

老人与子女“一碗汤的距离”模式受青睐

近日,中共中央、国务院正式印发了《国家积极应对人口老龄化中长期规划》(简称《规划》),《规划》中提到“健全以居家为基础、社区为依托、机构充分发展、医养有机结合的多层次养老服务体系”,举措包括,履行赡养义务、承担照料责任。

儿孙满堂、子女承欢膝下是一种让人羡慕的老年生活,记者调查发现,老人和成年子女就近居住比较普遍,不少老人说,和子女就近居住“既有独立的生活又能彼此照顾”。



1 与母亲同住 方便相互照顾

36岁的刘先生父亲几年前去世,目前和母亲居住在一起。虽然与老人一起生活,有一些生活习惯不同,但老人在照顾孩子、操持家务等方面,帮了不少忙。

刘先生说,他和妻子都要工作,3年前孩子出生后,母亲就从石峰区搬来河西和他们一起住,帮忙照顾孩子,给他们省了不少心。老人在家,一日三餐总是按时备好等着他们。每天工作累了,回到家里就能吃上热腾腾的饭菜,刘先生说,这就是和老人同住的幸福。

当然,和老人同住,也会有一些不自由,要忍耐长辈的唠叨。刘先生说,有时候晚上玩晚了,也会被老人催着睡觉。在教育孩子的观念上,两代人也有很大差别,有时甚至发生争吵。但刘先生认为,这些都是小问题。

刘先生说,母亲年龄越来越大,时不时有点小毛病,也需要人照顾。因为住在一起,可以经常陪伴长辈,也能随时观察母亲的身体状况,发现问题及时就医,照顾起来更方便。

2 生活习惯不同 老人愿过自己的独立生活

65岁的陈女士退休后不久,正赶上孙子出生,便和老伴到女儿家照看孙子。“名义上是照看孙子,实际上是照看儿子全家。”

陈女士介绍,自从开始照顾孙子后,她基本放弃了自己的爱好。即便如此,也是矛盾频发。“孙子要看动画片,我就看不了电视。儿子上班一回来就上网,我连电脑也碰不了。”陈女士告诉记者,他们老两口也有很多自己的兴趣爱好,也想去上老年大学和出去旅游,但这些都受限于要带孙子,让他们非常无奈。除了这些,更让他们接受不了的是儿子的生活习惯。“一点规律都没有,喜欢熬夜,早上又不起床,还喜欢买很多无用的东西在家。”陈女士说。因为生活习惯的不同,他们和儿子儿媳也总是发生一些小摩擦。

“看到老同事和老朋友在微信朋友圈发的活动照片和出去旅游的照片,你不知道我有多羡慕!”陈女士说,孙子上幼儿园后,他们就搬回了自家住,“孙子非常可爱,但我们不愿以他为中心。我也有自己的追求,希望过自己的独立生活。”

3 和子女住处 相隔不到10分钟

石峰区杉木塘社区68岁的曹爷爷是一名退休职工,六年前他搬到儿子家照顾孙子,三年前孙子上幼儿园后,他便搬回家里。“和年轻人在一起生活不习惯,还是在自己家里好。”曹爷爷告诉记者,虽然已经搬回家里,但每天下午4点左右,他还是要去幼儿园把孙女接回来。“下午4点半左右开始准备晚饭,因为六点多时,儿子、媳妇就下班回来了。吃完饭,小两口带上孩子一起回家。”曹爷爷告诉记者,他和儿子实际上过的是一种同吃不同住的生活。

“儿子、媳妇是双职工,工作比较忙,下午便由我代为照料孩子。每天晚饭后,他们一家便回自己的住处。”曹爷爷告诉记者,他对这种每天既能见到孙子,又不被儿孙限制的生活方式挺满意。

同吃不同住的情况普遍

调查中记者发现,子女和父母相距不远,这种老人与子女同吃不同住的现象比较普遍。在问及原因时,老人们无一例外地告诉记者,彼此都能有自己独立的空间,又能相互照顾,这样的相处方式比较理想。

家住奥园广场的刘奶奶说,如今她跟老伴也和子女同吃不同住。“孩子经常下班后过来一起吃饭,陪着我们聊天再回到位于附近小区的家。一个礼拜总能聚个三四次。”刘奶奶表示,这种与子女同吃但不同住的生活其实挺方便,“真要有事打个电话叫子女过来,速度也很快”。

