

“抱团养老”正当时

■本报记者 张晶晶

“我们也会担忧,怕哪个老伙计先走了,怕我们老到没办法照顾彼此了。但这和我们是不是互相照顾关系不大,自己过也会有同样的问题。或许到时候就得麻烦孩子们了吧。”

蒋志海制图



生老病死是每个人都要经历的过程,遗憾的是,没有人可以反过来体验这个过程。如果想要为下一个人生节点做好准备的话,只能借助于前辈的帮助——父母长辈以及各种图书视频。但必须承认的一件事情是,在尚未真正接近或者抵达的时候,鲜有人能够真正体味到个中滋味。

人类最擅长做的一件事情之一,就是活得好像永远不会死一样。同样的,对于变老这件事,不妨也早点进入关注重点行列。

“抱团养老”正流行

“面朝大海,春暖花开”,很多人都曾梦想过这样的理想生活。但对于更多的人来说,这样的生活也许只能停留在梦想的阶段。可另外一种调查确实很多人觉得不远且可行的,那就是“等我退休了,我要……”

且慢。等真的退休了,变老了,果然还能如年轻时向往那般过理想中中花雪月的生活吗?孩子有了自己的家庭,并不信任养老院的生活,以及并不一定聊得来的同小区朋友……

于是,一种被称为“脑洞大开”的抱团养老方式流行开来。最近在朋友圈广为转发的一篇文章中就写道,美国得克萨斯州的四对老年夫妇一起,在退休之后选择搬到同一座

湖边生活。他们造房子、做装修,漂亮精致的房子、清新宜人的湖边风景,都不禁让人心生向往。

更重要的是,房子里住着他们的爱人,隔壁住着认识超过20年的朋友。种花垂钓、散步聊天,正是所谓向往的生活。

国内选择这种抱团养老方式的人也正在变多。今年68岁的退休工人冯涛在青岛生活,他告诉《中国科学报》记者,自己的一双儿女分别在北京、沈阳工作安家。“退休了,没有那么多事情。孩子也不在身边,没着没落的,有时候也挺难过。我和妻子有几对认识很久的夫妻朋友,也是差不多的情况,商量了一下,大家都觉得不如搬到一起住。”最终他和另外两个家庭一起,在市郊一个新楼盘买了楼上楼下的房子。

“现在已经住了一年多了,挺开心的。轮流开伙,互相帮助。我糖尿病饮食忌口多,老伴很多东西也跟着一起吃。现在好了,三家一起吃饭,花样多,她能吃到喜欢的,人多也热闹。”冯涛告诉记者,早餐、晚餐大家在各家解决,午餐一般一起吃,费用记账月底均摊。记者询问一下要做几个人的饭菜菜吗?他回答说,和老伴两个人张罗也还好。“而且相当于三天才开一次伙,还是可以接受的。”

其实主要是大家一起吃饭可以多聊天,了解新鲜事情,吃完饭喝喝茶、打打麻将,挺开心。”

“而且给孩子省了很多麻烦。”老冯告诉记者,自己去年做了白内障手术,就是两个老“伙计”帮忙照顾的。“我坚持没让孩子回来,这要搁以前怎么行呢,没个信任的人。现在这样互相帮衬着,挺好。”

老年人一起守望相助

华北电力大学工商管理博士后刘妮娜长期以来专注于社会养老服务体系建设的方面,她在采访中告诉《中国科学报》记者,与农村开展的幸福互助院、幸福大院、日间照料中心等相类似,抱团养老是互助型社会养老在城市的一种发展形式。虽然适用的地域、人群不同,但都属于互助型社会养老。互助型社会养老是一种将“自助-互助”(守望相助)理念寓于社会养老之中,把老年人人力资源有序组织动员起来作为主要服务力量,无偿或低偿为老年人提供生活互助的新型社会化养老模式。基于中国未富先老的经济社会条件,在多地、多形式试点得到成熟经验之后,应该探讨将互助型社会养老作为重要组成部分,明确纳入我国城乡社会养老服务体系之中。

