

13位老人一个屋檐下共同生活近半年 中国抱团养老样本

杭州余杭瓶窑73岁的王阿姨和老伴77岁的朱大伯住在200多平方米的三层农家小别墅里,有鱼塘、有菜地、有果树、有鸡鸭。子女们工作比较忙,平时感觉有点冷清,夫妇俩在家接待、面试了20多对夫妻,从中挑选了几对夫妻,于今年7月住了进来,现在已经有近半年的时间了,“我们大家都过得很开心。”目前,王阿姨的农家小别墅里一共住着7户人家(包括王阿姨夫妇),大家互助互爱,生活和谐。

1 融合在一起幸福美满

王阿姨朱大伯的农家小别墅有三层楼高,屋前小院别有洞天,大门口绿意盎然,中间有巨石作为照壁,院子里的停车场,能停4辆车。阳光和煦,小别墅的大门开着。门口一个大伯在专心看报纸。大伯姓赵,67岁,他说年纪大了,在家里也没什么事情,抱团养老人多热闹,就来了。里头一楼靠东的窗户外,还有两个大伯借着阳光,安静地下象棋。他们分别是房东朱大伯和房客周大伯。

“周大伯,为什么参加抱团养老?”他笑笑说,“主要是我老太婆,她喜欢打麻将,要过来,我就陪她一起过来了。我们有一个女儿,嫁在广东。”

院前院后,有菜园子,有小花园,有看院大狗,环境幽雅。朱大伯说,房子是2010年儿子造的,建筑面积200多平方米。“别墅一共8个房间,这几户住进来,刚刚好。”朱大伯说。

大伯带笔者进屋参观,先去了一楼餐厅。

“我们吃饭就在这张大桌子上,新买的!”大伯指着桌子说,大家吃饭都在一起吃的。大伯走进一楼一个房间,掏出一张纸,写着12月份“抱团养老伙食费”,每个名字后面的空白处都打了很多钩。有几天有几个人会空着,表明那天他没吃。纸上还记了每个人用餐金额。据统计,半年来每人平均每月伙食费400元左右。

走上二楼,一下子热闹起来——麻将碰撞的声音不绝于耳,打麻将的人用杭州话开心聊着家常事。

四个女人在打麻将。除了王阿姨,还有周大伯的爱人金阿姨,赵大伯的爱人许阿姨、叶大伯的爱人俞阿姨。

“半年相处下来有没有矛盾?”大家都说,刚开始磨合的时候,有点小矛盾,问题也不大。但三个月之后走掉了一对。

朱大伯带笔者走遍每个房间,有些门开着,有些门关着,但都没有上锁,每个房间都有独立卫生间,这避免了许多不必要的麻烦。3楼露台,阳光日晒了几床棉被,床单,木地板干干净净。许阿姨和金阿姨在三楼露台收被子。“这是我对他们家的第一感觉。干净有序,也是一大亮点。”

从每个大伯、阿姨的笑容上,从他们放松的肢体语言上,显然可以印证朱大伯的那句话:“我们大家都过得很开心……我们融合在一起,愉快地过着幸福美满的生活。”



▲几家人在2楼的棋牌室打麻将

2 为什么能成功?

半年下来,他们为什么能成功?各人从不同的角度说了不一样的答案。

房客赵大伯:这里具备了最好的硬件条件和软件条件,软件指的是房东。赵大伯说:“我们房东(朱大伯)原来是学校里的英语老师退休,浙大外语系毕业,他太太(王阿姨)是化工厂里的厂长,有一定管理能力。大家四面八方凑在一起,互相都不认识,性格脾气习惯都不一样,有的时候,唠唠叨叨的事情很多,你不让我,我不让你怎么办?需要他们(房东)出面的!房东是主心骨。”

二楼的妇女麻友们对房东太太也是赞誉有加。金阿姨说:“我们这个大姐(王阿姨),对我们挺好的,跟对家里人一样,就好像我们的大姐姐一样!她是共产党员,她在三里亭那里啊,还是支部书记呢!”

王阿姨短发银白,举止就像邻家老太,很谦和;而朱大伯戴着雷锋帽和眼镜,既斯文又亲切。硬件便是指设施条件。赵大伯说,房子很大,每一户房间都带有卫生间,各人隐私得以保障,“硬件设施很重要,否则,你要上厕所,我要洗澡怎么办?”

