

一场养老“总动员”

■本报记者 袁一雪

如果有一天,岁月的痕迹爬满了脸庞,你的腰身已不再挺拔,你是在家里颐养天年还是去住敬老院,或者去具备专业护理人员的养老机构?恐怕这一话题是很多老年人关注的问题,更是中年人值得思考的问题。

目前在我国,更多的老人倾向于在家庭养老。但如果是拥有一个独生子女的家庭,一个孩子则很难承担照顾两位老人的重任,即便结婚,双方共同承担四个老人加一个孩子或两个孩子的重任也是颇为吃力。

数据统计显示,截至2015年,我国60岁以上老年人口已经达到2.22亿。预计到2020年,这一数量将达到2.48亿人,占总人口的比重为17.2%。老年人口比重不断上升,为我国养老服务体系带来挑战。

为了应对这一艰巨的挑战,去年年底,国家卫生计生委等8部门共同起草的《关于推进医疗卫生与养老服务相结合的指导意见》(以下简称《意见》)正式公布,相关职能部门多次组织专家进行讨论,探索医养结合的新型养老模式。

6月17日,由国家卫生计生委力建设和继续教育中心与中国人民大学老年学研究所共同主办的研讨会在北京举办,各级卫生计生行政人员、医疗机构人员、国内外养老机构人员及国内外专家学者等约200人参会,共同探讨医养结合养老模式。

养老面临困境

生长在一线大都市的小王,已经是两个孩子的父亲,他的父母和岳父母身体尚还康健。所以,虽然他的家庭是典型的“4+2+2”的模式。目前小王并不十分担心父母的养老问题,毕竟双方父母都是退休职工,看病的费用可以报销。

谈到未来父母是否会进养老院的问题,小王并没有考虑,“恐怕要看父母是否愿意吧”。

小王只是城市中成千上方面临父母养老问题的个体,而且在城市里养老的模式很多。虽然也存在不少养老机构“一床难求”的局面,但所幸的一些地区政府的及时“接手”,不仅在有需要照顾的老人家中安装了煤气报警器、急救呼叫器等,而且还推出了老年餐桌,解决了子女不在身边的老人的吃饭问题。

可以说,这些都是我国对解决养老问题进行的探索,但在专家看来还远远不够,特别是在农村,养老问题尤为突出。国家民政部社会福利中心党委书记、副主任甄炳亮在医养结合的研讨会发言时提到:“从城乡来看,农村留守老人、高龄老人、空巢老人非常多,但农村养老服务设施建设落后于城镇,而农村敬老院的空床率远高于城市。”

不可否认,我国已经逐渐迈入老龄化社会,



蒋志海制图

但是相应的老年健康政策还处在构架搭建的初级阶段。特别是专业的医护人员,人才缺口巨大,甚至是我国医疗界难以逾越的鸿沟。

“我国约有失能、半失能老年人3700多万,按照护理人员与老年人1:3来估算,约需要养老护理人员1000多万,而目前全国护理人员总数不足百万,取得职业资格的更少。”甄炳亮强调。

除了医护人员人口不足,政策与民间资本的投入也都存在很多问题。比如,从机构养老服务来看,现在面向失能、失智老人医护康复服务能力比较弱,而且,政府和社会“十二五”期间虽投入巨大,但是针对性不强,同时,因为政策得不到落实,民间资本的积极性也受到了一定影响。“目前,养老机构的盈利比较难,国家老龄办做过一个调查,可能50%的养老机构在前期投入收不回来的情况下仍在持续经营,30%的养老机构处于亏本状态。”甄炳亮说。

寻找一条新路

而这些问题,要解决还需要医养结合的新思路。

那么什么是医养结合?南开大学老龄发展战略研究中心教授、主任原新在接受《中国科学报》记者采访时表示,“不能单纯从形式上去理解医养结合,更多要从医养结合的资源整合、服务方式和服务内容上去理解。”

医养结合,其中的“医”是大医疗的概念。“所谓大医疗就是不仅仅是疾病诊疗服务,还包括老年人的康复保健、健康咨询、检查和护理等环节。”原新认为,“养”则不仅仅是身体上的照顾,还包括精神的愉悦。

