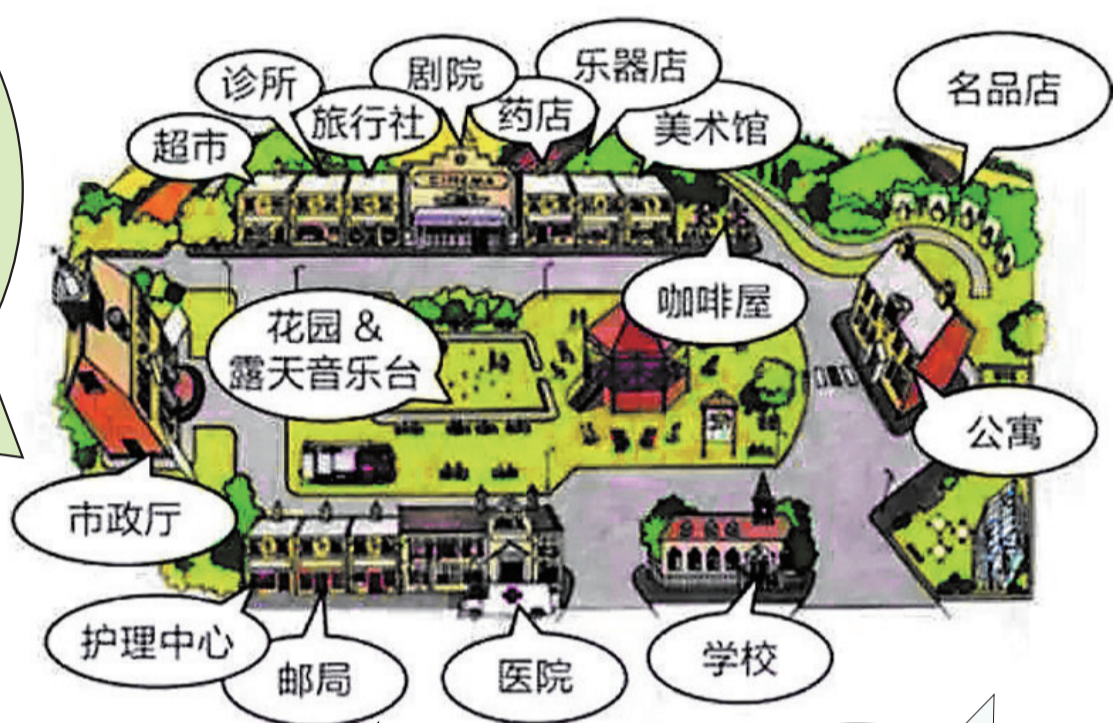


# 一场大型真人模仿秀、一段真实“过家家”……失忆小镇成就最美养老天堂

霍格威小镇结构图



▲整个温暖小镇只有一个大门可供出入



▲老人们在草地上聚会交流

## 1

这个只有10个足球场大小的小镇只有一个出入口;里面广场、餐厅、超市、酒吧、电影院等一应俱全,生活便利而悠闲。

但这里的居民却非常特殊,他们都是患有严重阿尔茨海默症,也就是俗称老年痴呆症的老人们。

原来,这是全球第一个专为失忆和失智老人建立的“温暖照护小镇”。

据统计,在荷兰65岁以上的人中,有近10%的人患有老年痴呆症。以往这些无辜而可怜的老人们,往往会被送进传统养老院,等待他们的将是禁锢自由的隔离和众人嫌弃的目光。

但“温暖小镇”的创办人伊冯·范·阿姆莱根(Yvonne Van Amerongen)却不这样想。她认为,病痛和死亡固然令人感到悲伤,但更加让人失落的,是对老人们痛苦的漠视与麻木。

曾在养老院工作的她目睹过无数痴呆老人没有尊严的晚年生活。他们除了被迫远离亲爱的家人,终日面对医院高墙,还要一天到晚被反复提醒:“你又忘记了”“你今天情况不大好”“你该老老实实吃药”等冰冷的话语。

23年前的一天,Yvonne的母亲打来电话,告诉她父亲突发心脏病去世——是突然发作,几乎没受什么痛苦,走得很快——她的第一反应是“谢天谢地,父亲不用去养老院了”。Yvonne认为,老人在养老院的生活其实并不幸福,他们通常会觉得不自由。

父亲的去世激发了Yvonne内心深埋已久的构想,能不能创建一个可以让老人们正常生活的护理院?失智老人们不必再被禁锢在病房中痛苦度日,而可以走出户外享受生命最后时光中的鸟语花香。

