

随笔苑

我的居家养老心得

刘清敏

国家统计局发布的人口数据显示,目前我国60岁及以上人口3.1亿人,占全国人口的22.0%;其中65岁及以上人口2.2亿人,占全国人口的15.6%。随着人口老龄化程度的加深,“养老”话题得到全社会的广泛关注。

有人说,人只要“生得好、活得长、病得晚、死得快”,就是幸福的。我认为这个说法既不科学,也不现实。生老病死,是谁也无法抗拒的自然规律,个人所能决定的,是以何种心态、何种方式面对自己的老年生活。

老年人虽然有国家和社会的关怀,下有子女晚辈的孝顺,但居家养老的过程,主要还是要靠自理。我年已八旬,现就老年人居家养老谈几点个人心得,也供“上班族”的朋友参考,毕竟人的生命只有一次,健康话题与每个人相关。

一

老年人要想做好居家养老,首先要注意基本生活。这里所说的“注意”,并非要过分讲究,而是从个人实际情况出发,以健康为原则,保持适合自己的规律就好。

大体而言,基本生活主要包括住、吃、睡三方面。

在住的方面,俗话说:“金窝银窝不如自己的草窝。”居家养老,一定要选择好“窝”。关于“好窝”的标准,我个人认为:房子大小不要紧,关键是采光、通风、密封要好,并且结构要合理。具体可以根据自身的条件进行适老化改造,以实用为主,尤其是卫生间、淋浴间、厨房等空间,一定要防滑、防摔,确保老年人居家安全。

民以食为天。我们这些上世纪四五十年代出生的老年人,有幸见证了时代翻天覆地的变化,生活水平对比早年都有了很大提升。如今在吃饭方面已不是单纯追求“饱”,而是要讲究吃出健康和口福。

在吃的方面,不仅要遵循“早餐吃好、午餐吃饱、晚餐吃少”的原则,尽量少盐、少油、少糖,还应该吃杂吃鲜。所谓“吃杂”,就是主食与副食,肉、蛋、鱼、奶与水果、坚果等不同类型食物要广泛搭配,不大油大荤,也不纯素食。所谓“吃鲜”,就是多用应季的新鲜食材,少吃反季或不新鲜的东西。用餐的时候要细嚼慢咽,以减轻胃的负担,提倡餐前先喝上汤,再吃蔬菜、副食、肉蛋、水产品等食物,最好将食物切小煮软,方便咀嚼吞咽。还可以根据自己的习惯和喜好,穿插食用或最后吃主食。血糖不高的话,两餐之间可以吃点水果。同时注意科学饮水,戒烟限酒。只有吃得好、吃得对,食物才会被有效吸收,为身体提供能量。

吃饭要健康,睡觉也要有规律。建议晚上九点到十点钟入睡,不要熬夜,睡觉前不要喝茶、咖啡和其他刺激性的饮料。也不要玩手机、电脑等电子产品。午休时间应控制在一小时之内为宜。受年龄影响,老年人的免疫力或多或少有所下降,经不起风寒侵袭。所以寒冷天气睡觉时,一定要关好门窗;炎热的夏天,室内的温度也不要调得太低。在睡眠姿势上,尽量采取屈肢侧卧,以右侧卧为主,形状像弓,左右交换,自然翻身,尽量不要仰卧和俯卧,因为仰卧时身体是直的,肌肉紧绷,俯卧又压迫心肺,不利气血通畅和胃肠的蠕动。另外,晨起的时候最好是“自然醒”,起床别太猛,防止晕倒。

另外,建议老年人每年坚持1-2次查体,筛查病灶,早发现早治疗。要学会和一些老年病、慢性病和平共存,科学控制,不必过度治疗。当然,对于突发性的疾病、怪病、恶病等,必须及时就医。

二

生命在于运动。在关注基本生活的同时,老年人的身体锻炼也要常抓不懈。这里说的“锻炼”,显然不是按照运动员或者年轻人的标准,而是尽可能让身体动起来即可,避免久坐久卧。

我个人认为,身体锻炼可以从家务劳动做起。坚持经常在家拖地板,擦桌椅、窗台,自己力所能及洗洗衣服、讲讲卫生,就是在动,有利于身体健康。尤其是对男性老年朋友来说,过去忙于工作,老伴在家务方面付出得比较多。退休后,有足够的时间,应该主动多承担一些,特别是出力大的活要多干一些,这样也有利于家庭关系和谐。

在做家务劳动的同时,老年人还可以通过适当的户外运动锻炼身体,如散步、快走、慢跑等。就我个人来说,遇上好的天气,我就会到黄渤海新区的天地广场活动。去了之后,先坐下跟朋友们聊一会儿,然后围着广场遛弯。感觉累了,就在草坪、林下空间坐下再聊,然后再步行回家。这种有规律的户外运动使我受益匪浅。

此外,如果身体条件允许的话,老年人还可以扩大一下自己的活动范围,多走一走、看一看。我们所居住的黄渤海新区有许多风光优美的景点,有关部门也经常组织一些群众性的文化娱乐活动。这几年下来,我逛了不少景点,切身感受到了当地城市日新月异的巨大变化,也参与了不少精彩活动,如马拉松、放鱼节、锅庄舞、百团汇演、无人机表演等,感觉在身心两方面都很有收获。