若想达到这样的目标,道阻且长。甄炳亮在会上发言时建议,首先政府要明确提供基本养老服务的对象和方式,集中关注失能失智老人;其次,鼓励

健康

远离血液系统疾病烦恼

■韩冰

人类在长期的进化过程中形成了完善的造血系统,但我们也应该了解血液系统的一些特点,在生活中自我调理,远离血液系统疾病。

饮食是首要保障

铁、叶酸和维生素B12等微量元素为血红蛋白的合成提供了原料。如果缺乏,就会导致贫血甚至各种血细胞数量全面下降。临床上因微量元素缺乏导致的贫血或血细胞异常非常常见。

微量元素在食物中的来源丰富,挑食的人才容易出现缺乏。不爱吃肉、蛋、奶等食品的朋友们容易出现铁缺乏性贫血。长期素食者发生维生素B12缺乏性贫血风险大。喜欢把青菜煮得过烂的人容易出现叶酸缺乏。孕产妇由于怀有胎儿,对营养物质的需求增加,如不注意从饮食中补充,就容易出现营养不良性贫血。

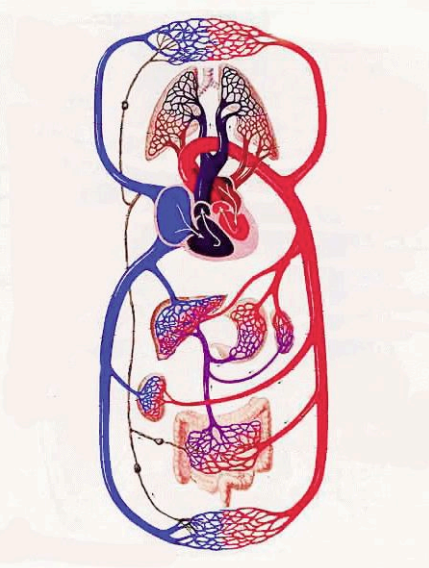
日常生活中,我们要做到尽量均衡饮食,不挑食;合理烹调,避免营养物质的流失。对于一些疾病状态,如食欲不好、慢性腹泻、痔疮出血和月经过多等可引起造血原料不足的疾病,要及时就医。当然,同时也要提高对日常饮食的误区的辨别能力。

饮食误区一:贵的食物就是营养丰富的。日常食用的五谷杂粮已经包含了人体所需要营养物质。过于精细加工的食物反而丧失了许多营养成分,不合理的饮食结构是导致贫血的原因之一。比如,浙江等经济发达地区反而铁性贫血发病率很高。

饮食误区二:经常吃保健品、营养品可以预防贫血。保健品市场上以补血为名义的保健品五花八门,如阿胶、虫草、灵芝孢子粉等。广告做得深入人心,价格也不菲。

其实,这些保健品并没有治疗疾病的作用。有些保健品声称含有微量元素,但实际上含量很低,用来保健也许没害处,但对于治疗是不够的。对于营养性贫血的人群,只服用保健品远远不够。微量元素缺乏的患者需要在医生指导下足剂量、足疗程地补充营养物质。当然,如果你没有贫血,只需正常饮食,就可以预防贫血。

饮食误区三:红枣、花生米皮可以补血。食物营养与血液系统疾病关系最密切的就是营养性贫血。在通过药物补充所缺乏营养物质的同时,饮食上增加一些富含该营养物质的食物,是有一定帮助的。某些食物



含铁较高,如瘦肉、鸡蛋和海产品等。红枣、花生米皮中的铁含量并不是最高的。如果确实为缺铁性贫血,只吃这些食品是不够的。至于有的患者用上述食品治疗白细胞减少或血小板减少,就更没有依据,只能求心理安慰。

