



共庆中秋 喜迎国庆

年过七旬、佩戴红领巾的艾爷爷在人群中特别打眼。9月10日,天元区嵩山路街道莲花社区举办“环保观家园 共庆中秋·喜迎国庆”活动,400余人参与健步行,并捡拾路边垃圾,以积极向上的面貌向新中国成立七十周年献礼。艾爷爷说:“能和大家一起活动,尤其是自己喜欢的文艺活动,我特别高兴,也很有干劲,这次和大家一起献唱《我爱我的祖国》,让我心潮澎湃,祝福大家中秋快乐,也祝福我们的祖国繁荣富强。”

(谭昕吾)

期待适老化设计成为住宅标配

据《北京青年报》报道 目前,全国各地正加速推动老旧小区改造,老年人居住区公共设施无障碍改造,是重要的考量目标。但具体到家庭层面,大部分家庭的住宅适老化改造仍然是“自发行为”,改造效果与老人的生活感受相脱节……

适老化改造困难不少

老年人一天中的大部分时光,都在房屋和社区度过。然而,普通居民住宅因为缺少适老化设计,给老人生活带来很多不便,甚至是危险和伤害。上下楼不便、卫生间湿滑、家具锐角可能碰伤老人……对此,中国建筑标准设计研究院总建筑师刘东卫认为,满足老龄化需求应该成为所有住宅的基本品质。普通住宅的适老化设计,也应该成为解决我国居家养老问题的“主战场”。

现实中,以普通家庭为主角的适老化改造面临很多困难。很多儿女不了解专业知识,不少装修公司也无法提供专业的适老化改造服务,常常是“你让我怎么装我就怎么装”;市场上一些“适老化”家居产品动辄要价数千元、上万元,高昂的价格让普通家庭望而却步;加装电梯、铺设无障碍通道等改造项目,不仅耗资较大,而且涉及公共区域,凭一家一户的力量很难完成……

适老化建设各显其能

早在2012年,上海普陀区开始适老性住房改造项目的统筹评估。到2018年沪上首个居家适老化改造体验馆正式亮相,让上海市民通过更直观的方式来了解身体衰老后可能面对的各种障碍与风

险,以及通过居家适老改造对这些问题的解决方案。

2017年,北京朝阳区共对140户高龄、特困及残疾老年人家庭进行了免费适老化改造。改造主要涉及建筑硬件、家具家装改造、康复辅助器具适配,以及智能化助老服务设施配备四个方面,并进行个性化的“一户一设计”。2018年,朝阳区继续推行适老化改造,符合条件的居民可通过各街乡民政部门申请,经评估后可享受免费改造。

在安徽省合肥市,琥珀街道社会工作服务中心2015年实施了“耄耋小屋提升计划”,帮助老人打通轮椅通道;四川省绵阳市2016年在两个小区开展住宅“适老化”示范项目……

首个地方标准出台

我国在2012年颁布实施《无障碍环境建设条例》;2014年,住建部、全国老龄办等联合下发通知,要求各地加强老年人家庭及居住区无障碍改造工作,为老年人提供安全、便利的无障碍设施。

随着社会的发展,政府部门对养老越来越重视。到了2018年年底,首个《适老化住宅设计规范》地方标准在浙江省杭州市出炉。具体来看,该设计规范包含有适老化住宅设计的基本要求,套内空间、公用部分和设施设备的要求,可适用于新建适老化普通住宅、公寓住宅的设计,以及普通住宅、公寓住宅的适老化改造设计。

在一些发达国家,适老化设计已经成为普通住宅建设的通则和标准,所有住宅都要按照这样的通则和标准来建设。相信不久的将来,中国适老化设计也能成为住宅标配。

捐出两套房产和120多万元存款 “艾爷爷欣奶奶”被搬上舞台

据《解放日报》报道 “毕老师,榨梨汁好不好?”听到保姆的询问,躺在床上九旬老人好不容易反应过来,简短而含糊地回答:“好,好,好。”

这位疾病缠身、长期卧床的老人,就是前不久刚和老伴一起当选“中国好人”的上海老人毕原鸿。步入晚年,却失去一对儿女,这对老人将痛苦深埋心中,把大爱给予困难学子,将两套房子和120多万元存款全部捐出。