于是,Yvonne决心打造一个能让这些老人“正常生活”的“世外桃源”,一边呼吸幸福自由的空气,一边度过生命最后的美好。

## 2

由于痴呆症老人对陌生环境会感到恐慌,脑海中的记忆也大部分停留在青少年时期,所以霍格威小镇的房屋和道路设计通通都“时光倒流”回上世纪50~70年代,重现老人们熟悉的一桌一椅、一花一木。

在这里,老人们不会被医生提醒“你又忘了……”而是正常地参与到生活中去,与“家人”一起做些力所能及的家务,像正常人一样在家里做饭、打扫卫生,开心快乐并且有尊严地生活。这些患病老人可能在智力或记忆上有所欠缺,但并不妨碍他们对日常生活和周围环境的感知。

在这里,老人们常常漫无目的地到处闲逛,却总是忘记走过的路和遇见的人。霍格威镇对于他们来说就是一个堡垒,在大门和围墙的防护下,他们在小镇里自由行走,还可以到杂货店采购各种日常用品。去理发店做个发型、到酒吧小酌一杯,迷路时还会得到周围“居民”的主动帮助……250名有爱的照护人员,“角色扮演”成咖啡馆收银员、杂货店店主、理发师、邮局职员和路人等,通过不知不觉的方式接近和讨好老人们,并彼此成为“最熟悉的陌生朋友”后,主动肩负起指引回家路和照顾日常起居的责任。

对于一些较高难度的生活技能,小镇在设施和管理上处处为老人着想。比如电梯没有按钮,就设计成老人们只需要靠近就会自动开门,进去站好后它便缓缓上升;在平日逛街购物时,很多老人都无法算清自己当下到底该付多少钱,这时收银员总会象征性地取过商品察看一番,然后笑着说:“这件已经买过了,欢迎您下次再来。”而老人们通常都对此深信不疑……

为了让这群“单纯”的居民日子过得更有趣和多样化,每到天气放晴的时候,小镇唯一出入口的大门便会对外开放,迎接一群稚嫩脸庞的小学生。孩子们围在这群老人身旁叽叽喳喳地谈天,让老人们感觉像回到了自己家里一样。

# 中国健康预期寿命首次超越美国

## 美国停滞不前

中国人的健康预期寿命超越美国,这说明什么?长期关注健康预期寿命测量和统计的人口问题研究专家黄匡时表示,中国健康预期寿命增加,有多种因素影响,与我国居民健康素养的持续提升,养生意识的增强,生活方式的改变,尤其是饮食文化的改变,包括城乡医疗保险制度的完善以及我国政府为提升全面健康水平做的制度性安排

## 切勿盲目得意

事实上,不少发达国家的健康预期寿命,还是要比中国高。根据报告,新加坡2016年的新生儿前景最好,他们平均可拥有高达76.2年的健康时间,紧随其后的是日本、西班牙和瑞士,这些国家的健康预期寿命分别达到了74.8岁、73.8岁和73.5岁。在这项数据排名中,中国排名第37,美国排第40名。

黄匡时表示,从数据情况看,我国目前还处于健康红利期。根据发达国家的发展历程推算,未来我国的平均预期寿命会不断增加,但是健康预期寿命可能会提升缓慢,而病态预期寿命可能

## 健康预期寿命

反映国民生命质量的综合性指标,是在预期寿命指标的基础上进一步识别预期寿命的健康部分和非健康部分。通常,预期寿命中的不健康部分称为病态预期寿命,而健康部分称为健康预期寿命。

都有直接关联。

而美国的健康预期寿命这几年处于停滞不前的状态。此外,美国在人均预期寿命的指标上,一直是发达国家当中的“后进生”。日本的人均预期寿命已经达84.2岁,而报告显示,美国的人均预期寿命还在下降,美国2016年的人均预期寿命降为78.5岁。

会明显增加,所以即使在美国健康预期寿命被中国超过的情况下,中国人的预期寿命依然还不如美国。这意味着我国的健康红利在未来将逐渐消失,个体和国家的医疗成本预计将增加。

黄匡时建议,将健康预期寿命纳入中央和地方各级政府优先考核指标。这不仅有助于从指标层面促进全生命周期的健康管理和预防为主的理念,而且可以衡量一个地方居民的健康水平,评估政府的健康政策和健康干预效果。(综合南方都市报、老年日报)

