

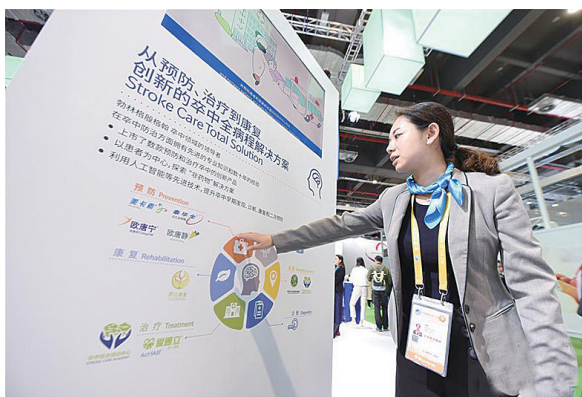
### 康复养老热“进博”

在上海举行的第二届中国国际进口博览会上,保健品类及养老康复类参展企业多达217家,占到了医疗器械及医药保健展区参展商总数的七成。一批传统药企、医疗器械企业和保健食品企业,也纷纷转型推出与康复养老有关的产品或服务,引发康复养老热潮。

有专家建议,政府相关部门不妨牵头,在“十四五”期间成立康复器具产业引导基金,凝聚各方之力,帮助康复器具创业企业引进、消化、吸收,生产出更多有品质、有温度的康复器具。(摘自新华网)



▲参观者使用VR设备模拟中风体验



▲工作人员介绍卒中全程解决方案



▲工作人员展示“仿生磁控膝关节”



▲工作人员体验一款外骨骼康复步行机器人

## 有助于克服孤独 常因“钱”散伙 “抱团养老”会流行吗

据《工人日报》报道,“现在有一种方式叫抱团养老,我们也想约上老同事、老朋友,找个地方尝试一下。”许多人都有过这样的想法。如今,“抱团养老村”“闺蜜

抱团养老”时常被媒体热议,美好的老年生活令人憧憬,但也陆续有老人分享自己“抱团”失败经历。“抱团养老”到底怎么样呢?

### 有助于克服失落和孤独

“抱团养老”概念起源于上世纪六七十年代的丹麦,之后推广至瑞士及荷兰,最后在欧美各地流行起来。

许多学者认为,志同道合的老朋友,不依靠子女,离开传统家庭,搬到同一个地方结伴居住,共同承担生活成本的同时,也慰藉了精神上的空虚——这样的模式可以作为国内养老思路的新探索。重庆市护理学会秘书长余永玲就表示,“抱团养老最大的好处在于,志趣相投、有共同的兴趣和爱好、相互合得来的老人住在一起,满足了老年人对精神慰藉的强烈需求。”

不过,也有部分专家对此提出质疑。中国老龄科学研究中心学者殷骏表示,“抱团养老”的理念看上去很美好,但不能掩盖很多客观现实问题。“几十年的老朋友平时约聚,肯定没问题,但天天住在一起,肯定多少会滋生矛盾。比如生活费用如何分摊?简单的AA制吗?有人生病了谁来照顾?谁负责采购?谁负责做饭?饭菜口味众口难调怎么解决……这些生活细节都有可能引发矛盾。”殷骏直言,“抱团养老是极易发生散伙的一种群体结构,而且还有可能让几十年的友情产生隔阂。”

### “抱团养老”不容易

在2017年,杭州市余杭区瓶窑镇的王阿姨通过某报,找到三对夫妇在自家200多平方米的三层农家小别墅抱团养老。2019年,“抱团养老”的老人们还集体到湖北省恩施市抱团旅游,养老团共有12人,来自8个家庭,其中4对夫妻,还有2男2女为单身,这可能是中国首个“抱团养老”的成功案例。

然而,从国内报道看,似乎失败的案例更多。重庆市南岸区的吴阿姨前两年都会去广西住上大半年的时间,她选择的养老模式有点类似于“抱团养老”,几家人共同租下一栋农家小院,起初大家还很和谐,但时间一长,很多生活琐事导致一些成员互相埋怨,最后大家都纷纷退租。“现在我们几家人还是会相约去广西养老,但都是各住各,相隔不远,既方便互相走动,也避免了一起生活