近日,根据毕原鸿、毛怡夫妇慈善事迹改编的舞台剧《大爱无疆》上演了。

小爱转化为大爱

两位老人的慈善之路起于儿子的遗愿。10多年前,儿子毕明因突发心肌梗塞去世。而之前,女儿也因病与世长辞。失去一双儿女的老人,一度痛苦不已,后来,突然想起了儿子生前的愿望——“想建一所爱心学校”,两位老人找到了动力。

老人先是卖掉了市中心30平方米的住房,向上海市慈善基金会捐款40万援建一所山区学校。2014年,二老又做出一个决定:化名“艾爷爷”“欣奶奶”,设立

“闵行慈善毕明慈善基金”,并“充”了第一笔20万元。他们还把自己的另一套住房也捐了。两位老人进行了遗嘱公证,明确在他们去世后,将房产、存款和家具等捐赠给上海市慈善基金会·闵行,出售和拍卖变现的慈善资金全部并入“闵行慈善毕明慈善基金”。

善心得善果

2018年12月25日凌晨,“欣奶奶”在睡梦中去世,享年85岁。在老伴的追悼会之后,毕原鸿立刻表示,把存在老伴名下的100万元,全部捐给慈善基金会,主要用于帮助考上大学本科的贫困学生支付学费。“虽然我的力量有限,但我想做慈善。”“欣奶奶”去世了,躺在床上的“艾爷爷”坚定地表达心愿。

考虑到老人年事已高,身边没有亲人照顾,上海市慈善基金会·闵行和梅陇镇老龄委一同出资,为老人找来一位24小时服务的贴心保姆,为他擦身、做饭。他所在的小区居委书记,不管多晚,只要老人有需要,都会赶到老人家里帮忙,一帮就是近10年。

白露养生:从争“蜂”吃“醋”开始

白露时节秋燥耗人津液,因而此时的养生要预防秋燥。专家表示,秋天早晚气温低,加上空气干燥,燥邪伤肺,容易让人有咽干、干咳等症状。因此,这将是饮食养生不变的重点。

秋季宜润肺降燥

在饮食上,由于秋季肺功能偏旺,而辛辣食品吃得过多,会使肺气更加旺盛,进而还会伤及肝气,所以秋天饮食还应少食辛辣食物。根据中医五行理论,秋属金,肝属木,金旺则克木,使肝木受损,在此基础上多吃些酸味食物,以补肝气。

基于“少辛多酸、润肺降燥”的原则,白露时节可适当食用蜂蜜和醋。蜂蜜甘缓和中、润肺止咳、润肤美容,根据燥则润之的原则,此时食用为最佳时期;而醋又被称为苦酒,自古以来就是一味重要的中药。中医认为酸入肝,肝主血。醋味酸,专入肝

少吃海鲜防过敏

以“白露”为时间节点,气温下降速度加快,此后的三个月内,是过敏性疾病的高发期,许多人都将被眼睛痒、鼻痒、喷嚏不断、流鼻涕、鼻塞、咳嗽、憋气、喘息所困扰。白露节气,气管炎和哮喘等疾病容易复发,特别是对于那些体质容易过敏的人而言更要注意,在饮食上尽量少吃海鲜。吃海鲜易引起疾病,海鲜中含有过量组织胺会造成人身体不适,少数人因天生缺少分解组织胺的酵素,吃了现捞的新鲜鱼或海鲜,就会引起过敏,甚至诱发哮喘,此外,

能增强药物疏肝止痛作用,并能活血化淤、疏肝解郁、散淤止痛,同时起到解腻的作用。

在食物的搭配方面,专家建议,蜂蜜可与牛奶、黑芝麻、核桃、藕、百合等搭配,由于都属滋阴润燥类食物,能协同作用,但不宜与豆腐、李子、大葱、孜然等同食;醋则适宜与花生、黄豆、冰糖、洋葱、鸡蛋等搭配,不宜与牛奶及羊肉等热性食物同食。然而,糖尿病人在日常生活中不宜食用蜂蜜;而醋的酸味能刺激胃,有胃溃疡、反流性胃炎等患者不宜。

海鲜大都性凉,白露时节温度又较低,不宜多吃,以免脾胃受凉,诱发胃溃疡。

此外,白露后天气冷暖多变,尤其是早晚温差较大,很容易诱发感冒或导致旧病复发。如果这时候贪食寒凉,损伤脾胃阳气,尤其是脾胃虚寒者更应禁忌。可适当进补,但在饮食上尽量少吃海鲜。吃海鲜易引起疾病,海鲜中含有过量组织胺会造成人身体不适,少数人因天生缺少分解组织胺的酵素,吃了现捞的新鲜鱼或海鲜,就会引起过敏,甚至诱发哮喘,此外,

