

# 生前预嘱让生命从容落幕

据南京晨报报道 为了让死亡更有尊严,江苏省老年病医院血液肿瘤科开展了生前预嘱。近日,今年70岁的老教师殷老在亲朋好友以及医生的陪伴下签署了生前预嘱,这意味着在未来疾病发展到不可逆转的时候,为保持尊严减轻痛苦,将放弃一些无明显积极意义的抢救措施。

## 自己选择“离开”的方式

近日,血液肿瘤科的病房里,殷老迎来了70周岁生日,退休前,殷老是一位人民教师,一年前因病来该院就诊。

住院期间,殷老师了解到该科开设了生前预嘱这项工作,在和病区主任、管床医生进行交谈之后,她和家人举行了家庭会议,在亲朋好友以及医生的陪伴下签署了生前预嘱。

对于为什么要签生前预嘱,殷老师说,一年多前,老伴肺癌晚期,全家开了一次家庭会议,“老伴说不要进行任何抢救,最后他平静地走了,没有多大的痛苦。”老伴平静而有尊

严地离开,给了殷老师很大的感触。患结肠癌6年,她时常思考:人生最后一程,应该以怎样的姿态离开?

于是,在与儿子商量之后,殷老师决定签下生前预嘱,一旦到了生命末期,她拒绝“有创抢救”,选择用无创的“缓和医疗”来代替。“让别人来决定你的权利,有的时候是吻合的,有的时候不吻合,甚至可能是相反的。所以,我就想能够自己做主、自己选择,自己决定做好最后一件事。”殷老师说。对于父母的选择,殷老师的儿子叶先生表示,尊重他们的意愿。

## 把“抢救权”交给自己

据了解,生前预嘱是一份在本人清醒时自愿签署的文件。通过这份文件,签署人可以明确表达本人在生命末期希望使用何种医疗照顾,包括是否使用生命支持系统以及如何

在临终时尽量保持尊严。生前预嘱文本的全称为“我的五个愿望”,分别是“我要或者不要相关医疗服务”“我希望使用或不使用生命支持治疗”“我希望别人怎么对待我”“我想让我的家人和朋友知道

什么”“我希望谁帮助我”。每个“愿望”下有1~11个总计42个细分条目,以打钩方式填写。

血液肿瘤科主任樊卫飞解释,生前预嘱对患者来说很重要,因为患者在身体、精神、思维状态相对比较好的情况下,作出内心最真实的想法。如果事先签订了生前预嘱,医务人员和家属就能够帮助患者让他们更平缓地走完最后一段过程。

# 首家外资养老保险公司获批筹建

据上海证券报报道 金融业对外开放不断迈出新步伐。继去年批准7家外资银行和保险法人机构设立申请后,银保监会近期又批准3项市场准入和经营地域拓展申请,打破了现有保险市场格局。

上述3项内容包括,首家外资养老保险公司恒安标准养老保险有限责任公司获批筹建,华泰保险集团获美国安达集团增持后“变身”为首家合资保险集团、香港友邦保险集团打破经营区域限制,获准参与跨京津冀区域保险经营试点。

此前,我国专业养老公司有8家,分别是国寿养老、太平养老、平安养老、泰康养老、长江养老、安邦养老、新华养老、人保养老,均为中资保险公

司发起设立。

2019年以来,银保监会还批准了新加坡大华银行(中国)有限公司筹建中山分行、台湾永丰银行(中国)有限公司筹建上海分行、中法合资中航安盟财产保险有限公司筹建山东分公司、中美合资华泰人寿保险股份有限公司筹建重庆分公司等8项外资银行和保险机构筹建省级分支机构申请。此外,还批准外资银行、保险机构增加注册资本或营运资金共计108.72亿元。

银保监会表示,将持续推进银行业保险业对外开放,持续改善营商环境,使更多符合条件的外资银行和保险机构参与中国金融市场,为经济社会发展提供更多、更好的金融服务。

# 陪护机器人走进空巢家庭

据快乐老年报报道 安徽合肥日前推出一批智慧化改造项目,为了提升失能、空巢等老年人家居家养老水平,将为老人配备陪护机器人等智能设备,以提供健康监测、生活照料、情感陪护、紧急救援等服务。在当地经开区,45户失能、空巢老年人家最快将在本月享受到养老机器人陪护服务。

梳理发现,在不少地方,通过政府赞助、赠送等方式,带有智能陪护功能的机器人已走进普通家庭。在山东青岛,有的社区也在开展试点。如商丘路社区为辖区部分失能老人免费配置了关爱机器人,除了提示气温、留言、紧急救助等功能外,该机器人还装有智能传感器,能及时感知老人居家的生活规律,一旦老人

