,需要缴纳1800元的费用。异物堵塞一般是业主使用不当造成,物业公司只能帮忙协调,不负责赔偿。”

“这异物虽然卡在我家,楼上的业主都有可能丢。按理,不是我一家人出。”1004室的女业主愤愤地说。

确实,我细数了一下,楼上的8户业主,在没有找出“真凶”之前,谁谁都脱不了干系。

可是事态紧急。我觉得,如果等到找出“真凶”,1004室业主家会“水漫金山”。我听见物业经理说,那就先逐一上楼解释,并按每户200元的计划解决这笔切管资金。

第二天上午,我听物业经理高兴地说:“楼上邻居都还通情达理,讲明原由后,费用很快收齐了。师傅,切管看看吧!”

随着一声震耳欲聋的切割声,禁锢我的下水管道被切开,物业经理用夹子将我 from 黑暗的“深渊”中夹出来。大家纷纷凑着脑袋仔细打量我:“原来是个断刷子!还是白色的,会是谁家的呢?”

由于接近年关,很多人要忙着回家团聚,寻找“真凶”的事也就推迟了。我被妥妥地保存起来。

### 侦破:谁家的刷子断了

直到3月8日晚上,除1804室住户有事不能来以外,其余8户业主、物业公司经理、东门社区网格员、东门社区民警10几个人聚在物业公司,一起研究如何找到“真凶”,商讨解决1004室业主装修损失的方案。

而我成了关键证据,被他们摆在桌面上最显眼的地方。他们你一言我一语,谈论开了。

东门社区民警说:“虽然居民高空抛物导致事故需要承担法律责任,但下水管道丢物没有相关法律条款的约束。事情能否顺利解决,需要大家本着‘邻里一家亲’的想法,换位思考,积极处理。”

物业经理说:“事情过去那么久了,‘真凶’估计很难找到,希望大家通过协商一起解决这个问题,让1004室业主家的损失减小到最低。将心比心,换做谁都难受。”

1204室业主提出异议:“我们家的厕所是马桶,这个刷子根本放不进。”1404室业主同样表示,他家装修的时候改小了厕所蹲便器的口径,这个刷头也放不进去。

东门社区网格员觉得,那不妨拿着刷头去各家各户的厕所试试,排除不可能的业主家。

我被大家带到各家各户一一比对,结果1104、1304、1504、1604、1704、1804,一共6户业主都存在“可疑”。

我被再一次带回1004室业主家的时候,已经到了核算损失的阶段了。我以为大家会唾沫星子到处飞,讨价还价,但没想到异常地冷静,听得最多的就是“摊上谁家都不舒服,既然找不到‘真凶’,那就大家一起承担。”

1004室业主拿出相关装修证据,专业人士专业核算后,这次浸泡事件导致她家损失1万多元。

东门社区民警说:“当事业主家也不能排除嫌疑。这样,1万元由楼上6户业主承担,其余的由当事业主自行承担。大家有异议吗?”

“谁家也拿不出证据证明这事和自己无关。这样分配我赞同。”1704室的业主发言。

“住在一栋楼里是缘分,抬头不见低头见,这事就这样解决。”1604室业主说。

随后,大家纷纷表示赞同,并当场将平均分摊的1668元,微信转账给1004室业主。

不在场的1804室业主也在后来的协商中同意支付他的那部分费用。

一场由我引起的风波,就这样顺利解决了。

### 法律小知识

#### 下水道堵塞造成的损失应由谁来赔偿?

湖南弘一(株洲)律师事务所刘畅律师表示,如果是排水管道设计缺陷或者施工质量不合格导致的,由开发商承担。如果是物业公司未尽相应管理义务造成的,由物业公司承担。如果是受损人自己造成的,由其自行承担。如有证据证明受损原因系楼上业主造成,但不能确定具体侵权人的,则由可能侵权的楼上业主承担。

为避免承担此类责任,楼上业主可以考虑采取一些防止杂物堵塞下水管的预防措施,只要措施到位且有相应证明,在发生类似事情时,就不用承担责任。

### 粪水流家门口 网格员速处理



▲黄宇在现场了解情况。记者 周嵩 摄

本报讯(株洲晚报融媒体记者周嵩)“帮我们解决了大问题,营造了更好的居住环境。”4月7日,石峰区响石岭社区居民彭玉霞握着社区网格员黄宇的手,感激不已。

彭玉霞,今年80多岁,家住响石四村,家门口是响石岭社区工商银行宿舍小区的护坡。今年春节前,护坡上小区的化粪池出现渗漏,粪水流到了她家门口。

“一开门就是污水横流,臭气熏天。居民沿着这条路出行,都要捂住口鼻。”彭玉霞找到了社区网格员黄宇,希望社区出面协调解决难题。

得知情况后,黄宇迅速与正在该小区进行改造的施工方协调,借助改造工程,将护坡打开,找到渗水的源头,并用PVC管将污水引流到污水井里,再将护坡恢复原貌。近日,困扰居民的粪水横流问题得到圆满解决。

“下一步,社区计划与工商银行宿舍小区协商,对化粪池进行清理,彻底解决渗漏问题。”黄宇介绍。



**盛康·国际颐养苑** 28年专注养老托残 专车接送实地考察

地址:株洲市芦淞区枫溪街道曲尺村盛康国际颐养苑 联系电话:28838999 28838888

扎根本土 不忘初心 心系民生 服务社会