



别让老人再走失 帮他们找到“回家的路”

也许有一天,父母开始经常忘记锁门,忘记关煤气;也许有一天,父母竟然连儿女的名字都喊错,找不到回家的路,甚至开始无理取闹……9月21日,是“世界阿尔茨海默病日”(阿尔茨海默病俗称老年痴呆)。乐活记者采访了解到,我市老人走失的情况频发,绝大部分是因患有老年痴呆症。医生提醒,老年人出现记忆力减退需引起重视,应当尽早就医检查。

案例

老人走失 情况频发

8月22日中午,T21路公交车上有一位80多岁的老人,她坐到终点站却一直不下车。

T21路司机颜连福说,当时车辆到达终点站后,他就发现这位老人坐在车上不肯下车。老人说,她是来株洲看儿子的,但是不知道儿子住在哪,也没有儿子的电话号码。老人很心急,颜连福买来矿泉水给老人解渴,由于联系不上老人的家人,无奈之下驾驶员只好向110报警求助。

同样是在上个月,一名老人从嵩山路口坐上T61路公交车,然而当车辆行至终点站时,老人依旧没有下车。驾驶员询问老人要去哪里,结果老人回答说“要去株洲”。意识到老人迷失方向,驾驶员没让其下车,之后载着老人前往起点站的调度站进一步询问,最终帮老人找到了家属。

前几天,一位在红旗广场附近走失老人的信息,又出现在朋友圈,很多市民在朋友圈接力转发,这次还算幸运,老人走失没多久就被找到了。

原因

老年痴呆比例高 独自外出易走失

老年痴呆病的学名叫阿尔茨海默病。据中国阿尔茨海默病协会公布的调查结果显示,我国65岁以上的老人患病率超过6.6%,年龄每增加5岁,患病率增长一倍。

据了解,老年乘客在我市公交乘客结构中所占的比重逐年攀升,比如T2路线,老年乘客比例已达到50%以上。公交司机“捡到”迷路老人的事情时有发生。

“最多的时候,一个月能在车上遇上七八个找不到回家路的老人。”T2路公交车班组长郑量圆说,根据他多年的经验,在公交车上发现的迷路老人中,患有老年痴呆或某种精神疾病的,要占一半以上。“年龄太大,记忆力减退,不认路,也记不住个人信息。如道路、树木、商店名称等发生变化后,老人就很可能迷失方向,找不到回家的路。”郑量圆说,一般司机发现这种情况后会报警,警方靠热心群众提供的线索帮助老人寻找家人。

记者注意到,中民社会救助研究院联合今日头条发布了《中国老年人走失状况白皮书》。《白皮书》数据显示,每年全国走失老人约有50万人,平均每天约1370名老人走失,老年痴呆症成为老人走失的主因。在685个样本量中,因疾病走失的534人中有364人是患阿尔茨海默病等各种类型的老年痴呆症。

无奈

忙于工作 无法24小时看护老人

谭先生的父亲是一名老年痴呆症患者,曾发生外出未归被好心人找回的事情。谭先生说,父亲一年来已走失3次,属于反复性走失。为了防止父亲再走失,每次找到之后他都会照看得更紧一些。

谭先生家就他一个儿子,孩子上学忙,自己和爱人压力都很大,想请个保姆又受经济条件限制,可24小时陪着老父亲又不现实。想过好多办法,最终还是每天跑回家几趟看父亲。谭先生最怕的事就是出差了,因为父亲让他放不下心来。

在随机采访中,不少市民表示,平日忙于工作,没能把老人的安全问题重视起来。42岁的刘琳女士表示,像她这个年纪,上有老下有少,还要忙自己的工作,全天守着老人根本不可能,“老人走失,子女真的很无奈。”

医生

治疗宜早不迟

省直中医院神内一科主任刘新春教授介绍,老年性痴呆的患病率随着年龄的升高呈明显增高趋势。“痴呆症早期的症状表现为记忆减退,对近事遗忘突出;判断能力下降,情感淡漠,偶尔激惹,常有多疑等。到了中期,则表现为远近记忆严重受损,简单结构的视空间能力下降,时间、地点定向障碍,不能独立进行室外活动。而到了后期,患者已经完全依赖照护,严重记忆力丧失,日常生活也不能自理了。”

刘新春教授告诉记者,目前来说对于老年痴呆症的治疗还没有可以根治的方法。积极乐观开朗豁达的生活态度,如听音乐,唱歌,旅游打乒乓球,羽毛球,下棋等,合理健康的饮食结构,适度的运动如散步,跳舞,游泳,广播体操,太极拳,瑜伽等可预防或延迟痴呆的发生。在痴呆的早期可以采取药物干预治疗,通过服用药物、改善饮食、加强锻炼等方式,能够在一定程度上改善症状、延缓疾病的发展。