另外,每个房间都有空调、网线、电脑,和酒店差不多。

他们菜园里种了各种蔬菜。“对面还养了几只鸡,吃剩不要的东西,喂鸡!”赵大伯拍嘴乐了,“院子也比较大,每个人有活动空间,散散步,打打拳,互不冲突。”每个人都可以互不干扰,但吃饭大家必须在一起。因为相处融洽,大家很珍惜每顿饭时光。

房东朱大伯听了大家的话连说不敢当,“全靠大家支持啊!”朱大伯说,如果房东给力房客不给力,事情一样办不成。“比如有些人的要求我就做不到了,超出能力范围时,大家也能体谅。”

他说,特别幸运能认识这么多房客,他们都是不同行业的专家。

3 签署协议强调隐私、包容

赵大伯是个笔杆子,房东朱大伯便让他拟了11条抱团养老协议。朱大伯掏出一张纸,写着《结伴养老协议书》:我们本着多姿多彩,健康快乐,既充实又轻松的生活理念……特订立以下协议——协议书对卫生绿化,不打听个人隐私,浙大房屋租金、伙食费、值日等方面做了规定,所有参与抱团养老的人都签了字。

协议要求,不要讲人闲话,还强调了隐私,就连病史,房东在房客入住的时候也只是大致了解了对方病历,细节不怎么在意。

大家还一起想出了值日制度,每户人家一个星期值一天班,包括房东。做什么呢?朱大伯说:烧早饭,烧开水,去买菜,帮厨,洗碗,晚上把垃圾倒掉。其他人愿意帮忙的可自愿。

“比如买菜,星期一轮到你们两夫妻,前一天晚上吃饭的时候,大家商量好明天吃什么菜,你们值日的时候就去买。”朱大伯说:“买菜的篮子里放好200块钱,多退少补。”

这次抱团养老,朱大伯夫妇向房客收取一定的房租,他们用这些房租雇了3个工人。“很多邻居不理解,说你造房子,自己不住,叫人家来住……他们以为我们赚钱了,但我们都取之于民,用之于民的。他交1200,你交1500,收来一共六七千。刚好够3个人的工资。”朱大伯说。

“我通过亲戚去找了3个附近农民。一个是做饭的,月工资开2000元,每天中午、晚上烧几个菜。请来一个园丁,负责种菜和修剪、打扫院子,月工资2000元。内室也请来1个人打扫,一周来搞两次,工资1200元。剩下的钱,我另外还要为他们添置东西。”

吃饭另算,按吃的天数算,平均每个人四五百元一个月。“这个大家都承受,自己在家吃这点钱还不够吧,这里人多,伙食是人越多越好搞,丰富。”房客赵大伯说。

(摘自都市快报)

●荐书

曲青山党史论集

《曲青山党史论集(上下卷)》,曲青山著,中国人民大学出版社出版,收录了作者2010年至2017年间的讲话、文稿、文章等,内容主要涉及党的理论创新、党的重大决策部署、党的建设、党史研究、党史学习和教育、党史人物纪念等。全书凝练了作者对若干重大理论问题高层建筑的理解,又展现了作者对若干重大党史事件、重要党史人物全面准确、严谨科学的分析。

●小知识

冬季开窗通风要选对时间

冬季天气寒冷,如果一直紧闭门窗,室内空气流通不良,会影响人体健康,所以应经常打开窗户让室内空气流动。但开窗要选对时间:

起床后 经过一夜沉积,卧室空气积累了很多二氧化碳,尘螨、皮屑等细小污染物飘浮在空中。早晨8点左右气温升高,空气质量稍好,适宜开窗。

做饭时 烹调产生的大量油烟会刺激鼻、眼、咽喉黏膜,从而引发呼吸系统疾病。做饭时,要在开窗通风,并在结束后继续通风10分钟。

洗完澡 湿度大,易产生霉菌,必须及时通风干燥。

睡觉前 睡前开窗15分钟,避开日间汽车尾气、污浊空气等污染,增加氧气,利于睡眠。

警惕冬季高发病

冬天天气寒冷,稍不留神各种疾病就会找上门来,尤其是老人、小孩以及身体抵抗力比较差的人,在寒冷的冬天更要严加防范。冬季高发疾病有感冒、心、脑血管疾病,呼吸系统疾病如哮喘、支气管炎,老年跌打损伤如骨折等。做好常见疾病的预防才能保证身体健康,让我们一起来看看有哪些冬季疾病您需要警惕。