的矛盾。”天津67岁的薛阿姨的“小团体”有8年历史,从三四个人发起,到后来最多时发展到20多人,但又慢慢减少,症结出在“钱”上。起初,大家一起买、一起做、一起吃。开始大家都争着掏钱,今天你花,明天我请。但久而久之,多花的人可能心里就不舒服,所以改成每个月每人交400元伙食费。然而,有些人认为伙食费太贵,有的认为饭量小,有的认为煤气费水电费被占了便宜,后来又发生有人住院,大家摊钱买东西,抱怨挑唆,弄出不愉快的争执。另外,老人之间的攀比心也是障碍。有些退休金高的老人花钱大方,但有些人连旅游都不乐意花钱,还有喜欢炫耀的老人。总之,团队最大问题还是经济利益和攀比心、内心不平衡造成养老团不好抱。

### 门槛比传统养老高

真正要实现“抱团养老”,门槛也比传统养老模式更高。首先需要有一个能够容纳这么多人的居住空间,那么房租价格自然不低,这其实对老年人的经济条件提出了更高的要求。其次,即便是有这样的空间住所,多半也是远离城市中心,生活配套、医疗配套、出行配套等很难满足老年人的需求。

那么,“抱团养老”这种新的模式,是不是在国内就行不通?也有专家学者给出了否定的回答。

浙江省社会科学院社会学所副研究员王平表示,“抱团养老”可以和社区养老服务结合起来。地方有关部门、社区对“抱团养老”情况要予以支持,提供服务。社区需要从实践中概括、总结出一套可行的规范、协议模式,供老人们参考使用。“‘抱团养老’不是联谊活动,而是严肃的社会组织形式。仅仅依靠朋友、同学、战友之类的旧情很难长久维系,需要靠契约精神帮助成员们明确界限,才能够更和谐地共同生活。”王平强调。

## 流感高发季 试试这些预防方法

每年的10月份至次年3月份,都是流感等呼吸道传染病的流行季。流感的传染源主要是流感病人和隐性感染者,吸入咳嗽、打喷嚏时产生的飞沫是主要传播途径,人群对流感普遍容易感染,因此预防还是很重要的。今天就给大家支几招预防流感,包括:经常开窗通风,保持空气新鲜;佩戴口罩;勤洗手。提高自身抗病能力,加强户外体育锻炼。根据气候变化,适当增减衣服。多饮开水,注意调整饮食均衡。其中重点给大家介绍一下容易被忽视或不能正确认识的几个方面:戴口罩、洗手和流感疫苗接种。

### 人口密集区域最好佩戴口罩

正确的戴口罩既可以避免被传染,也可以避免把病毒传染给别人,一举两得。市面上常可以买到的口罩类型有:棉布口罩、医用外科口罩、N95口罩,它们的材质不同,过滤效果不同,因此用途也各有不同。推荐选择医用外科口罩预防流感,这种口罩透气性好、防尘、防水、质轻,可避免飞溅的液体与喷雾接触到口腔和鼻腔,是最常用的比较经济的一类流感防护口罩。

在流感流行季节,建议健康人在进入人口密集集中区域,如机场、地铁、火车站、电影院、商场等相对密闭的公共环境中佩戴口罩,防止他人打喷嚏、咳嗽排出的病毒感染,离开这些环境中即可摘除。对于有呼吸道症状的患者也应主动佩戴口罩减少病毒向周围扩散。

### 注意事项:

①佩戴口罩前洗手:戴口罩前应洗手或者在戴口罩过程中避免手接触到口罩内侧面,减少口罩被污染的可能。

### 洗手可降低流感样症状

洗手以及手卫生在预防流感中也同样重要,美国密西根大学中的研究发现,在学生中,戴口罩和洗手可以降低流感样症状的传播,有效率达到75%。单独佩戴口罩可能不会显著降低流感样症状,这表明戴口罩和洗手应该同时进行。

### 接种流感疫苗抵御病毒侵袭

自问世以来经过大量临床研究及人群接种,证实其对各年龄段人群均能产生良好的免疫效果,可有效预防流感的发生及流行。目前接种流感疫苗是世界公认的预防流感最为有效的措施。流感疫苗可使您抵御流感病毒的侵袭,减轻症状;保护您和您周围的家

②分清口罩内外、上下:医用外科口罩从外到内为,阻水层、过滤层、吸湿层,所起到的作用也不同,因此要注意里外层。不要戴反,更不能两面轮流戴。

③佩戴时:将有褶皱的一面向外,铝封条向上,再将两侧皮筋固定在两旁耳朵上,把口罩上的金属条沿鼻梁和面部两侧压紧,以利口罩完全贴合脸部,拉开口罩褶皱,使口罩完全覆盖口、鼻和下巴。