2016年,《江苏省养老服务条例》明确,老年人养老以居家为基础,鼓励家庭成员与老年人共同生活或者就近居住。对于外埠老年人到子女所在城市与子女共同生活的,有关部门应当在户口安置、医保结算、公共交通、进入公园等方面给予便利。

2017年,四川省民政厅、四川省老龄办代拟的《四川省“十三五”老龄事业发展和养老体系建设规划(征求意见稿)》。根据《规划》,“十三五”期间,我省将加快完善支持居家养老的配套政策,鼓励成年子女与老年父母共同居住或就近居住。

2019年,哈尔滨市印发《关于制定和实施老年人照顾服务项目的实施意见》,倡导成年子女与父母共同生活或就近居住。

有条件应支持 无条件应沟通

对于老年人不愿意和子女共同生活、要求独立生活的情况,条件许可的家庭,应该支持老人的选择。对于条件不许可的家庭,应该和老人做好沟通,从心理上减轻老人的负担。

随着居住环境的改善,如今已经不需要几代人共同居住生活在一起。不同代的人价值观念的差距、生活方式的不同都可能导致同一个屋檐下发生摩擦。以往老年人养老的费用大多来源于子女,但现在很多老人有自己的退休工资、积蓄或其他经济来源,完全可以独立生活,不用全部依赖子女。老人也没有义务和责任帮子女带第三代,老人也有自己的爱好和作息习惯,他们也不想改变自己原有的生活方式。

如果老人有条件独立生活,最好两代人能住得近些,以方便相互照料。适当的距离可以使人保持一种新鲜感,也更容易让婆媳之间和谐相处,家庭更和睦。

(刘采儿)

《维多利亚女王》

作者:(英)露西·沃斯利
译者:张佩
版本:未读·北京燕山出版社2019年10月

维多利亚女王在位64年,她是一个时代的象征。她缔造了强大的“日不落帝国”。这一时期维多利亚女王成为英国繁盛的象征,她统治的时期也被称为“维多利亚时代”。但是,在英国历史学家、作家、策展人和电视节目主持人露西·沃斯利写的这本传记中,读者很难找到大英帝国如何走向强大的进程。

维多利亚女王到底是一个什么样的人?她不仅仅是英国人眼里楷模般的女王和时代的象征,她也是女儿、母亲、妻子和孀妇。在这本书中,作者用关键的24天勾勒出维多利亚女王的一生,包括她出生、加冕、婚礼、第一个孩子的出生、丧夫、登基六十周年钻禧庆典,并与当时的历史大事件并行放置。作者通过对维多利亚女王的日记书信的细致考察,从微小的细节入手,并用了大量细腻的心理描写,叙述了维多利亚女王的传奇人生,并揭示出维多利亚女王的私人生活中不为人所知的一面。

茶话会

老年人的身体素质也能赛过年轻人



主持人:凌晨

今年是我国第五个国民体质监测年。有报道称,一些老年人的体质赛过了年轻人,比如老年人的肺活量、握力指标都比年轻人好,也有相关数据显示,老年人的身体素质普遍好过年轻人。对此,你有何看法?

社区卫生服务越来越健全 老年人的健康意识越来越高了

罗庆辉 嵩山街道社区卫生服务中心副主任

老年人的健康、身体素质是我们基层医疗机构关注的重点对象。

每年我们都会开展老年人的免费健康体检,也会有慢病随访,社区的公共卫生服务越来越全面,深入到每个人身边,让健康知识通过各种方式深入人心。从这些年这项公共卫生工作中我们感受到,老年市民的健康意识越来越高了。从以前的无所谓、漠不关心,到现在主动定期体检,借助社区宣教、手机信息关注中老年人的健康信息,还会主动加入、组织老年人适合的体育锻炼项目,比如太极拳、散步、心理咨询活动等。

意识提高了,就会带动行动,这一切也与现在老年人的文化素质普遍提高有关,有了这方面的保养意识,才会有行动。比如我们医院的高血压门诊,现在每天都有很多社区老人过来测量血压、取药,没事也爱过来和病友们、邻居,以及社区医生聊一下近期生活状态,包括饮食、天气变化对身体的影响,远距旅游等情况,有了交流、督促和专业医生建议后,会对自己的身体有更科学、辩证的了解。

点滴

● 立冬过后,保温杯成了不少中年人的标配。不过有关不锈钢保温杯泡茶、泡枸杞会导致重金属释出使人慢性中毒的传言,让不少人在使用保温杯时忐忑不安。每天喝口热茶真的这么危险吗?