她强调说,互助型社会养老的核心在于全面激活老年人的守望相助的认知,将相互间零散的互助行为有效组织起来,最终达到

充分利用老年人力资源、老年人之间相互服务,推动老年人参与社会三个目的。

“需要说明两点,首先,‘自助-互助’的理念与行动是互助型社会养老的核心。”刘妮娜解释说,这就要求互助型社会养老打破家庭与社会的界限,让老年人走出家庭,融入社会。

“健康老人和轻度失能老人不仅为家庭成员服务,也可以根据自己的意愿、能力与特长,成为社会养老服务的提供者,互相提供帮助,也为中重度失能老人提供帮助。丧偶、失独的中重度失能老人是互助型社会养老的重点服务对象。要满足的重点养老需求是:食、住、精神慰藉以及经济困难的中重度失能老人的生活照料。”

她强调需要注意的一点是,互助型社会养老不同于志愿服务。“多数研究对志愿服务的界定是无偿的服务,但互助型社会养老是无偿或者低偿的,老年人之间的互助、老年人人力资源的使用可以有多种形式,比如政府、城乡非营利机构、社会组织、村两委也可以尝试因地制宜、创造性地低偿购买(准)老年人服务等。”

硬币的另一面

很多人经常问冯涛的一个问题是:等再老一些怎么办?

“说实话我们也会担忧,怕哪个老伙计先走了,怕我们老到没办法照顾彼此了。但这和我们是不是互相照顾关系不大,自己过也会有同样的问题。或许到时候就得麻烦孩子们了吧。”

聊到互助型社会养老的优点,刘妮娜总结有三:一是与近年来国际社会和学界大力提倡构建积极老龄化社会和年龄友好型环境不谋而合;二是创造条件让老年人参与社会,提供服务,并借此使老年人获得身心上的满足与成长;三是有效应对社会养老服务“人力”“财力”不足的问题。

对于互助型养老的不足之处,她回答说,主要在于老年人相互之间的服务专业性、规范性和标准化程度低,比较难满足一些对专业服务有较高要求的老年人的养老服务需求。对于那些高端的养老服务需求,还是要有专业、规范、标准的养老服务供给。

健康

别让肌少症打破暮年的安详

■张宇

随着年龄增长,我们每个人都会相继发生骨量减少、骨质疏松、食欲下降,还会出现肌体骨骼肌质量和肌肉力量进行性下降,当下降到一定程度时,便会出现肌少症。而肌少症正是老年人机体“由盛转衰”的一个关键节点。

肌少症发生后,老年人的躯体功能将更加难以维持,而且更容易发展到衰弱阶段。比如,肌少症、衰弱的老人容易发生跌倒,而在跌倒后容易出现骨折,骨折则需要住院治疗,需要手术干预,而住院期间及住院后的制动将使老年人的肌肉进一步萎缩,躯体功能进一步丧失。且在这期间老年人很容易出现继发感染、压疮、下肢静脉血栓等,最终结局就是老人的失能。

那么,肌少症是怎么发生的呢?首要原因就是时间。骨骼肌质量、肌肉力量随年龄增长而逐渐下降是一个自然趋势,即便青年时代身体机能很好的人(如运动员)也难以幸免。但是肌肉丢失的速度在不同老年个体间会有很大的差异,比如青壮年时肌肉储备良好的老人,肌肉减少的速度相对缓慢。第二个原因是病理性的,尤其是机体内的炎症状态。近年的研究发现,很多衰弱的老年人体内存于长期的慢性炎症状态,而这种炎症状态会使机体分解代谢增强,加速肌肉的分解及消耗。

在临床上,是如何确诊肌少症的?欧洲老年肌少症工作组对肌少症的诊断有以下三条标准:一、肌肉质量减少。目前临床上可通过DEXA仪或生物电阻抗分析仪来测定机体的肌肉质量。二、肌肉力量下降。这个测量更简单,其中握力就是一个很好的判断肌肉力量的指标。三、躯体功能下降。这也是一项简单易测的指标。通过步速、6分钟行走、5次起坐试验等方法,可以得到患者的躯体功能参数。以上三条,满足第一条以及第二、三条中的任何一条,即可诊断为肌少症。