我还有一个建议是,身体锻炼

可以与兴趣爱好有机结合,八段锦、太极拳等都是比较适合老年人的运动方式。此外,喜欢音乐戏曲的可以到广场公园吹拉弹唱;喜欢舞蹈的可以去跳广场舞;有其它爱好的可以有针对性地报名去老年大学深造;爱好摄影的可以适当远行拍摄,用镜头记录下祖国的大好山河。诸如此类,不胜枚举。这样既锻炼了身体,也陶冶了情操。

三

对于老年人来说,心态调整也很重要。只有做到身心两方面都健康,才会有一个幸福的晚年生活。

我个人认为,老年人要调整好心态,首先要做到“忘”。大家年轻时都有各自的职业或身份,有的从政,有的经商,还有的是教授或高级专业技术人员,更多的则是企业职工和农民。不管之前怎样,老了人格和精神都是平等的。不要念念不忘自己的高光时刻,“当官的”一定不要摆着架子,有钱的不要去炫富。否则,你就会逐渐与社会脱节,难以合群,久而久之,会严重影响个人的身心健康。

其次,要做到“融”。人是社会性动物,与外界交流是生活中的一部分。老年人虽然已经退休,但也要积极参与社会活动,比如社区居委会组织的活动以及朋友间的聚会等等。在交往、交流的过程中,要学会克制和收敛,避免争吵,不要得理不饶人,以免伤害彼此间的感情和身心健康。另外,如今通讯手段发达,如果距离较远不便见面,还可以与朋友互相发个微信、通个电话,保持定期交流。

再次,要做到“学”。老年人容易与社会脱节,如果只是每天抱着手机刷短视频,看各种真伪难辨的消息,会严重影响个人的情绪和价值观。俗话说,刀不磨会生锈,人不学习会落后。我建议大家要多关注主流媒体的报道,养成良好的学习习惯,这样不仅有利于心态调整,而且使得脑子越用越灵活,可以有效延缓衰老。我个人的做法是,每天听、看中央和本地的广播、电视、报纸,及时掌握信息。通过学习,一方面积极接受新思想、新观念,比如平常心看待生老病死、提前做好“身后事”等等;另一方面也提升自己辨别真伪的能力和防诈意识,避免上当受骗。

最后,我还有一点建议是:做人,应有善心,应行善事。老年人在做好自我身心管理的同时,也应当力所能及助人为乐。比如,外地游客来到烟台问路时,可以热情指引介绍;又如,朋友邻居身体有恙,主动前去探访。总而言之,赠人玫瑰,手有余香,保持好的心态,积极发挥人生余热吧!

银发行动
花已开

李启胜

小雪那天,母亲打来电话,要我抽空回家,还没等我问她有啥事,她就呱嗒一声把手机挂了。再打过去,半天只听曲儿响,不见人来接。

母亲八十多岁了,身体还算硬朗,就是耳背。父亲年轻时在煤矿下掘进面作业时左腿发生工伤,年纪大了旧伤复发,走路不那么利落,都是母亲照顾。

俩人一辈子不乐意麻烦儿女,有事都是自己扛,守着老房子平静地生活。这忽然打来电话,莫不是家里要有要紧事?我连忙开车回家,见俩老人都好好的,一颗忐忑不安的心落了地。一问才知,父亲的社保卡到期了,让我拉着他们去银行换社保卡。

刚到银行停下车,我和母亲正搀扶着父亲下车,老远就见银行一个年轻人跑过来,问明情况后,立马小跑步返回推来一张轮椅,热情地让父亲坐上。然后,他推着轮椅不走台阶,而是通过残疾人专用通道直接进了银行大厅,在地面上一处有大大轮椅标志的绿色图案前停下来。

随后,一名胸牌上写着“大堂经理”的工作人员和我们简短交流,得知是要换社保卡后,笑容可掬地安抚有点急的父亲,端了一杯开水让父亲先喝点水休息一下。又见我母亲那么大岁数还站着,便带她坐在大堂软卧沙发上,还贴心叮嘱说起来时可以扶着沙发旁的专用扶手。

还没等开始办业务,老父亲忽然小声说想上卫生间。怕他憋不住,我只好硬着头皮问大堂经理。没想到,人家银行专为老年人提供了卫生间。卫生间是坐便,墙上有针对老年人如厕时设计的把手,旁边还有按钮,贴着紧急求助电话温馨提示,卫生间的地面上铺着防滑垫子。父亲上完卫生间后赞不绝口。

当银行工作人员正忙着为父亲办理社保卡时,又进来了一位聋哑人,比比划划想表达什么。我在旁边瞅了半天,也没弄明白什么意思。倒是银行工作人员懂手语,他拿过来一个小画板,不时写着什么,和聋哑人交流着。最后,聋哑人点头笑着对接待他的工作人员竖大拇指。原来这名聋哑人的银行卡密码被锁了,他是来解锁的。

父亲的社保卡很快办好了。我由衷地感叹,为应对老龄化时代,银行新上了这么方便老年人的服务设施和服务项目。大堂经理说,对卧床在家的老年人,还提供上门服务呢,就像大叔换社保卡这种情况,可以电话预约。

当我推着父亲走过残疾人专用通道时,大堂经理一道陪送,她指着通道墙上的一个绿色小按钮说,如果有需要可以摁一下按钮,我们听到后会出来帮忙。看着这些专为老年人精心设计的细节,我心中顿时生出一阵暖流:这家银行的服务只是一个缩影,整个社会的银发行动已悄然开花了!