老年人脚肿 要及时就医

老年人脚肿主要有以下五种情况:
营养性脚肿:多由于老人进食少,且消化功能减弱引起。
特发性脚肿:多见于老年女性,可能与内分泌代谢异常有关。
下肢静脉性脚肿:下肢静脉回流不畅导致,常是一只脚先肿。
功能性脚肿:虽说不严重,但可持续数年,且原因不明。
全身性疾病引发的脚肿:患有心脏病、心功能减退以及肾脏疾病的老年人,多有

脚肿的现象。

此外,钠盐摄入过多、用药不当,以及因局部感染,如脚气病等引发的脚肿,在老年人中也较为常见。

由于原因不同,老年人脚肿的临床表现也有所不同。比如脚肿是因痛风引起的,则大脚趾、脚跟及膝盖部分会突然红肿胀痛,关节发热,疼痛难忍;若是心源性疾病引发脚肿,还会有心慌、气喘、憋气等现象。老人出现脚肿,应该先去检查,找出脚肿的原因,对症下药。(摘自《燕赵老人报》)

饮食有节 保护肠胃

秋季是胃肠病多发的季节,一是夏天炎热,人们贪凉饮冷,宜伤及脾胃,造成脾胃气虚;二是秋天由热转凉,气温降低,易使脾胃受凉。此外,由于气候转凉,人们的食欲随之旺盛,使胃肠功能的负担加重,导致胃肠病的复发。

秋季首先应节制食欲,少食多餐。其

次吃饭要有规律,形成良好的饮食习惯。每餐进食应有较为固定的时间,这样才能保证消化、吸收正常地进行,脾胃活动时才能够协调配合,有张有弛。另外,吃饭过程要细嚼慢咽,用津液送下,不要狼吞虎咽。最后,对身体不需要的,对病情有害的,不清洁卫生的食品都要禁忌。(摘自《邢周报》)

一周偏方

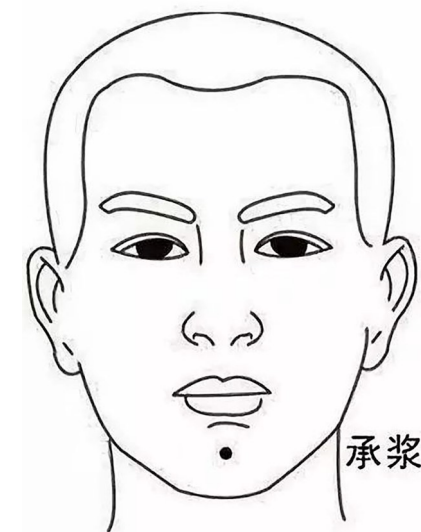
病毒感冒

可用葱白头捣成糊状,晚上睡觉前敷两足掌心(涌泉穴),每足心敷黄豆大即可,用胶布贴牢,次日晨揭去,连用2~3天即愈。

(摘自《百度百科》)

一周一穴位

承浆



取穴:承浆穴位于人体的面部,当颏唇沟的正中凹陷处。

主治:口眼歪斜,唇紧,面肿,齿痛,齿衄,龈肿,流涎,口舌生疮,暴暗不言,消渴嗜饮,小便不禁,癫痫。

保健养生:承浆具有生津敛液、舒筋活络等功效。秋季干燥易出现口干、口渴、咽干等不适症状,可适当压揉下嘴唇凹陷处的承浆穴,口腔内会涌出津液。此外,按压承浆还能滋阴益气,延缓衰老,使面色红润。承浆穴还能帮助我们促进肠胃的健康,所以日常生活中出现了一些肠胃疾病是可以通过按揉承浆穴来缓解的,当然,日常按揉承浆穴,还能够预防肠胃病症。承浆穴主治疏通帮助大肠协调、帮助膀胱排出多余水分:(膀胱一天排尿6——7次是正常;少于5次不正常;超过7次是肾虚的表现)控制激素分泌,保持肌肤张力,预防面部松弛,牙痛、口角歪斜、流口水,落枕。

同时,按摩此穴位,还可以保持面部肌肤的紧致度,对预防面部肌肤松弛很有好处。

(摘自《百度百科》)