沈阳理工大学材料科学与工程学院的任伊宾教授笑着表示:不锈钢可没有这么“不堪一击”,不锈钢中除了铬元素外,还特意添加镍、铝、锰、铜、氮、钼等合金元素来提高不锈钢的力学性能和耐腐蚀性能,像茶叶、枸杞、碳酸饮料等,虽然本身具有酸性,但是非常微弱,对于符合标准的不锈钢杯,也完全不用担心会有合金元素的释出。即使有微量的合金元素腐蚀释出,不锈钢中的铬、镍、锰、钼等合金元素也都是我们人体必需的微量元素,不会影响我们的健康。

● 华夏姓氏源流研究中心主任袁义达表示,中华姓氏将申报世界记忆遗产,将要申遗的内容主要是“中华姓氏的概念”,姓氏专家们将把中华姓氏的“来龙去脉”整理成记忆资料的文本。姓氏以一种血缘文化的特殊形式记录了中华民族的形成,在中华民族文化的同化和国家统一上曾起到独特的民族凝聚力的作用。

年轻人太忙疏于关注健康,老年人则生活规律

寻民传 天元区尚格社区 90岁

对老年人来说,这是好新闻、好消息,老年人更多的关注自己的健康,并愿意采取科学的方法锻炼身体、增强体质,非常有必要。

现在的年轻人,确实是工作太忙,生活压力太大,对自己的健康关注不足,吃不健康的食品,要么暴饮暴食、吃夜宵,要么就减肥根本不吃东西,没有良好的作息规律,这样久而久之抵抗力当然会下降,我也很理解他们,身不由己,但为了自己,我建

议挤时间爱惜身体,只要你想,并不会觉得没时间,比如伏案工作一段时间站起来走一走,戒掉各种饮料、每天上下班不挤电梯,爬几步楼梯就挺好的。

老年人则生活规律、饮食忌口,可以说是非常自律的生活状态。我自己坚持锻炼了几十年,每天风雨无阻在体育中心打太极拳,还洗冷水澡。所以我现在连感冒都非常少,体质确实比一些小年轻要扎实。

田园生活式养老也要注意“度” 别操劳过度

段成渝 荷塘区湘华机械小区 62岁

现在很多年轻人确实是看着结实,到了冬天感冒、支气管炎一直生病不断,这都是不注意养生造成的,仗着年轻透支健康。

我们每天都有时间锻炼,广场舞、太极拳、瑜伽都挺好的。但我发现,这个氛围只在城市里比较好,我有的舞友回到农村

后,就没有这样组团活动了。有一部分中老年人向往农耕生活,回老家后干起了农活,如果每天只是适当劳动还可以,但过度操劳,一下子从事太多体力劳动,弄得腰痛、肩痛,得不偿失。

所以,我认为老年人的运动,一定要注意“度”,乐观的养老、科学的锻炼。

新鲜事

3D打印厕所所长啥样?

“厕所革命”里,也有不少高科技,比如广州市的这一公厕,利用3D打印技术建设乡村公厕。3D打印公厕的材料是回收的建筑垃圾,建造时零污染,不用一根钢筋,强度却超过传统的钢筋混凝土建筑。



爱好

中国朱顶红品种首次获国际登录

来自中科院华南植物园的消息称,由华南植物园研究院孔国辉培育的3个朱顶红品种和由个人爱好者李俊培培育的1个朱顶红品种最近在荷兰皇家通用求根种植者协会获得国际登录认证证书。据悉,这是中国朱顶红品种首次获国际登录。

朱顶红外形与君子兰很像,是石蒜科朱顶红属的多年生草本,又名百枝莲、对红。其品种繁多不逊郁金香,据了解,目



前全世界的朱顶红品种有近5000个,但获得国际登录的品种仅千余个。其花色多样,花型奇特,花叶具有可观赏性,因此十分受欢迎。但现今在中国市场上见到的朱顶红品种大多来自荷兰及南非,也有少部分由日本及以色列育种者育成。由中国自主培育的品种并不多见。

孔国辉表示,广东地区温暖潮湿、日照充沛的气候条件对朱顶红的栽培及生产十分有利,他自1999年开始就四处搜集各种朱顶红优良品种进行试种、杂交等试验,最后通过定向杂交的方法选育出十余个性状稳定的朱顶红品种。此次获国际登录的品种包括粤剧名伶、红色木棉、粉色荷花等,其中粤剧名伶这一品种的花瓣甚至多达19片。