



七旬老人的“毛绒娃娃医院”

8月20日,朱伯明展示自己最满意的修复作品——多年前他送给儿子的小熊。

72岁的上海老人朱伯明是一家“毛绒娃娃医院”的“院长”,迄今已修复了几百只毛绒娃娃。

朱伯明年轻时就是个“手工达人”,裁剪缝纫、无线电制作、音响改装都是他的业余爱好。一次偶然的的机会,有人慕名拿着破损的毛绒娃娃上门求助,朱伯明在认真倾听了主人与娃娃的故事、了解了修理需求后,开始整理、配料、缝制……此后经过口口相传,渐渐有了“毛绒娃娃医院”,朱伯明也被越来越多有需要的人找到。

(摘自新华社)

70年来我国人均预期寿命从35岁提高到77岁

据新华社报道 国家统计局近日发布新中国成立70周年经济社会发展成就报告。报告显示,新中国成立以来,随着经济社会的发展,人民身体素质日益改善。1949年我国人口的平均预期寿命仅为35岁,2018年人均预期寿命达到了77岁。

70年来,我国人口总量平稳增长,人口素质显著提升。报告指出,我国总人口由1949年的5.4亿人发展到2018年的近14亿人,年均增长率约为1.4%,庞大的人口总量为中国经济的腾飞提供了宝贵的人力资源。随着我国人口增长速度放缓、人口结构变化,劳动年龄人口总量减少成为长期趋势,人口红利因素逐渐减弱,而由人口文化素质和健康水平提升带来的“人才红利”,将成为推动我国经济高质量发展和社会进步的重要基础。

报告分析,我国劳动年龄人

口仍具潜力。2012年,我国劳动年龄人口的总量达到峰值9.22亿人,之后总量进入减少阶段,2018年为8.97亿人,仍保持近9亿人的规模,劳动力资源绝对量依然庞大。同时,我国劳动年龄人口的知识技能水平不断提高。劳动年龄人口的平均受教育年限由1982年的刚刚超过8年提高到2018年的10.63年。此外,文盲人口的占比明显下降。粗文盲率由1982年的22.8%降到了2018年的4.9%。

报告也指出,2018年,我国65岁及以上人口比重达到11.9%,0至14岁人口占比降至16.9%,人口老龄化程度持续加深。人口老龄化的加速将加大社会保障和公共服务压力,减弱人口红利,持续影响社会活力、创新动力和经济潜在增长率,是进入新时代人口发展面临的重要风险和挑战。

“喘息服务”将入南京地方立法

据中国江苏网报道 近日,在南京市第十六届人大常委会第十七次会议上,市政府作了关于《南京市养老服务条例(草案)》的起草说明。条例(草案)中的“喘息服务制度”引发关注。即对长期需要由家属居家照护的失智、失能、半失能老年人,要求所在地的民政行政主管部门,通过政府购买服务的方式安排老年人短期入

住养老机构或者由居家和社区养老服务组织上门照护。

条例(草案)还拟规定,鼓励养老机构或者居家和社区养老服务组织按照养老机构服务内容和标准,在失智、失能、半失能老年人家中,设置家庭养老床位,安装必要的呼叫应答、信息传输和服务监控监督等设备,提供规范化、专业化养老服务。

老人立遗嘱只给女儿1元钱 剩下80万元和房产全给保姆

据新闻晨报报道 “我的遗产留给女儿吴某一元,其余财产包括房产一套、存款80万,全留给陈女士。”最近,上海一老人的做法,引起争议。老人明明有女

儿,却把存款和房产都赠给了保姆!

近日,上海老人老吴临终前在医院立下这份遗嘱。而这个陈女士,是女儿3个月前给老人请的保姆。

离婚不要财产,只要女儿

50年前,女儿吴某出生,老吴十分开心,甚至为了女儿,把一直无法戒掉的烟给戒了。

后来老吴和妻子离婚,他放弃了财产分割,只提了一个要求:要女儿。

虽然是单亲家庭,但在女儿小时候,老吴用尽全力去爱她。女儿生病,半夜送她去医院;有什么要求也会尽力满足她。老吴对女儿说,“爸爸好爱你”,小吴会用稚嫩的小手帮爸爸擦眼泪,

“爸爸你别哭了,我也爱你!”

