



首份“积极应对人口老龄化发展报告”发布

中国老年学和老年医学学会2018年学术大会(以下简称“大会”)近日在国家会议中心举行。本届大会以“积极应对人口老龄化:新时代,新思路,新对策”为主题,来自全国各地近2000位老年学和老年医学相关领域的专业人士及企业代表等出席了大会。全国人大常委会原副秘书长、中国关心下一代工作委员会主任顾秀莲,第十二届全国政协副主席齐续春出席大会并致辞。

中国老年学和老年医学学会会长刘维林表示,人口老龄化是始终贯穿我国21世纪的基本国情,积极应对人口老龄化是我国一项长期发展战略。举办这次大会,具有重要的学术和实践意义,不仅是贯彻落实习近平总书记关于加强老龄工作重要讲话和重要指示精神,开展积极应对人口老龄化行动的重要举措,同时也是从理论和实践上结合落实国家有关开展人口老龄化国情教育的重要抓手。

我国人口学、老年学的开拓者和奠基者郭沧萍教授,在会议现场就积极应对人口老龄化做了主旨分享。郭沧萍指出,新时代背景下,积极应对人口老龄化不仅要加强顶层设计,同时要统筹协调推进。“要兼顾人口、生育、养老、医疗、健康等多个方面的因素。要在全社会传播积极老龄化的观念,积极老龄观不仅要求老年人积极践行,更需要全社会的积极参与,只有全社会都来支持健康老龄化,我们的社会才会更和谐。”郭沧萍强调。

会议期间,学会发布了重要的研究成果——积极应对人口老龄化国情报告,并在现场举行了揭幕仪式。全国老龄办领导、特邀嘉宾以及学会领导共同为报告正式发布揭幕。据了解,《新时代积极应对人口老龄化发展报告(2018)》是此系列科研成果的第一部,同时也是我国首份积极应对人口老龄化发展报告。《新时代积极应对人口老龄化发展报告(2018)》显示,养老服务体系作为一个综合性、系统

性的民生工程,要进一步明确“家庭”“社区”“机构”在满足老年人养老服务的需求中所应发挥的作用和地位。

“要把支持和巩固家庭在养老中的基础作用作为养老服务体系建设的主攻方向。”民政部社会福利和慈善事业促进司副司长黄胜伟在会上表示,需要积极借鉴国际经验做法,采取家庭补贴、税收减免、照料假期、居家养老咨询服务、适老化改造措施等,减轻家庭成员照料赡养老人的负担,补充和强化家庭养老功能。

全国老龄办副主任吴玉韶在会上表示,除了制定和实施支持家庭养老的社会政策,还需要对社区资源进行整合与融合发展,社区内的各类行政事业、商业、物业、家政资源和社区内的各种人群都可以用来做养老服务。

黄胜伟认为,满足老人养老服务的需求也要加强养老机构建设,进一步明确养老机构主要面向失能失智老年人提供长期照护服务的基本定位,满足老年人的刚性养老服务需求,发挥养老机构在养老服务体系建设的支撑作用。

据悉,该报告由中国人民大学、北京大学、浙江大学、南开大学等高校科研机构专家组成的课题研究团队共同编著。全书由一个主报告和四个专题报告构成,主报告重点聚焦应对人口老龄化的新国情、新进展、新思路、新战略等方面,专题报告则侧重关注当下积极应对人口老龄化的重大议题进行深入研究。

报告分析了老龄化社会的5个基本特征:规模巨大、速度超快、高龄化明显、发展不均衡、波动性大,提出了人口老龄化带来的五大发展机遇:创新发展机遇、协调发展机遇、绿色发展机遇、开放发展机遇、共享发展机遇,为积极应对人口老龄化顶层设计思路布局 and 战略构想提供了理论支持。

(综合《人民日报》、新华社、中青在线)

老人将3套房全过户给儿子,住进福利院却后悔不已 儿子是骗子! 5年都没来看过我

有人为了资助子女,卖掉自己唯一的房子;有人担心自己百年之后,子女因为房产伤了和气;因为房子,有人后悔了,有人在纠结,有人想办法未雨绸缪……

房子给儿子如今后悔了

“哎呀苦啊,没有想到老来会吃那么多的苦。”2011年,时年78岁的董老汉和老伴在两个儿子的劝说下,住进了福利中心。但住进福利中心后,两个儿子以各种借口,要求董老汉把名下的三套房子先后过户给他们。

