

不闲着,不较真,做个快乐老人

■文/图 李彦彦



老年也可以如此优雅。

时间如白驹过隙,弹指一挥间。走过了天真无邪的童年、热血沸腾的青年、刚毅坚忍的中年,步入了安安静静的老年。其实,年轻时也有年轻时的生活乐趣,老年时也有老年时的生活境界,不闲着,不较真,才能做一个真正快乐的老人。

不让自己太闲

古人常说:最好的生活,就是劳

逸结合。一个人如果一直奔波操劳,身体会累;但是如果一直闲着,心也会累。身边有很多年纪大的人,原本过得生龙活虎,但退休之后,以为闲下来可以休息,这时却百病丛生。人一闲,就可能带来许多毛病。尤其对于老人,无论生理还是心理,忙碌是生命的存在感。

“现在我也会用微信了,以后生活就方便了,足不出户就可以把电费、水费交了。”“孙子大了,也不用带了,现在终于有时间学一学自己感兴趣的東西,我们要活到老、学到老。”常常听见身边老人这样兴奋地讲,他们学会了操作智能手机,学会了乐器、书画等,老年的生活变得多姿多彩起来。

在电影《白毛女》中扮演过“喜儿”一角的老艺术家田华,今年90多岁了,她一头银发,满口没有一颗假牙,总是喜笑颜开。在旁人向她讨教养生之道时,她说要老有所乐,老有所学,老有所为。

真正的幸福,是忙碌后的闲适。所以,一个人要想真正幸福,就要给自己找些事做。心中有了目标和方向,才能真正过得充实幸福。

不必太较真

不知不觉,老年朋友就到了人生下半场,该经历的事情都经历过了。他们尝遍人生的酸甜苦辣,这个时候要学会断舍离,舍弃那些生活中可有可无的东西,也不去过多较真,而是让自己变得更加从容,这样会活得更加自在。

人到老年,不要把得失看得太重,顺其自然,保持内心的安宁就好。到了老年要知足常乐,生活不需要多么富足,只要健康快乐就好。老人要豁达,别把小事放心上。老人也不必在意人家的眼光,每个人都不是为他人而活。想跳广场舞,想学琴棋书画,想去旅行,不必在意别人的眼光。

“采菊东篱下,悠然见南山。”如陶渊明洒脱诗意,身边的一草一木,寻常的一蔬一饭,用美的眼光去感知身边的一切。一颗简单的心,一份简单的生活,收获一份简单的快乐,一份简单的幸福。无论人生如何艰难,依然对美好的事物心怀向往,把每一天过得认真美满,才是真正的诗意老年生活。

健康老龄 预防先行

人口老龄化是社会发展的趋势,也是我国今后较长一个时期的基本国情。伴随年龄增长,老年人的生理代谢功能和免疫机能逐渐衰退,罹患感染性疾病,例如流感、带状疱疹的风险显著增加,严重影响其生活质量。因此,树立主动健康意识,“预防先行”尤为重要。

为提升中老年人疾病预防和疫苗接种意识,提高中老年人的主动免疫能力,近日,以“健康中国健康老龄 预防先行”为主题的新华网“疫苗科普知识交流会”在京举行。多位老年医学、疾病预防领域专家及媒体代表共聚一堂,为推动健康老龄化工作实施群策群力。

新华网产经中心总编辑杨昱表示,当前,健康服务需求是老年人最急迫、最突出的需求,此次举办“疫苗科普知识交流会”,希望能够通过多方探讨,助力老年人提高疾病危害认知,积极行动预防。与此同时,新华网作为互联网新闻传播的国家队、主力军,一直以来重视医疗卫生领域报道,倡导健康生活方式,讲好健康中国好故事。未来,新华网将与健康领域的专家、企业等社会各界一道,加强沟通合作,专业引领,传播助力,普及医药健康知识,共同致力于提升全民健康素养,为健康中国建设添砖加瓦。

国家老年医学中心主任、北京医院原院长王建业会上进行了“健康老龄 主动健康 预防先行”主题演讲。他介绍,据《中国老年健康和家庭幸福影响因素跟踪调查(2021年)》发布结果显示,2021年

人均预期寿命为78.2岁,到2050年,80岁以上老人数量将翻两番,我国已经进入长寿时代。“长寿不应只是自然年龄的长寿,更要保证生命生活的质量,要有尊严的健康长寿。”王建业说。

他表示,推进健康老龄化,提升老年人幸福感,是我国“健康中国2030”战略规划的重要组成部分。近年来,各级政府先后出台各项政策,对部署健康老龄化工作提出指导意见,其中“关口前移,预防先行”是绕不开的关键词。他建议,要充分调动老年人对于疾病预防的主动意识,做到“主动健康”,培养公众疫苗素养,一方面强化公众对疫苗可预防疾病严重性的认识,包括接种疫苗的获益以及疫苗犹豫可能引起的后果等明确信息;另一方面,对于夸大接种疫苗风险的谣言及反疫苗言论,相关部门应做好舆情管理,及时纠正传播广泛的错误信息,避免重复、强化公众对错误信息的理解。