小吴转眼到谈婚论嫁的年纪了。结婚生子后,女儿和老吴,也好像变得陌生了。

老吴说:“从一周一个电话,到一个月一个电话,到三个月一个电话;从半个月来看我一次,到一个月来看我一次,到三个月来看我一次,后来半年也未必能再见一次了。”从女儿家到自己家,只有一个小时车程。而这一小时,对老人来说,似乎太遥远了……

50年亲情不比3个月照顾

后来,老吴年纪大了生病,一个人躺在医院病床上。三个月里,女儿只来了两次,简单问候两句,就匆匆走了。给他请了一个保姆后,女儿再没来过医院。保姆贴心照顾了老吴三个月。生命即将走到尽头,还

是没有等来女儿。老吴心如死灰,便立下了这份遗嘱。三个月里,女儿只来了两次,简单问候两句,就匆匆走了。给他请了一个保姆后,女儿再没来过医院。保姆贴心照顾了老吴三个月。生命即将走到尽头,还

贴秋膘前要先“排湿”

由于“苦夏”,老人在夏天基本没什么胃口,两三个月下来,体重大多要下降许多。当秋风一起,胃口大开,自然也想“贴秋膘”,以补偿入夏以来的亏空。但现代人普遍营养过剩,并不是人人都需要进补。到底哪些体质的老人才真正适合“贴秋膘”?在“贴秋膘”前又有哪些注意事项呢?

正所谓“一夏无病三分虚”,经过数月来高温的煎熬,人体内的蛋白质、微量元素等都耗损不少,所以不少老人都会在秋天抓紧机会进补。然而,在“贴秋膘”之前,大家一定要搞清楚自己的体质是否适合“大补”。

患有高血压以及胃肠疾病的老人并不适宜进行秋补,尤其是羊肉、鹿肉等益阳之品,更不宜食用。而从体质情况来看,实热体质、湿热体质以及痰湿体质的老人,皆不适宜“贴秋膘”。

实热体质的人由于代谢功能较旺盛,体内产生热量多,经常会脸色潮红、口干舌燥;湿热体质的人常口干口苦、大便干且小便黄;痰湿体质的人多数体型肥胖,伴有口黏苔腻的特征。这三类人如果盲目“贴秋膘”,只会加重身体的不适,越“贴”越难受。另外,性格急躁的老人也不适合“贴秋膘”,否则会加重“上火”或“气滞”的情况,引发手足心热、口燥咽干等问题。

相反,平时气血亏虚的老人,则特别需要在秋季进补。气血亏虚的老人常有心悸乏力、手脚冰冷、失眠多梦、腰酸腿沉的问题,如能在秋季抓紧时间进补,让五脏的能量得以积存下来,可为来年的健康打好基础。

前期先做好“排湿”工作

南方地区以高温多雨为主要的的气候特征,因此体内积存湿气的老人也较其他地区要多。体内湿气过重的人大多缺乏运动,同时他们又常常会因为湿气重而感觉身体沉重、四肢无力而拒绝运动。但越是不运动,体内淤积的湿气就越多,久而久之会导致湿气攻入脾脏等其他器官,便会引发各种疾病。即使老人的身体条件适合“贴秋膘”,在前期也要做好“排湿”的工作。

当人体内的湿气过重,此时无论怎样进补,身体也无法吸收食物的营养。所以在进补之前,我们应先健脾排湿消食,排出体内多余的“废物”。调理之后再开始进补的话,则更有利于营养的吸收。

秋季“排湿”要兼顾“润燥”

然而,老人在秋季“排湿”的同时,也要兼顾好防秋燥。中医认为,燥为秋季主气,气候干燥,易耗津液。一方面,老人可适当进食具有滋阴润燥、养阴生津的食物,如雪梨、莲藕、银耳、百合、蜂蜜、橄榄等;另一方面,可以用茯苓、山药、芡实、广藿香、紫苏叶等平淡祛湿之物除去体内的湿气,做到祛湿而不伤阴。