对策

在老人身上留线索和标识

老人走失,急坏的是家人。一些行之有效的方法可以防止和应对走失。

“在老人身上制作信息卡,像名片一样,留有家庭住址、儿女的电话即可,或者在老人经常穿的外衣上缝制信息卡。”郑量圆说:“信息卡可以制作成防水的那种,挂在家门钥匙或者老人习惯性携带的物品上。”

现实中,不少走失老人是通过网友们的助力得以顺利回家。所以,家人在平时要保存老人的高清近照。万一走失,可以用来发布寻人启事或提供给警方。

心理咨询师丁光木认为,不要因为害怕走失,就限制老人的人身自由,如果他们想出门就陪着他一起走走。想要防止老人走失,家庭成员要更多地关爱老年人,关心他们的生活。“可以安排他们做喜欢做的事,减少老年人内心的孤独,多倾听家中的老人,设身处地地为他们着想。”(记者 木云)

他山之石

北京

佩戴绿色助老卡。北京市红十字会建立了痴呆走失老人的救助网络。凡家有痴呆老人并愿意与北京市红十字会签订协议加入救助网络的居民,在填写一张助老卡登记表后,便可领到一个有红十字标识和999急救电话号码的绿色助老卡,上面有老人的编号。有绿色助老卡的老人不论走到哪里,只要路人拨打电话999,很快就能在电脑里查到走失老人的家庭地址和联系电话。

天津

开通免费呼叫系统。天津市开通了95950免费呼叫系统,为走失老人及脑病患者服务。老人或家属填写登记表后,相关工作人员就会把老人的详细资料输入到网络系统,由承办单位发给老人一个爱心救助牌,牌上写着救助电话及老人的编码。老人或热心群众只要拨打电话报出编码后,就会获得相关信息。

杭州

手机定位保护老人。在杭州,只要老人身上带一部开通了手机定位业务的手机,家人只要简单地发送一条短信,马上就可以查到老人所处的位置。



适当负重 预防驼背

据美国《神经外科杂志》刊载的研究显示,驼背影响了20%至40%的中老年人,几十年来发病率 and 严重程度都在增加。驼背不仅使老人运动能力降低,还会造成疼痛和残疾,以及肺功能受损。人体的骨量峰值出现在30至40岁,随后自然下降。随着脊柱及支撑脊柱的肌肉变得越来越弱,老人在日常走路甚至咳嗽时,都有可能骨折。

适当负重锻炼可以预防驼背。促使骨骼生长的一个因素就是经常对它们施加压力。对骨质疏松的老人来说,可做一些给脊柱施加向下压力的运动,控制强度。老人运动前最好咨询医生或专业健身教练。评估钙和维生素D的摄入量。这两种营养物质对骨骼健康至关重要。

此外,还需要补充蛋白质以及增强核心肌肉群和背部肌肉力量。核心肌肉群能稳定和保护脊柱,背部肌肉强壮能保持肩部和脊柱的直立姿势。

成语人物

我国的许多成语都与历史人物或历史事件有关,他们浓缩着祖先们的经验和智慧。你知道以下成语都与哪位历史人物有关吗?

● 穷图匕见

战国末期,秦国成为战国七雄中军事实力最强大的国家,秦国野心不断膨胀,企图吞食其他六国。公元前228年,秦国开始向北侵略,先后灭了韩国和赵国,作为邻国的燕国唇亡齿寒、危在旦夕。为此,燕太子丹决定派____(本题答案人物)去行刺秦王,以此来扭转局势。

为了____能够成功接近并行刺秦王,燕太子精心准备了秦王痛恨的秦国叛逃樊於期的头颅,同时,____带上了燕国打算献给秦王的肥沃的燕地督亢地区的地图。然而,在这卷地图里面藏着刺杀秦始皇的锋利匕首,刀锋上还涂抹了烈性毒药。

当秦王看见叛徒的头颅时满心欢喜,紧接着秦王听说燕国想要奉献本国最肥沃的大块土地,更是兴奋不已。秦王接过秦武阳手上的地图,当场展开地图。秦王仔仔细细地看着地图,正当地图快要展到尽头时,突然露出一把匕首。____一个箭步上前,一手抓着秦王的衣袖,一手举起匕首行刺。

但是,____并没有刺中秦王,秦王奋力挣脱,而____亦被随后拥上来的士兵用乱刀杀死了。

● 洛阳纸贵

西晋时期,文风多浮躁奢谈。但是,仍然有些作家潜心为文,耐得住寂寞和清贫,当时的作家____(本题答案人物)就是一个杰出的代表。

____的家里祖辈都是读书人,所以他在少年时期就受到很好的文化影响。他很小就开始练书法和古琴,却没有什么显著的成绩。为此,父亲左雍对朋友说:“这孩子知道的东西,还没有我少年时知道得多啊。”这话无意中让____听见了,从此他暗下苦功,熟读古书,博闻强记,暗地里和父亲比学识。