发生意外,会自动给子女和社区报警。

在天津的智能化居家养老试点中,一款“大白”机器人是主要看点。这款憨态可掬的“大白”,身高20厘米左右,头上的一双眼睛就是摄像装置,可以360度旋转,随时“盯着”老人的一举一动。它的大肚子就是一个高清视频显示屏,可以把拍到的一切显示出来,这些图像可以传输到子女们的手机上。除了陪伴、紧急救援等功能外,“大白”还有“看家”的本事,老人离开家时,可以按下“上锁”键,提前设置好的安防系统就启动了。天津市相关部门表示,向老年家庭推广的机器人都不会太昂贵,以“大白”为例,在政府补贴的基础上,每台机器人的平均价格为一千余元。

# 日本地方政府鼓励老年人“购物健身”

据中新网报道 目前,日本需专业看护的老年人已超过650万,养老问题已成为日本主要的社会问题之一。

老年人缺乏运动,就会经常腰痛腿痛,长此以往生活难以自理,就需住进养老院接受看护。为增强老年人身体素质、减轻财政压力,日本山形县天童市开始推行“购物健身”计划,鼓励老年人通过逛超市购物的方式增加运动量,达到强身健体的目的。

出于安全考虑,天童市内提供该服务的养老设施还会开车接送老人往超市,在老人购物时派人陪同照顾,并且还备有老人专用的购物车,让腰腿疼痛的老人也能轻松购物。

该计划负责人介绍说,日本岛根县天童市率先推出了老年人“购物健身”,证实购物确实有一定的“防老”作用。



▲资料图

## 身心愉悦 增加了运动量

岛根县云南市从2017年9月开始推行老年人“购物健身”活动。在参加该活动前,51名参加者中有八成人长期腰腿疼,行动不便,而在3个月后,这个比例减至32%。

老人逛超市,从高低不等的货架上踮脚或弯腰取自己心仪的商品,不知不觉间就增加了运动量,并且还能享受到购物的乐趣。许多老人本就喜欢购物,随着年龄增长,独自出行越来越不便,才不得不委托家人代为采购。对于这些老人来说,购物实在是身心愉悦的“健身项目”。

## 手脑联动 预防老年痴呆

对于老年人来说,“购物健身”也有预防老年痴呆的作用。天童市通所介护事业所联络协议协会会长伊藤顺哉指出,在外出购物前,老人会思考需要买什么东西,来到超市后,也会边走边找想买的东西,这种手脑联动有助于预防老年痴呆。

# 春困来袭 分清真假

俗话说,“春困、秋乏、夏打盹”。随着春天的到来,气温慢慢回升,人会感到困倦、而且总是感觉睡不够,比其他季节多那么几分想睡觉的感觉,这就叫做春困现象。

但有没有想过,有时候在春季感到困倦,其实是“假春困”在作怪呢?专家提醒,“假春困”多由身体疾病引起,无法通过调整生活作息和饮食来缓解。如果你也发现自己最近经常无精打采,就要多留个心眼了。

## 春困源于人体缺氧

春困是因为季节转换,给老年人带来生理变化的一种反应。

冬天气温相对较低,人体皮肤汗腺自然收缩,以减少体内热量的散发。进入春季后,随着气温的升高,身体毛孔、汗腺、血管开始舒张,皮肤血液循环也旺盛起来。这样一来,供给大脑的血液就

会相对减少。

随着天气变暖,新陈代谢逐渐旺盛,使人体耗氧量不断地加大,大脑的供氧量则显得愈加不足了。加上气温回暖的良性刺激,使大脑受到某种抑制。因而老年人在这个季节就会感到困倦思睡,总觉得睡不够,这是“真”春困的表现。

## 疾病也会“伪装”成春困

然而,部分春困可能是由其他疾病“伪装”而成的。中医认为,春困是一种“阳虚”的表现,体内痰湿较重的老人,可能会出现任何时间、任何地点都容易睡着的情况。而有慢阻肺病史的老人,当其“痰湿困重”时,也会有昏昏欲睡的表现。

嗜睡疲惫是甲状腺的病征之一,其中最典型的的就是甲状腺功能减退,简称“甲减”。如果还合并脉搏变慢、异常怕冷、性格变得内向、活动力减弱、记忆力下降,反应迟钝等,更要考虑是否患上了甲减。

呼吸暂停综合症患者在睡觉时打鼾

很严重,因大脑缺氧造成白天嗜睡现象,跟春困非常相似,所以发现自己经常无精打采一定要多留心眼。

其实,“假春困”并非无迹可寻,只要进行相关的抽血检查,或者借助仪器检测身体各项指标的状态,就能清楚鉴别出到底老人患的是“真”春困,还是“假”春困。

如果老人通过调整作息时间以及饮食习惯也不能改善春困问题的话,建议到医院接受详细的检查。查清病因后,自然可以进行后续正规针对性的治疗,彻底解除“春困”。(摘自广州老人报)