如何在日常生活中预防肌少症?最关键的是运动,特别是抗阻运动。然后是基础营养支持,在提供充足的热量、微量营养素的基础上,保证优质蛋白的足量摄入至关重要。研究发现,每公斤体重每天1.2克是比较理想的补充量。此外,充足的亮氨酸供给能增强肌肉的合成代谢。

当然,充足的维生素D补充,也能够有效降低老年人跌倒的风险。推荐剂量为每日维生素D 800-1200国际单位。

肌少症关系到每一个人暮年的生活品质、行动能力。预防肌少症,就应该从青年开始做起,从中年开始干预。让我们一道努力,储存更强壮的肌肉,为安详的暮年做准备。(作者单位:北京协和医院)

求证

研究表明,现在的塑料制品中“不含双酚A”已经被当作一个“安全指标”,但“不含双酚A”却不代表着一定安全。研究者建议家长还是不要给儿童使用塑料奶瓶、餐盒和水杯,其他人也应该尽可能限制对塑料制品的使用。

不含双酚A的塑料制品就安全吗

■本报记者 张文静

对于家有婴儿的父母来说,“双酚A”是个令人闻之色变的词。“双酚A”,也称BPA,是聚碳酸酯塑料(PC)和环氧树脂中的一种化学物质,自20世纪60年代以来被广泛用于塑料水杯、奶瓶或食品包装的内侧涂层中。

早前有研究表明,双酚A会增加罹患乳腺癌和前列腺癌的机率,还可能对其他功能的紊乱。美国国家毒理学卫生和人类服务部认为,双酚A可能会对胎儿或婴幼儿的大脑和生殖系统的发育造成一定影响。欧盟则认为含双酚A的奶瓶会诱发女性早熟,并从2011年起禁止生产含有双酚A的婴儿奶瓶。此后,主打“不含双酚A”的塑料制品逐渐占据了母婴市场的主流。

然而,不含双酚A的塑料制品就像商家所宣传的那样安全吗?用来替代双酚A的化学物质是否也会存在问题呢?

双酚A可能会导致小鼠不良妊娠

随着双酚A对人体负面作用研究的深入,目前世界上很多国家都对含双酚A的

塑料制品加强了重视和管制,希望寻找可替代双酚A的化学物质。双酚A(BHPF)就是其中一种双酚A替代品。

然而,北京大学城市与环境学院教授胡建英和副教授张照斌领导的研究团队最近在《自然-通讯》上发表的一项研究表明,双酚A也不那么安全。他们的研究发现,含有双酚A的婴儿奶瓶等塑料水瓶产品,在盛装热水后能检测到有双酚A释放,这可能会导致小鼠不良妊娠。但目前研究团队还未对不含双酚A的塑料瓶在装有常温水或冰水时是否会释放出双酚A及其浓度进行研究。该研究也没有提供双酚A对人类健康有负面影响的直接证据。

胡建英介绍说,该实验中使用的塑料水瓶和婴儿奶瓶,全都是市面上可以买到的标有“不含双酚A”说明的塑料制品。这说明,对于消费者来说,这些商品是非常普遍的。

研究人员在向这些买来的塑料水瓶和婴儿奶瓶装入热水后,在这些塑料制品中均检测到了双酚A。他们在培养细胞和10只小鼠体内进行研究测试,发现双酚A具有抗雌激素性,可以干扰小鼠体内雌激素的合成、分泌、排泄等环节,产生阻断雌激素的效应。这些体内含有双酚A的小鼠会出现低子宫重量、低幼崽体重,甚至造成妊娠失败的现象。

此外,研究人员还对100名经常用塑料水瓶喝水的中国学生进行了调查研究,在其中7人的血液检测到微量的双酚A。虽然研究人员没对这些学生进行跟踪调查,但胡建英表示,双酚A对雌激素的阻断机制在小鼠和人体内是相似的,唯一不同的是强