需要特别提醒的是,不是所有的血液系统疾病都可以通过食物来调整,比如急性白血病等。对于这些血液病患者,疾病的治疗需要通过药物,而不是食物。

保持良好生活习惯

吸烟、饮酒、过度劳累、紧张、熬夜等不良生活习惯都可直接、间接地影响血液系统。不良的生活习惯不仅会使造血系统的正常代谢受到影响,还会导致淋巴等免疫系统

出现失调。久而久之,就容易发生各种疾病,包括血液病。

相反,保持心情舒畅,适当锻炼,可以提高自身免疫力,使我们的血液系统更健康。

辐射暴露往往对血液系统伤害最大。日常生活中应避免长期近距离接触各种电器、接触含放射性的矿石或宝石,同时也要尽量避免长期医源性暴露,接触辐射源等。

过度装修,密切接触加油站,空气污染,职业暴露,劣质的服装或日用品,有毒的食品或餐具,染发等化学物质接触,这些都可以使我们的血细胞在无意中受到伤害,甚至导致造血衰竭或癌变。

各种病毒,包括EB病毒、巨细胞病毒、微小病毒以及许多尚未命名的病毒,都可以侵入体内,在引起临床症状的同时,也可能引起血细胞的基因突变,甚至变成严重的血液系统疾病。因此,我们要增强自身体质,避免反复感冒,减少病毒侵入人体的机会。

此外,还应在医生指导下使用药物,避免乱吃保健品、中药或进口药物等。曾经门诊有一个患者,不明病因长期贫血,后来发现是铅中毒,而病因竟然是长期服用从香港带回来的据说有保健作用的中药。

定期体检必不可少

常规体检项目里有血常规、肝肾功能检查等,可以帮助我们识别一些早期的血液系统疾病。当然,如果你有身体不适,或者有血液系统疾病的家族史,应该随时就医,尽早确诊。(作者单位:北京协和医院血液内科)

品味

七巧板,也称“七巧图”,是在古代非常流行的儿童拼图玩具,它以等腰直角三角形为基本图形,构思巧妙,变化无穷。它其实是起源于古代的组合家具。

北宋有一位叫黄伯恩的官员,平日宴饮达旦,有时宾客太多,一张桌子坐不开,分成几张桌子吃饭又显得没气氛。他于是用六张不同大小的桌子组成一套“宴几”,六张小桌子可以以不同形式拼合,满足宾客的座位需要,因以六为度,故取名“骰子桌”。大家都很赞叹他的巧思。一次,一位叫宣谷卿的朋友看见这套宴几,非常喜欢,但仍觉得六张桌子不够实用,又增加了一张小几,包括两张长桌、两张中桌和三张短桌,改名为“七星桌”,宾客来坐无不惬意。

后来,有人根据这一套桌子的面板形状,按比例缩小为木头块,形成文人的室内游戏,称为“燕几图”,有二十五种基本拼合方法,六十八种异形排列组合。明代有人沿着“宴几图”的思路,把“燕几图”的方形平面木块,改为等腰三角形的一套共十三件的小木块,而拼合起来呈蝴蝶翅膀的样子形。号称为“蝶几图”,戈汕在万历丁巳年(1617)出版了《蝶几谱》,所载组合图案可达百种,所能拼合的图案不再是简单的方形,而是以三角形为主的各种形状,有亭、山、鼎、瓶、蝴蝶等。

到了清代,出现了“蝶几图”的简化本,就是我们常见的七巧板。只有七块小木头片,由五块等腰三角形、一块平行四边形和一块方形组成。七巧板拼成千变万化的几何图形,并以形拟各种自然事物,所拼合的图形达到一千六百种以上,可以是三角形、平行四边形、不规则多边形,而各种不规则多边形,又可视做各种人物、动物、亭台楼阁等各种具体与抽象的形象。可以单人玩也可多人比赛,一时风靡全国。以嘉庆时养拙居士所出《七巧图》一书流行后方成定式。