“我起初不同意,可是老伴说,生不带来,死不带去的东西,随孩子吧。”至此,两位老人名下的一套房子也没有了。不久后,2012年4月,董老汉的老伴因为糖尿病并发症过世,而这也成了董老汉和儿子们关系的巨大转折点——孩子5

卖房后老两口四处租房

82岁的刘伟骝,退休前是高级工程师。今年3月初,他和78岁的老伴顾文香搬进了福利中心。“我们没有家了。”刘伟骝说。

七八年前,在美国定居的女儿要买房子,缺钱,刘伟骝和老伴把杭州唯一一套房子卖了120多万,资助女儿。

已经70多岁的两人从那时起开始四处租房。因为房东收回、楼层太高、房子出现质量问题等原因,两人平均两年就要换一次房子,搬家的时候,年过70岁的他们就拖着一辆小拖车,坐着公交,来回八九趟,搬完了事。直到去年,因为

年来再没看望过他,小儿子还中断了每月3000元的养老费用。

“两个儿子都是骗子!房子过户以后他们就不再看我。要我们钱,要我们财产。”董老汉想去法院起诉小儿子,把房子拿回一套养老。他去福利中心法律援助点咨询,律师告诉他,房子是拿不回来了,只能状告儿子不尽赡养义务。

到底要不要告,董老汉很犹豫。“我都85岁了,还要告自己儿子,心里想想,做人没意思了。”

年纪太大,中介不愿再出租房子给他们,两人才决定住进福利中心。

“这里条件不错,我俩的工资管自己看病,吃饭,也没其他需求,够了。”刘伟骝觉得没什么后悔的,“女儿在美国已经给我们申请了绿卡,待了5个月,实在受不了,逃回来了。”

顾文香说,他们如今对女儿是报喜不报忧,隔段时间视频下就蛮好了,“在金钱上,我俩已经尽了洪荒之力,如今,我们活着,就要高高兴兴过日子,他们嘛,也只要过得好好的就行了。”

(摘自钱江晚报)

关爱留守老人社工支持项目 温暖留守老人晚年生活



“敬老月”期间,“青松延年”养生知识培训在株洲县花园村和长源村等地举行,以带领老年人学习《七巧手》健身操、传授如何制作天然酵素、探望慰问困难老人等方式,进一步提高老年人健康保健意识,提升农村老人生活质量。本次活动是株洲市关爱留守老人社工支持项目的服务活动之一。

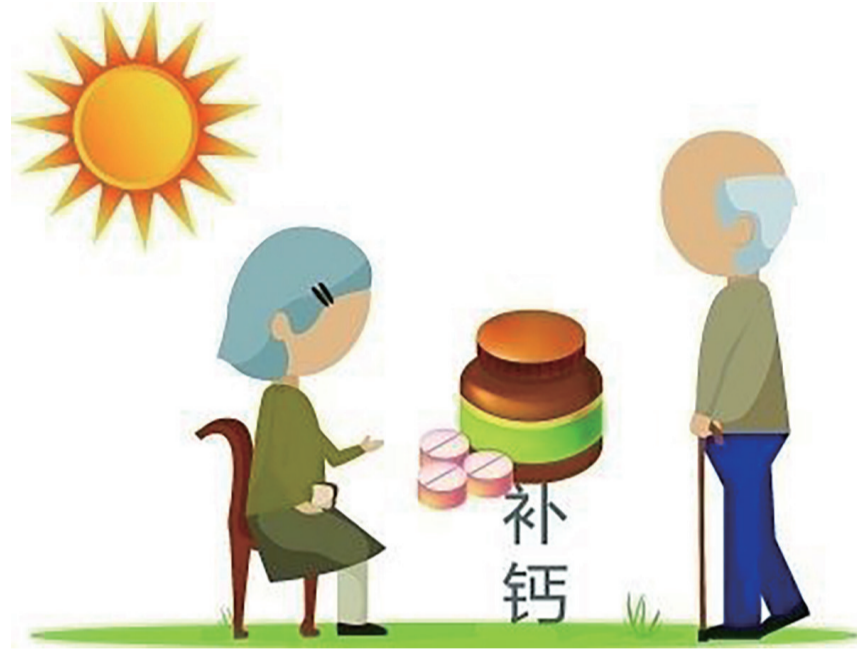
株洲市关爱留守老人社工支持项目是市老龄办贯彻落实党的十九大和习近平总书记系列重要讲话精神,健全农村留守老年人关爱服务体系创新举措。2016年以来,市老龄办通过政府购买服