中华预防医学会副会长、中国疾病预防控制中心原副主任梁晓峰以“疫苗接种,助力健康老龄化”为题发表主旨演讲。梁晓峰表示,接种疫苗并不是“儿童专利”,虽然近年来新冠疫苗接种很大程度上减轻了大众对于成人疫苗接种的误解,但成人疫苗接种意识和接种率仍然偏低。疫苗不仅有益于婴儿和儿童,而且有益于老年人。

梁晓峰介绍,接种疫苗能够为个人提供保护,有效降低重症和死亡风险;同时,接种疫苗可通过预防感染减缓老年人慢性病的进展,

降低慢性病并发症导致不良结局的风险,改善患者生活质量、延长寿命。“以带状疱疹为例,疫苗接种有助于减轻疫苗可预防疾病的总体负担。对于目前没有特效治疗药物的带状疱疹,接种带状疱疹疫苗是有效的预防措施,从而减轻带状疱疹对个人生活质量和总体疾病负担的影响。”梁晓峰说。

交流会上,GSK中国疫苗研发部唐海文博士表示,疫苗通过与身体的天然防御系统合作来建立保护,进而降低患病风险。接种疫苗后,可刺激人体免疫系统,产生细胞免疫应答和体液免疫应答,使人体获得对相应病原体的免疫力。

疫苗的安全性一直以来是公众关注的热点话题,谈及如何正确认识疫苗安全性,唐海文表示,每种疫苗在被引入一个国家之前都需要经过广泛而严格的测试,首先,疫苗上市前会进行多项基础和临床研究,以及经过严格的审评制度才能够上市,并且投入使用后,会进行持续监测,以确保它们对接种者足够安全;其次,疫苗常见的不良反应可分为局部反应和全身反应,局部反应一般发生在接种部位,比如接种部位红、肿、热、痛等,全身反应包括发热、没有食欲、乏力等,这些症状通常比较轻微,持续时间较短,几天内便会消失,绝大多数无需处理。

“除了安全性外,还应关注疫苗的有效性。疫苗提供强有力的保护,但获得这种保护需要时间,人们必须接种所有必要剂次(完成全程接种)才能建立充分保护。”唐海文说。

据新华网

心系桑榆晚 情暖夕阳红

衡阳县渣江镇中心小学开展尊老敬老主题教育实践活动



关爱老人,学会感恩。

衡阳晚报讯(文/图 李彦彦 通讯员 张娟)为弘扬中华尊老敬老传统美德,营造尊老敬老良好社会风尚,日前,衡阳县渣江镇中心小学师生代表来到该镇敬老院,慰问孤寡老人,为他们送去温暖和关爱。

活动中,孩子们给老人表演了自己精心准备的节目,老人们看了心花怒放。孩子们还主动和老人聊天,了解他们的生活和身体状况。学校也为老人们捐赠了牛奶和水果,整个敬老院里洋溢着一派温暖祥和的气氛。“我们要加强学生思想道德建设,进一步培养青少年的社会责任心,让他们从小就能做到尊敬老人,关爱老人,学会感恩。”校长邹旺华表示。

这次活动,不仅激发了孩子们敬老爱老之心,也在孩子们幼小的心灵里撒播下了爱的种子,让爱薪火相传,生生不息。

“医险融合”

筑牢老年健康保障体系

4月11日,在世界帕金森病日主题活动中,平安健康保险股份有限公司(以下简称“平安健康保险”)与国家老年疾病临床医学研究中心(宣武医院)达成战略合作,并联合发布健康体早筛产品。记者从活动现场获悉,未来双方将围绕“医”和“险”相融合,在老年人常见神经系统疾病开展产学研合作,保障老年群体健康品质生活,助力国家特色健康养老服务体系建设。

随着人口老龄化快速发展,阿尔茨海默病、帕金森病等老年神经退行性疾病患者数量快速增加。记者从活动现场获悉,如帕金森的平均单人每年医疗费用约7万元。这些疾病具有较长的临床前潜伏期、发病后病程长、致残率高和无法治愈等特点,严重威胁老年人健康,给患者、其家庭和社会带来巨大的经济负担。

为促进多层次医疗保障有序衔接、优化老年人全周期健康服务体系和保障体系,近年来国家政策多措并举鼓励支持发展老年健康服务。而保险保障和医养结合的老龄健康服务项目,则为保障老年群体健康品质生活带来更多可能。

活动现场,平安健康保险与国家老年疾病临床医学研究中心(宣武医院)达成战略合作,围绕如何实现老年人常见神经系统疾病的管理服务与保障体系结合,进行产品共建、联盟共建和课题研究。双方以促进“医险融合”服务体系研究等应用落地为目标,在核心技术、学术研究、顶层应用体系建设等方面持续进行成果转化,推动健康养老产业多元化发展,促进多层次医疗保障有序衔接,优化老年人全周期健康服务体系,积极服务人口老龄化国家战略。

首都医科大学宣武医院院长赵国光表示,宣武医院将开展数字化和互联网医疗技术研究,积极推进疾病早诊早治、规范诊疗、个体化治疗等验证和推广,努力实现全人全疾病周期管理。

平安健康保险党委书记、董事长朱友刚表示,平安健康保险积极响应“一老一小”战略,从产品设计出发,不仅为老年人提供保险保障,还将携手头部医疗机构,实现从疾病到健康,从“管病”到“管人”的健保结合闭环。

据新华网