2 呼吸疾病别小视

冬天寒冷,而且空气干燥,尤其在降雪少的情况下,病毒和细菌活跃。在这种情况下,呼吸道黏膜很容易受刺激,抵御细菌的能力下降,因此很容易感染呼吸道疾病,如哮喘、慢性支气管炎等,尤其是老人和孩子,这个季节更需要重点防范。

◆哮喘

哮喘是一种慢性呼吸道疾病。随着冬季到来,气温变化不定,发病患者越来越多。

·病因 哮喘发病的内因是由遗传决定的过敏体质,容易对外界的一些物质(过敏原)产生过敏反应。外因就是各种各样的过敏原,例如植物花粉、灰尘中的螨虫和真菌、动物皮毛和某些药物等。

·症状 典型的支气管哮喘,发作前有先兆症状如打喷嚏、流涕、咳嗽、胸闷等,如不及时处理,可因支气管阻塞加重而出现哮喘,严重者被迫采取坐位或半端坐呼吸,干咳或咯大量白色泡沫痰。

·预防 预防哮喘应该从内因和外因两个方面着手。

内因方面,应尽量避免发生过敏性疾病。虽然过敏体质是一种由遗传基因决定的先天体质,但过敏体质人体在一生中,何时出现过敏性疾病,出现何种过敏性疾病,会受到很多后天因素的影响。母乳喂养、孕妇戒烟都会减少新生儿出现过敏性疾病的几率。

外因方面,应采取各种方式避免接触过敏原,例如动物皮毛、药物等。对那些很难摆脱的过敏因素,例如尘螨、真菌、植物花粉等,规律性地使用药物是最好的预防方法。

◆慢性支气管炎

慢性支气管炎是由感染、长期吸烟等因素引起的。老人、吸烟者、患有慢性病和免疫力低的人(如患有冠心病、高血压、糖尿病、肿瘤等),在冬季容易发作慢性支气管炎,而且易发展成肺气肿,严重的甚至会发展成肺心病。

·病因 在秋冬换季时,如果受凉,抵抗力又差,就会引起慢性支气管炎的急性发作,严重的甚至病情会持续1到2个月,而且病情也容易反复。

·症状 典型症状有长期、反复而逐渐加重的咳嗽为突出症状,伴有咳痰,还可伴有喘息,病程迁延。

·预防 在寒冬季节,老年人要及时注射流感疫苗,注意加强耐寒锻炼,调理好饮食,最好每天用冷水洗脸,热水洗脚,以提高免疫力,增强抗病力,还要及时开窗通风,少到公共场所人群密集的地方去,尤其是远离“打喷嚏”“咳嗽”的患者。减少其病毒传染的概率,最好出门戴“口罩”,防止呼吸系统疾病发生。

3 脑血管病重预防

据资料报道,约70%脑梗死患者多在冬季发病,故被专家称为“冬季神经科的流行病”。

·病因 为什么冬季好发生脑梗死呢?这是因为冬季气温低,人体受寒冷刺激后全身毛细血管收缩,血循环外周阻力加大,引起血压升高,促进血栓形成,导致脑梗死发生。

·症状 突发眩晕、头痛、视物不清、肢体麻木或者活动不利、言语不利、流涎等。

·急救 如有以上症状出现,家人千万不要晃动老年人,否则有可能导致栓子脱落引发其它一些并发症。处理方法是保持安静,立即给予溶解栓子的口含药物,然后拨打120迅速送至医院治疗。

·预防 脑梗死发病急,进展快,病死率高,故在寒冬季节要切实做好脑梗死的预防工作。脑梗死首先要控制好高血压、冠心病、糖尿病等原发病的治疗,其次要及时发现先兆症状。

平时有高血压、糖尿病、冠心病等原发病患者,首先应遵医嘱服用阿司匹林;其次,调整饮食结构,低盐低脂饮食,如腌制食品、肥肉等油腻食物要少吃,忌烟酒,多食用清淡易消化饮食,如绿色蔬菜;此外,夜间睡觉前饮水稀释血液,晚上醒来时最好再喝一杯凉开水以降低血液黏稠度;还需做到4要一避免,一要防寒保暖,二要保持良好的心态,切忌发怒和急躁,三要保持大便畅通,四要作息规律,加强锻炼,最后避免长期熬夜。