务的形式,引进株洲市大同社会工作服务中心、攸县同仁社会工作服务中心等专业机构,在芦淞区、渌口区(株洲县)和茶陵县选择了三批次共19个试点村(社区),整合利用社会资源,支持基层老年协会开展规范化建设,提升协会服务能力,探索打造留守老人关爱模式。

在专业社工的指导下,试点村(社区)老年协会积极开展阵地建设、制度建设和组织建设,组建基层为老服务队伍和老年人兴趣小组,链接整合志愿者、企事业单位等优质社会资源,打造了“双工一会”(社工/义工+老年协会)等特色服务模式,开展技能培训、居家养老服务、文化体育活动、探访慰问等活动超过300场,累计服务老人约2.8万人次,在维护老年人合法权益、提升基层为老服务能力、支持老年人社会参与、改善老年人晚年生活等方面发挥了积极作用。

(株洲市老龄办 唐珂)

老年人要怎样晒太阳?



▲资料图

冬天老年人如何晒太阳

老年人为什么要常晒太阳?我们经常看到很多老年人喜欢一块晒太阳,尤其是天气寒冷的时候,冬天晒太阳除了暖和外还有防止其他疾病。

1、因为阳光辐射到人体造成一系列生理变化,如红外线“热”的作用,会使毛细血管扩张,加快血液循环。紫外线的作用可以使黑色素氧化,皮肤中维生素D和组胺增高,胃酸分泌增加。还会使血液中血红蛋白、钙、磷、镁等含量上升等等。

2、老年人晒太阳可以预防抑郁,有些老人在冬季,容易出现精神抑郁症,表现出精神萎靡、疲乏、大脑反应迟钝及昏昏欲睡等症状。有关研究专家认为,出现这些症状除了与冬季活动量较别的季节减少有关外,冬天气光照不足也是一个重要因素。

3、老人常晒太阳可以补充维生素D,研究发现,那些不爱出门,经常待在室内的老人,会严重缺乏维生素D,就算是坐在窗户外晒太阳,也不一定就完全摄入了维生素D,这是由于窗户玻璃滤掉了部分紫外线,而这些紫外线对促进人体合成维生素D是必不可少的。

要选对时间、选对位置,才能把太阳这味补药“吃”出最好的功效。

晒脚踝:6~10点除寒气、少抽筋。手脚容易冰凉的老年人,多是阳虚体质。一天中6~10点太阳中的红外线比较强,紫外线偏弱,比较温和,适合晒足部。经过一夜的休息,老年人的血液循环不畅,热量不易到达脚部,可能会引起脚趾肿胀。

老年人起床后,要选择天气好的时候,适当露出脚踝,对着太阳晒晒脚底,不但能促进血液循环,让踝关节活动自如,还能令阳光直射足部穴位,促进机体代谢功能,提升内脏器官活力。晒腿时,每次至少晒半小时。晒时,可配合按摩小腿的足三里穴。

晒头顶:上午10点~下午4点补阳气。中午12点~下午4点阳光最猛烈,紫外线较强。中医认为“头为诸阳之首”,是所有阳气汇聚的地方,凡五脏精华之血、六腑清阳之气,皆汇于头部,适合在中午晒。

老人可以在午饭后到室外散步一刻钟,脱掉帽子30分钟,让阳光温暖头顶百会穴,有助通畅百脉、调补阳气。促进大脑的发育和头部骨骼成长,也有益于头

冬天老年人晒太阳要注意

需要提醒的是,冬季阳光中的紫外线较弱,老年人如果穿得太厚,紫外线难以透过衣服到达皮肤,起不到保健效果。晒太阳时不要捂得太严,最好选择宽松、柔软、红色的棉质衣服,因为红色的辐射能“吃掉”杀伤力较强的短波紫外线。老年人晒的时候不要迎风,如果风太大,可以待在室内打开玻璃窗户晒太阳,也有一定效果。

1、老年人最好不要独自躺着晒太阳,一不留神睡着了容易着凉感冒。几个人聚在一起,边晒太阳边聊天,既能舒筋活血,又能调节情志。

2、晒太阳的时长,鉴于老年人的体质,每天晒太阳的时间以30~60分钟为宜,要逐步锻炼皮肤对日光的耐受能力,但要避免暴晒。

3、去哪里晒太阳最好,走到户外。大家都知道,隔着玻璃晒太阳,虽然温度高,但是没有什么补钙效果。这是因为玻璃能够吸收发挥作用的紫外线,隔着玻璃晒太阳实际上没什么作用。因此专家建议老年人人们应该走出去,在空气新