## 特级厨师教你做菜



特级厨师苏晓明教你做菜活动正式推出,每周日都将教大家做一个家常菜,即日起向全市征集教学菜品。如果您有想学的菜,可以编辑成短信,发送至18908431151,也可以发送邮件至1972802614@qq.com告诉我们。您可以关注株洲晚报官方微信(ID:zzwb-zzwzb),通过视频观看苏晓明做菜的全过程。晚报希望通过这个栏目,您常与家人一起,进厨房做出一份精致美食,甚至邀请亲友和同事,来品尝分享自己的手艺,为生活带来亮色与快乐。

## 美食菜谱之鱼香茄夹

- 主料:长茄子2根;肥瘦肉250克;
- 配料:姜、葱、蒜粒、香菇、冬笋、大红辣椒少许;
- 调料:面粉10克、生粉50克;白糖、味精、盐、豆瓣酱、耗油少许;调和油1500克(实用约200克);

- 营养:茄子内含多种维生素和蛋白质等,不仅能降低胆固醇、高血压,软化血管,而且还含有抗癌的成分。茄子在食疗上还能防止咯血、老人斑、坏血症,对痛风患者也有一定的效用。

- 做法和步骤:
  - 1.肥瘦肉剁成肉沫,加入盐、耗油等调料拌入肉馅,顺一个方向搅匀备用;
  - 2.茄子去掉头尾,切成5厘米小圆段,不要切断,放入备用肉馅夹好;
  - 3.面粉、生粉、水调成糊;
  - 4.锅加热,放入油(约1500克),烧至6成热时,将茄子放入上面糊逐个放入,炸至金黄色出锅沥干油备用;
  - 5.锅中放少许油,把配料倒入炒香放调料,再加茄夹翻炒出锅。

- 烹饪小技巧:
  - 1.肉沫可腌一下,更好入味;
  - 2.油温要控制好,炸时火候可适当调小;
  - 3.出锅可撒一些葱花和白芝麻,更香。

(记者 赵帅帅/文 沈三/图)

## 公告

由于相关政策和情况发生变化,由株洲日报社发行部向2018年晚报私费订户赠送的“99元桂林游”,本月27日前后安排走最后一批,请有意参团的订户通过投递员向各发行站报名,本报合作方此后不再接“99元桂林游”团。如果广大订户有旅游方面的需求,本报将在适当的时候以组织专场游等方式予以回馈,敬请留意。不便之处,请广大订户谅解。

报名咨询电话如下:  
天一站:28835320 天二站:22162162  
芦淞站:22285495 荷塘站:28422003  
石峰站:28344160

株洲日报社发行部  
2018年6月11日

# 为哄病妻开心,七旬汉扮悟空

河南省洛阳市70岁老人关正南每天拉着妻子到周王城广场娱乐、健身。他的妻子李淑凤在28年前做过一次大手术,几十年来关正南对妻子悉心照料,为了让妻子更开心,两年前海添置了一套孙悟空行头,每天表演给妻子看。医生说李淑凤生命能延续这么多年,已经是奇迹,但关正南说,要让妻子再活30年。

5月28日下午3点多,天气又闷又热,关正南换上了一身孙悟空行头,特别是那顶悟空头套,橡胶加皮毛材质,箍在头上没多久关正南已经汗流如注。关正南让身旁音响的师傅播放出《西游记》的片头音乐,他自己拿着金箍棒在围观的人群面前先耍了一遍,而后在第二遍音乐声中走到妻子身边,又特意给妻子演了一遍,表演中他还不时拉拉妻子的手,这时李淑凤僵硬的脸上,露出了一丝微微的笑容。

李淑凤患有严重的风湿性心脏病,28年前曾经动过一次大手术,2016年又动了一次胸部大手术。就在这一年,关正南花300元买了一套孙悟空的行头,一面逗自己的妻子开心,一面表演给大家看。关正南籍籍信阳潢川县,在部队服役的七年时间从事文艺宣传工作,会跳会唱。而让他没想到的是,他的艺术才能50年后会成为“取悦”妻子的法宝。

除此之外,关正南还组织了一帮老人,大家一起添置了音响和乐器,又买了服装,组成了乐队和广场舞队。关正南向大家分享自己相对专业的音乐和表演知识,指导大家表演,不仅让老伴非常开心,也让周围的朋友获得了快乐。

(摘自大河报)



▲关正南每天用道具金箍棒拉着妻子,走进周王城广场。



▲关正南装扮成孙悟空的样子,哄妻子开心。