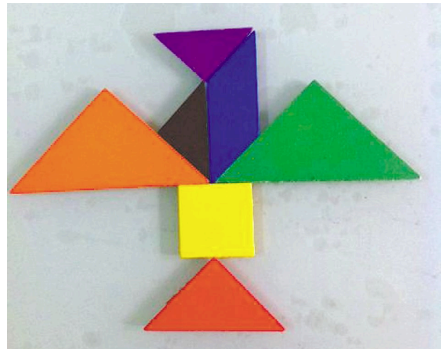
七巧板以所谓巧、变、复、朴、尖、合为拼图的指导思想,初看起来结构简单、操作简便、通俗易懂,可以随意设计图样,但你要想用七巧板拼合特定的图案,特别是复原前人的巧思,所谓“依图成形”,你往往会遇到很大的挑战。前人留下来的一千六百多种图案,有得拼合很简单,可供茶余饭后消遣,有的则是相当诡秘,甚至匪夷所思。清陆以湜的《冷庐杂识》称之为:“体物肖形,随手变幻,盖游戏之具,足以排闷破寂,故世俗喜为之。”

今天故宫博物院所存清代宫廷玩具中,尚有一副盛在铜盒中的七巧板。皇宫中人常用它来娱乐,尤其注重拼出吉祥图案。同治皇后也曾以七巧板拼出“六合长春”四字来庆祝节日得到广泛赞誉。文化名人鲁迅在写作休息时,“换脑子”的良方就是摆弄七巧板。

到了18世纪,七巧板流传国外,立即风靡西方主流社会,许多人为了解开一种拼法通宵达旦。他们称七巧板为“唐图”。19世纪初在西方世界,有关七巧板玩法的书籍大流行,并介绍说,这是一种男女老少、达官贵人、平民百姓皆宜的消遣游戏。而且他不像其他赌博游戏那样会让你输掉钱财!拿破仑在被流放圣赫勒拿岛的寂寞旅程中,也曾以拼合七巧板作为排遣孤独的灵药。另外亚当·斯密、爱伦坡、杜甫等一千名人,都是七巧板的狂热爱好者。科学史家李约瑟则称之为:“东方最古老的消遣品”,至今盛行不衰。

七巧板的七块板型,都是以“矩”为基础构成,矩,在古代就是正方形的切割术,在先秦古人证明勾股定理也用的这种方法,清嘉庆十八年出版的《七巧图合璧》直言七巧源于勾股法,这也证明七巧板是中华民族古智慧的传承。

七巧板在今天是启发儿童智力的良伴,它是连接幼儿形态与实物之间的桥梁,有助于幼儿从小对形象概念、视觉分辨、认知技巧、记忆认知、手眼协调的提高,培养儿童的观察力、想象力、形状分析及创意逻辑。家长与孩子共同进行七巧板游戏,可以促进孩子与大人的相互理解,也提升了孩子发的智力。特别是把数学最基本的问题数与形趣味化,并与日常生活结合在一起,这是别的游戏所不能比拟到的。



(本期图片除署名外均来自网络)



水边团建 山间寻宝

——七彩拓展在水长城举办素质拓展活动

■本报记者 张文静

“长城戏水、水没长城”,在北京怀柔区黄花城水长城风景区,长城盘旋在山脊之上,环绕在清澈的湖畔边,构成一道奇景。这长城蜿蜒的青山绿水间,也是不少素质拓展训练团队的活动组织基地,北京七彩拓展活动有限公司(以下简称“七彩拓展”)就是其中之一。在这里,七彩拓展为不少团队组织过丰富多彩的素质拓展活动。

拓展训练是时下非常流行的一种团队建设方式。活动组织者通常利用崇山峻岭、瀚海大川等自然环境,通过精心设计的游戏项目,使参与者达到磨练意志、陶冶情操、完善人格、熔炼团队等目的。

七彩拓展组织的活动通常会在轻松愉快的气氛中开始。在拓展教练的指挥下,参与者围成一个大圈,根据教练的口令,开始转转手腕、脚腕,活动活动筋骨,同时帮两边的同伴捏捏肩膀、捶捶背,几个简单的动作,一下子将活动现场的气氛变得活跃起来。

简单热身之后,教练会带领大家玩一个叫做“决战武林盟主”的游戏。参与者自由选择对手,进行“石头、剪刀、布”的PK,输的一方要站到对手身后,成为对方的队友,赢的一方则要带着自己的队友继续找对手PK,直到最终有一名参与者荣膺“武林盟主”。

这个活动结束后,不少参与者可能已经开始微微出汗了。但这还只是热身,真正的团队比拼马上就要开始。