后来,他的诗果然写得很好,《咏史》在文学史上颇负盛名,《三都赋》比《咏史》诗写得还好,刘勰说____文“尽锐于《三都》,拔萃于《咏史》”。

“三都”,就是三国时刘备的都城益州、孙权的都城建业、曹操的都城邺县。____写《三都赋》用了十年,不分昼夜、呕心沥血、精于构思。据说,这十年里,他家庭院的藩篱和厕所上到处都挂着宣纸,每有妙词佳句,他就随时随地拿纸笔写下来。

《三都赋》写成后,慢慢的身价渐长,一时间,达官豪贵争相传看,文人士竞相阅读,结果在一段时间内造成了洛阳纸价高涨、一纸难求的现象。

延伸阅读:陆机辍笔

当时的文学家陆机刚到洛阳,他也曾打算作《三都赋》。当他听到____已经写出来时竟拍手而笑。随后他给弟弟写信说:“这里有个邯郸而不知深浅的人想作三都赋,等他写完了好用来盖酒坛子吧。”可是等到他亲自看了____的《三都赋》后,却非常叹服。他认为,别人再也不会超过____了,所以自己也就此辍笔。

这就是文学史上流传的“洛阳纸贵”“陆机辍笔”的佳话。

● 眼力测一测 答案 笑对人生好 晚年幸福长

● 找不同 答案



● 成语人物 答案 荆轲、左思



眼力测一测

以下这张图中藏着10个字,你能否在1分钟之内全部看出来呢?



找不同

以下两幅画面中,有五处不同,你都能找到吗?



诗词园地

中华文化博大精深,诗歌的类型就有许多种,其中有一部分十分别致的诗,它们叫“十字令”,是以1-10的数字为开头,依次排列,形式工整,而且朗朗上口。

《怨郎诗》卓文君

一朝别后,二地相悬。
只说是三四月,又谁知五六年?
七弦琴无心弹,八行书无可传。
九连环从中折断,十里长亭望眼欲穿。
百思想,千系念,万般无奈把郎怨。
万语千言说不完,百无聊赖,三倚栏杆。
重九登高看孤雁,八月中秋月圆人不圆。
七月半,秉烛烧香问苍天,
六月三伏天,人人摇扇我心寒。
五月石榴红似火,偏遇阵阵冷雨浇花端。
四月枇杷未黄,我欲对镜心乱。
急匆匆,三月桃花随水转。
飘零零,二月风筝线儿断。
噫,郎呀郎,巴不得下一世,
你为女来我做男。

编注:卓文君内心的悲愤和伤心都融入了这首诗中,字字珠玑,饱含深情,百转千回。这份深情最后唤醒了司马相如内心对文君那份感情,亲迎卓文君到长安。

开心部落

因为有空

自习课,老师坐在讲台上,教室里很不安静,老师忍无可忍了,大声问道:“你们写作业,都是用嘴的吗?”只听某同学接话道:“老师,就是因为咱们用手写作业,所以嘴才有空说话啊!”

另类司仪

参加朋友的婚礼,司仪问新郎:“今后无论新娘是贫穷、富有、生病、残疾、变丑,你愿意爱她一生一世吗?”新郎秒答道:“我愿意!”紧接着,司仪又问:“今后如果你变得贫穷了、残疾了、生病了、丑了,届时,你愿意放新娘一条生路吗?”新郎犹豫数秒说:“我愿意。”

弟妹有别

吃过晚饭,媳妇去敷面膜,我和儿子做家务。我问儿子:“儿子啊,你想要个弟弟还是妹妹?”儿子回答:“当然是弟弟了!爸爸你想啊,生了弟弟,以后我们就是三个人做家务,伺候一个女人;要是再生个妹妹,咱俩就要伺候两个女人了!”说到这里,他停下来偷瞄了一眼他妈妈,小声补充道:“那样日子就更没法过了!”

(答案本期找)

《红楼梦》曹雪芹

一笔好字,二等才情,三斤酒量,四季衣服,五子围棋,六出昆曲,七字歪诗,八张纸牌,九品头衔,十分和气。

编注:这是《红楼梦》中曹雪芹用此形式为一清客画像,寥寥数字就把人物的形态描绘得栩栩如生,一个鲜活的人跃然眼前。

《山村咏怀》邵雍

一去二三里,烟村四五家。
亭台六七座,八九十枝花。

编注:单调的数字也可以把诗写得这么美,简简单单的几句话就描绘了一幅山水田园的画面,读完让人心情也变得宁静。

《归田琐记》梁章钜

一命之荣称得,两片竹板拖得,三十俸银领得,四乡地保传得,五十嘴巴打得,六角文书发得,七品堂堂考得,八字衙门开得,九品补服借得,十分高兴不得。

编注:做一个让人爱戴的清官不容易,在其位谋其责。这首诗将一个贪官的形象生动的展现在我们眼前,讽刺意味十足。