度区别。目前具体的影响数据还有待研究,但从机理上讲,双酚A会对人体,尤其是对女性造成影响的。双酚A是否可以作为双酚A的替代品,其安全性还需要进一步评估。

双酚A可能会导致儿童早熟等问题,但是不是找一种不产生这个问题的替代品就可以了呢?“我要说的是:不行!它没有这种毒性,但可能有其他毒性。不能简单地为了替代而替代。”胡建英说。

塑料制品选择需慎重

不仅是双酚A,早在去年,美国加州大学洛杉矶分校的研究者已经对“不含双酚A”的塑料制品可能对人体健康的威胁进行了研究,他们研究的对象是双酚A的另一种替代品双酚S。

研究人员把斑马鱼分别放入双酚A和双酚S浓度较低的环境中进行实验。斑马鱼是生物学研究中的一种常用动物,约80%的人类基因可在斑马鱼中找到对应基因,其发育过程与人类相似。实验中,在胚胎25小时内,研究人员观察到了内分泌神经元数量增长了40%,这表明即使在低暴露剂量下也会对生殖系统产生过刺激。研究结果证实,低浓度的双酚S对胚胎的影响与双酚A相当,双酚S能够加速胚胎的发展并同时干扰动物的生殖系统,可能会增加早产或性早熟的概率。

在此之前,加拿大卡尔加里大学的研究人员也提供证据表明,双酚S和双酚A都会引起斑马鱼大脑发育的改变,从而导致多动症。

该研究的主要研究者之一、美国加州大学洛杉矶分校医学院教授南希·维恩此前在接受采访时表示,现在的塑料制品中“不含双酚A”已经被当作一个“安全指标”,但他们的研究表明,“不含双酚A”却不代表着一定安全。她建议家长还是不要给儿童使用塑料奶瓶、餐盒和水杯,其他人也应该尽可能限制对塑料制品的使用。

酷品

体验多屏的快乐

对于制图的工程师来说,多屏幕操作更方便,不过便携式电脑配备多屏幕或许并不现实。不过这款便携显示器可提供额外的两个显示屏,使用时从背部抽出,能够多种角度摆放。平时非常方便携带,每块屏幕重量大约不到80g,有13、15、17三种尺寸供选择,分辨率均为1920x1080,兼容不同的操作系统,使用USB3.0接口供电。



人工蜜蜂

春天百花齐放,花朵们等待着蜜蜂前来授粉。不过在塑料大棚等人工种植基地中,很难看到蜜蜂的身影,大棚内的花朵就需要依靠人工授粉。现在,一种“人工蜜蜂”可以提供帮助。它外表小巧,由泡沫和塑料制成,从底部看很像一朵带有花萼的花朵,六朵“花瓣”分别有数个可吸入和释放花粉的孔,在飞行时它能像蜜蜂一样穿梭在花丛上空,大规模地替代人工授粉这一动作。



智能车灯

在智能的时代,车灯也变得“善解人意”了。这款智能车灯的照射角度可随车头运动而上下移动,而在扭头准备变道、转弯时,它还会投射出红色激光到路面,以提醒后方车辆注意。这些功能都依靠佩戴在骑行者头盔上的运动传感器实现同步,必要时也能切换到手动模式。



单手键鼠

适合一只手操作的键鼠问世了,它允许你使用单手操作,提供更加简单快捷的输入方式。它在功能上和普通键盘一样,可以实现单手编辑程序,调用快捷方式,输入字母或其他文本等常规操作;同时还配备了一个板载轨迹球鼠标。



个人信息一抹净

信件、快递单、车票上都印着私密的个人信息,如果被不法分子利用,后果或许很严重。Plus Guard是一套专门用来“掩盖”关键信息的印章,在需要遮盖的区域涂抹,这些信息就会被黑色链接的不规则字体覆盖,基本无法辨识,从而保护个人信息。



防割刺套袖

遇到危险时,人会本能地用手臂抵挡伤害。这款套袖使用顶级DuPont Kevlar编织,能够抵御一般性的刀割刀刺。

(原鸣整理)
(本期图片除署名外均来自网络,稿费事宜请与编辑联系。)