④脱口罩:脱口罩前洗手,将口罩的皮筋从双耳摘除,避免再触摸口罩外面的部分,将口罩丢弃在垃圾桶,再次洗手。

⑤口罩保存:非一次性使用的口罩不佩戴时,叠好放在清洁的袋子里,将贴紧口鼻的一面折向内侧,切勿随便塞进衣裤口袋或者是在脖子上挂着。如有破损或者污染,应及时更换。如果是一次性口罩,使用后应丢弃。无论是一次性的医用外科口罩,还是N95都需要定期更换,不可长期佩戴。

人、朋友,防止出现严重的流感症状;保护老年人、慢性病患者、婴儿,防止因患流感而引起的各种并发症;降低老年人及儿童因流感而住院甚至死亡的危险。建议这部分人群要积极接种流感疫苗。

(摘自《北京晚报》)

### 老人用药四大原则

老年朋友们由于脏器功能减退,抵抗力下降,在服药过程中需要遵循以下原则,以免引起身体不适。

种类少 老年人生理功能降低,抵抗力下降,多药并用易引起不良反应。老年人用药时尽量减少用药种类,一般合用药物不超过3~4种。

剂量小 老年人因脏器功能减退,对药物的代谢能力下降,血药浓度偏高,用药剂量要适当减少,为年轻人的1/2~2/3。

遵医嘱 老年人可能因为记忆力差不能按时服药,或者视力差看不清药品说明书,而影响用药的依从性。因此拿到药后,老人或家属应向医生询问用药的剂量、时间、疗程、注意事项等,并记录下来。

勤观察 老年人的肾功能有所减退,药物不良反应发生率增高。因此用药过程中需特别注意身体的各种不适症状,如有需要及时到医院就诊。

(摘自《大众卫生报》)

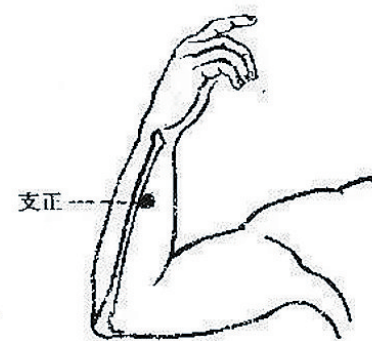
### 周一偏方

### 牙痛

(神经性、过敏性、蛀牙痛均可)

花椒10粒,白酒一两,将花椒浸在酒内,十分钟后用酒漱口,几分钟即见效,一日2次每次10分钟,3~4天痊愈。(摘自百度百科)

### 周一穴位



取穴:在前臂背面尺侧,当阳谷与小海的连线上,腕背横纹上5寸

主治:1.头痛,目眩,热病,消渴。2.癫狂,好笑,善忘。3.项强,肘挛,手指疼痛。

保健养生:支正。支,树之分支也。正,气血运行的道路正也。支正属小肠经,为小肠经络穴,别走手少阴心经,二经均上头目,故此穴疏风清热,宁心安神的作用较强,可治疗头目疾患及神志病变;小肠经属火,本穴可清脏腑之热,用于热盛伤津之消渴症;治项强,肘挛手指痛为循经治疗作用。用拇指指腹按压本穴,每次1~3分钟,长期坚持按摩。可以舒筋活络,促进血液,预防头痛目眩,肘臂酸痛。(摘自百度百科)

## 晨起喝凉水伤阳气

健康养生应从正确喝水开始,但生活中,很多人却喝错了水,比较典型的是,不少人早晨起床后有喝杯凉开水的习惯,这样做对身体非常不好。

水是机体构成不可缺少的成分,可促进营养消化、吸收与代谢,并维持体温恒定,保持肢体关节和五脏六腑的湿润,使机体有效运转。现代医学也认为,晨起饮水既可补充夜间睡眠消耗的水分,又可稀释血液、清理肠胃,对高血压、脑溢血、脑血栓的形成有一定的预防作用。但这杯水要怎么喝?

中医提倡“天人相应”,在十二时辰之中,卯时(早上5点~7点)为大肠经当令,是人体吸收水分及营养、排出废物比较集中的时段,要养成在此时段饮水、排便的习惯。但早上起床喝水,水温不宜凉,否则寒凉会伤及阳气,使其失去温煦之功。这是因为,人体阳气在晨起时开始渐渐萌发,中午最盛,午后转弱,半夜最衰。

(摘自《健康文摘》)