上肢受伤可用书本、硬纸板或木板捆绑固定,并用毛巾、围巾等物将患肢悬挂在脖子上。

如果臀部、腰部疼痛剧烈,千万不要乱动,防止二次伤害,此时应该尽快呼救,并拨打120急救电话。

·预防 医生建议冬季老年人,特别是60岁以上的骨质疏松患者,下雪天尽量不要出门。

·穿鞋要注意 出门时尽可能换上鞋底粗糙、有条纹的平底鞋、防滑鞋,女性不要穿高跟鞋。

·切忌提重物 手中切忌提重物,双手尽量不要插在兜里,适度摆动能增加身体平衡。

·要抓紧护栏 上下台阶时,要掌握好身体的重心,如有护栏,应尽量用手抓紧,保持身体平衡。

·步小速度慢 步幅尽量小,速度尽量慢且保持固定步调。路面结冰,脚踩光滑的冰面及大理石路面或冻雪行走时,要像企鹅一样迈着小碎步前进,让双脚平摊身体的重量,不容易摔倒。如果刚刚下过雪,最好踩着别人的步伐前进,不仅省力,走得也更牢。

·选公共交通工具 出门最好选择公共交通工具,不宜骑自行车、电动车、摩托车,驾驶技术一般的人,最好不要开私家车出行;不要按照平时习惯判断机动车的行驶路线,尽量与机动车保持一定距离,防止与机动车碰撞。

·预防 医生建议老年人在寒冬季节除需要服用必要的药物,控制病情发展外,要注意适当户外体育锻炼,重视防寒保暖,室温最好控制在15℃-18℃。还可以在医生的指导下应用溶栓降脂、扩血管和防治心肌缺血缺氧的药物。

5 老人冬季防骨折

寒冷季节,老年人穿的衣服较多,行动不灵活,加上视力不佳,反应迟钝,遇到紧急情况,不能保证身体平衡,如果道路不平整,地面较滑,一不小心就容易跌倒。老年人由于骨质疏松,跌倒后轻者出现肌肉拉伤或皮外伤,重者会引起骨折和脑部损伤。

·急救 一旦滑倒,可用双手支撑一下,就算手腕骨折,也比大腿骨折容易治疗,尤其是老年人的髌骨骨折,轻则需要手术固定,重则需要换关节,甚至因卧床导致致命并发症。

如果摔倒后出现身体某部位疼痛、肿胀或出现畸形,不要急于起身,应先检查哪个部位摔伤了。

如果臀部、腰部疼痛剧烈,千万不要乱动,防止二次伤害,此时应该尽快呼救,并拨打120急救电话。

·预防 医生建议冬季老年人,特别是60岁以上的骨质疏松患者,下雪天尽量不要出门。

·穿鞋要注意 出门时尽可能换上鞋底粗糙、有条纹的平底鞋、防滑鞋,女性不要穿高跟鞋。

·切忌提重物 手中切忌提重物,双手尽量不要插在兜里,适度摆动能增加身体平衡。

·要抓紧护栏 上下台阶时,要掌握好身体的重心,如有护栏,应尽量用手抓紧,保持身体平衡。

·步小速度慢 步幅尽量小,速度尽量慢且保持固定步调。路面结冰,脚踩光滑的冰面及大理石路面或冻雪行走时,要像企鹅一样迈着小碎步前进,让双脚平摊身体的重量,不容易摔倒。如果刚刚下过雪,最好踩着别人的步伐前进,不仅省力,走得也更牢。

·选公共交通工具 出门最好选择公共交通工具,不宜骑自行车、电动车、摩托车,驾驶技术一般的人,最好不要开私家车出行;不要按照平时习惯判断机动车的行驶路线,尽量与机动车保持一定距离,防止与机动车碰撞。

·预防 医生建议老年人在寒冬季节除需要服用必要的药物,控制病情发展外,要注意适当户外体育锻炼,重视防寒保暖,室温最好控制在15℃-18℃。还可以在医生的指导下应用溶栓降脂、扩血管和防治心肌缺血缺氧的药物。

(摘自京报网)