鲜阳光明媚的地方晒太阳。

4、体弱的老年人别暴晒,晒太阳也要讲究度。体质虚弱的老年人千万别晒太长时间,如果感觉不舒服要马上回屋,以免虚脱。高血压、心脏病老年患者也要适可而止。白内障患者需要戴防护镜,以防紫外线直射眼睛,晒太阳的健康功效并非一蹴而就。

5、忌吃饱后晒太阳,有人认为吃饱后晒太阳可促进营养吸收,实际上这是不可取的做法。老年人晒太阳前不要吃芥菜、茼蒿、螺、虾、蟹、蚌等光敏性食物,以免引起光敏性药疹或日光性皮炎。

通常来说,光敏性食物被吸收后,其中所含的光敏性物质会随之进入皮肤,如果在这时照射强光,就会和日光发生反应,进而出现裸露部分皮肤红肿、起疹子,并伴有明显瘙痒、烧灼或刺痛感等症状。

6、晒太阳时,您还可以多吃富含维生素C的蔬菜、水果,制黑色素的生成,防止晒斑。还可增强皮肤抗紫外线损害的能力,多喝水可防止人体脱水。

(摘自《浙江老年报》)

百岁老夫妻

据澳洲7号台报道,19日,澳大利亚103岁的罗纳德·柯林斯和102岁的埃斯特·柯林斯迎来了结婚80周年的纪念日。两人在去年还成为《澳洲纪录册》最年长的夫妻。

对于他们来说,携手度过80年幸福婚姻的秘诀在于沟通和妥协。

(本报综合)



上了年纪为何睡不着

前不久,60多岁的韩先生一脸憔悴地去医院就诊,他每天只睡得着三四个小时,医生诊断他患上了老年失眠症。

老年失眠症是一种普遍,且对身体影响很大的疾病。据首都医科大学宣武医院神经内科主任医师詹淑琴介绍,长期失眠会导致疲劳、衰老加快、免疫力下降、神经系统功能紊乱,增加患癌症、心脏病、糖尿病、肥胖症等疾病的风险,还可能引发焦虑症、抑郁症等精神障碍疾病。

临床常见的失眠症状有几种:1.入睡时间超过30分钟;2.夜间觉醒次数两次以上或凌晨早醒;3.睡眠浅、多梦;4.总睡眠时间通常少于6小时;5.次日感到头晕脑胀、精神不振、焦躁等。老人出现上述症状,应及时弄清失眠原因,对症治疗。

常见原因和治疗方法

生理性原因。随着年龄增长,老人大脑的睡眠调节中枢功能下降。再加上人体负责调整生物钟、诱导睡眠的褪黑素分泌过少,很多老人难以入睡。建议日间适当增加户外活动,口服褪黑素或安眠药。有些患者怕安眠药有副作用,其实按医嘱合理服用安眠药没有问题,使用时不必有心理压力。

药物原因。睡前服用导致中枢神经兴奋的药物,如治疗高血压的贝沙坦、治疗哮喘的麻黄碱等,易使老人难以入睡。此外,夜间服用利尿药物会增加老人夜尿次数,入睡更困难。建议老人吃药要注意时间和成分。

社会心理原因。老人退休后与亲友交流过少,思虑过多,导致在床上翻来覆去睡不着。还有一些老人对睡眠有恐惧感,担心在睡梦中离开人世,因而抗拒睡眠。建议老人多转移注意力,减少不合理想法。也可利用矛盾思维训练法,给自己安排一个反向睡眠作息时间,例如平时晚上9点休息,训练时要求11点再休息,在此之前即使困了都不睡,到了约定时间酣然入睡,焦虑也会随之减轻。

睡眠疾病原因。一些老人患有睡眠疾病,如不宁腿综合征、周期性腿动、夜间腿痉挛等,导致失眠。此外,睡眠呼吸暂停综合征也会因睡眠时打鼾、呼吸不畅、呼吸暂停,导致睡中憋醒。症状严重的老人,需要治疗。单纯失眠患者自己也可进行一定的放松训练,如冥想、瑜伽、气功、太极拳等。

其他疾病原因。各种慢性病也会侵蚀老人的睡眠,如甲亢患者夜间会比健康人更兴奋,糖尿病患者夜间因为口渴、尿频而醒等。遇到这些问题,要从病因下手,治好疾病或控制症状,失眠症状也会随之减轻。

(摘自《生命时报》)