# 测一测 你的肾疲劳了吗

近年来,我国慢性肾病的发病率呈逐年上升趋势。如何知道自己的肾健康,请完成下面的自测。

1. 尿液浑浊:将自己的少量尿液倒入一杯清水中,如果浑浊代表肾脏功能弱。
2. 夜尿频多:饮水量很正常,也没有大量喝水,但夜尿在三次及以上。
3. 小便无力:有小便无力,也就是滴滴答答、淋漓不尽的感觉。
4. 早起时眼睛浮肿:早晨起床后,照镜子时是否发现眼睛有浮肿。
5. 体虚乏力:明明没有提重物,可走到三楼就感觉双腿无力了。
6. 久坐腰酸:坐在椅子上看电视,时间超过两小时就会感到腰酸。

7. 久站腿软:站立时间较长,时间只要超过一小时就感到双腿发软。

8. 注意力不集中:总想闭目养神,不愿意思考问题,注意力总不集中。

9. 严重脱发:洗头时,发现头发在大量脱落(100根以下是正常的)。

10. 时常犯困:总感到有困意却睡不着,好不容易睡着了却又又睡醒醒地不踏实。

如果有以上3个症状以内,说明肾功能很正常;如果症状在4~5个之间的,提示肾可能存在问题;如果存在6个以上的信号,建议到正规医院进行检查,及时医治。

(摘自老人报)

# “清淡饮食”指什么

清淡饮食并不是指只喝粥、吃菜,不吃动物性食物。清淡饮食是指少油、少盐。

首先,清淡饮食要少油,保证多种油类替换食用。花生油、米糠油、茶籽油、低芥酸菜籽油、精炼橄榄油、葵花籽油、大豆油等最好经常换着吃,而且每日烹调用油以25~30克为宜。

其次,过多的盐会使人体内新陈代谢紊乱,还可能诱发高血压、胃癌、肠癌

等疾病。因此,在日常饮食中要少放盐,含盐多的零食也要少吃,成人每日摄入量不应超过6克。

不仅如此,即使是清淡饮食,该吃的肉还是要吃的。正确的做法应该是:不吃或者少吃肥肉、动物内脏、禽畜肉皮、鱼子、虾子、蟹黄等;而对于鱼肉、瘦禽畜肉等脂肪含量并不高的肉类,仍可食用。

(摘自燕赵老人报)

# 春来做什么甩肢操

春天,有目的地甩手甩腿不仅能增强人体免疫力,延缓衰老,而且对防治肩周炎、下肢肌肉萎缩、下肢软弱无力或疼痛、麻木等也有较好效果。具体方法如下:

甩手:肩部放松,自然站立,两腿分开,两脚与肩同宽,两膝微屈,两手伸直前后摆动。先将右臂向后甩,然后利用惯性作用,将向后甩的右臂经过胸前至左侧肩上,并使下臂内侧拍到下颌。左右交替,每侧摆动20~30次。

甩腿:一手扶树或墙,先向前甩动小腿,使脚尖向上翘起,然后向后甩,将脚尖用力地向后,脚面绷直,腿亦伸直。在甩腿时,上身正直。两腿交换,各甩20~30次。

做完后,还可以结合拍打上下肢动作,使气血更为贯通。需要注意的是,动作要轻柔柔和,用力不要过猛。

(摘自大众卫生报)

## 一周一偏方

# 嫩柳叶治脚气

取新鲜嫩柳树叶,切碎放入患处,穿上袜子。可以白天晚上24小时穿着,每天一换,四天后就可以把脚气治好。

## 一周一穴

# 三阴交



取穴方法:在小腿内侧,足内踝尖上3寸(四指三寸),胫骨内侧缘后方;正坐屈膝成直角取穴。这个穴位在按压时一般都有一点胀。

主治:脾胃虚弱,消化不良,腹泻,月经不调,崩漏,带下,闭经,子宫下垂,难产,产后血晕,恶露不行,遗精,阳痿,阴茎中痛,水肿,小便不利,遗尿,膝脚痛,脚气,失眠,湿疹,荨麻疹,神经性皮炎,高血压病等。

保健养生:三阴交穴,十总穴之一。所谓“妇科三阴交”,顾名思义此穴对于妇症甚有疗效,经常按摩此穴位,举凡经期不顺,白带,月经过多,过少,经前症候群,更年期症候群等都有效果。此穴位还能帮助女性朋友美容养颜。因其为十总穴之一,所以有健脾益血,调肝补肾,亦有安神之效,还可以帮助睡眠,降低血压。