同时,适量食用清润甘酸的食物,如扁豆、粟子、甘蔗、香蕉、苹果、葡萄、石榴、山楂等,能发挥和中补益、收敛肺气的作用,减少秋天干燥气候对肺脏的伤害。

(摘自《广州老人报》)

石榴:秋季养生“黄金果”

现正值夏秋交替,昼夜温差增大,正是人们生病较多的时节。此时小小的石榴就能派上大用场,可谓秋季养生的“黄金果”。

石榴不仅酸甜可口,还有很高的药用价值。它的根、叶、花、果实、果皮、种子都可以入药。中医认为,石榴味道酸甘,有疏肝解肝的作用,可平缓紧张情绪。另外,石榴含

有鞣酸、生物碱等,能够涩肠止血。且石榴中含有的钙、镁、锌等,能迅速补充肌肤水分。所以,秋季吃石榴不仅可以安神定志、收敛涩肠,还能养颜嫩肤、滋阴润燥。

而石榴皮煮水具有抗菌功效,所以能抑制流感病毒。

(摘自《广州老人报》)

多听音乐调脾健胃

音乐不仅是一种精神调剂手段,还可以缓解病痛、辅助治疗疾病。中医临床上,引导性音乐想象技术被广泛运用到理疗及慢性病管理中。

引导性音乐想象技术是在音乐治疗基础上,通过引导词引导患者进行想象,想象的内容通常是美好的大自然情景和良好的自我体验,音乐过程中配有指导语,可以达到减轻或消除焦虑紧张,建立和强化安全感、放松感。

中医认为,人的忧虑情志是通过脾来表达的,当人处于忧虑状态时,往往会有食欲下降、消化不良等症状。因此,患有脾胃病的人群,日常除了别过量生冷、勿过食辛辣、少吃肥甘厚腻及甜食外,更要注意多在调节情绪和精神状态上下工夫。建议平日多听舒心灵动的轻快曲子,或旋律古朴、节奏比较平稳的古典音乐,借助音律的力量纾解压力。

(摘自《燕赵老人报》)

周一偏方

皮肤粗黑

用白醋甘油按5:1混合,常擦皮肤(一日二三次)能使皮肤湿润,减少黑色素沉积,一月后皮肤即细腻白嫩,洁净光滑富有弹性。(此方对遗传黑皮肤均有效)。

(摘自《医学百科》)

周一穴位

鱼际



取穴:在拇指本节(第1掌指关节)后凹陷处,约当第1掌骨中点桡侧,赤白肉际处

主治:鱼际主治咳嗽,咳血,头痛,外感,感冒,发热,伤寒汗不出,咽炎,咽干,咽喉肿痛,扁桃体炎,支气管炎,支气管哮喘,失音,肺炎,支气管炎,多汗症,鼻出血,乳腺炎,乳痛,掌中热,手腕部腱鞘病,肘挛指痛,指麻,肘挛,肩痛,腹痛食不下,呕吐,胸背痛,小儿疳积,小儿营养不良,善悲易恐,精神失常,心律失常等。

保健养生:鱼际为手太阴肺经之荣穴,“荣主身热”,所以本穴具有清肺热的特点,凡外感风热、燥热伤肺,或阴虚内热、热伤肺络等所导致的病症,均可取鱼际治疗;鱼际配天突、大椎、肺俞等穴治疗哮喘发作期患者有较好疗效。另有针灸鱼际对哮喘而伴有口干舌燥者有良好治疗作用。针灸“鱼际”可改善肺呼吸功能,使呼吸平稳。日常用两手对搓,或用另一只手的拇指按压鱼际,感觉酸痛时,再稍稍坚持一会儿,能增强肺功能,从而改善容易感冒者的体质状况,提高其抵御外邪的能力,有益保持身体健康。

(摘自《医学百科》)