

## 老年安全

## 一个不轻松的话题

老年人的安康是幸福晚年重要保证,然而老年人被骗、被抢的事例屡见不鲜,他们的安全问题越来越引起公众的关注。

## 近半数老人无安全感

安全问题伴随着老年人生活的方方面面,用火、用电、走路、乘车等无不与老年人生活息息相关。最新发布的报告显示,低安全感受的老年人比例高达43.8%。子女不在身边,不少老人都会雇个保姆,很多老人把自己的保姆当子女一样看待。可是,有的家政服务公司受利益驱使,想方设法为不同的老年家庭轮换保姆,从中收取中介费;有的保姆利用老人对自己的信任与爱护,顺手牵羊,盗取财物。

出行期间,财物安全也不容忽视。有位老人到银行领取养老金,刚走出银行,提包就被一位小伙子抢去了。

## 不安全感来自哪里

据了解,构成老年人不安全感的因素主要有两个方面:一方面,老年人容易对人产生信任,与其他人群相比,缺乏必要的警惕性,

这就给别有用心的人留下了可乘之机;另一方面,老年人的身体机能下降,行动不便,遇到突发事件时反应慢,在出行等方面容易发生危险。比如在使用电器方面,不少老年人对电器设备不能正确掌握和使用,很容易造成电器短路;在用火方面,身体状况差、记忆力衰退等各种原因经常导致老人们失去对明火的觉察和控制,很容易造成火灾发生。

## 共建安全之道

老人的安全首先要从自己抓起,要增强安全意识,并把自己的手机设置几个快捷键,以便能及时求救或急诊等。

老年人的房间在选择地面材料时应注意防滑,采用木质或塑胶材料为佳;床上最好安个床头灯,养成半夜起床开灯的习惯;在家洗澡时,不要在房内使用煤球炉;走路和乘车时应避开高峰期。

当然,老年人的安全离不开全社会的关心。老人也可以主动行动起来,如广州受骗的老人组成“受骗老人联络中心”,共同与诈骗公司作斗争。

王丽坤

## 善待老人

□李琳

孟子云:“老吾老以及人之老,幼吾幼以及人之幼。”今天,社会文明程度已今非昔比,关爱老人、善待老人更应该成为一种社会美德。敬老、爱老、赡养老人,是对老人的最大孝敬;敬老、爱老一直是中华民族的传统美德!

善待老人,不仅要物质上满足老人的日常要求,更要从精神上关爱老人。记得有位名人说过:老人的保障是社会稳定的基石。老人含辛茹苦把子女拉扯大很不容易,老人对子女的要求并不高,只要他们力所能及,绝不会为难子女的。善待老人,使他们安享晚年,既尽了孝道,又为社会稳定作出了贡献。何乐而不为呢?然而,在现实的生活中,却有极不和谐的音符,让人愤之,让人忧心,不孝敬老人的事在我们的生活中时有发生。

对老人的不敬,实际上是对中华传统美德的亵渎,是对自己的不负责任。谁人不老呢?一旦到你老了的时候,你的家人、你的子女嫌弃你,你将如何?将心比心,尊重老人、善待老人是美德,是社会主义公民道德素质建设的基本要求。每个人都会老,善待老人,也就是善待自己。

善待老人,让老人真正享受夕阳红才是我们做子女该做的。树欲静而风不止,子欲养而亲不在,愿我们都以感恩之情孝顺父母!

## 冬季晨练先看天气

我国传统中医养生理论认为,冬季是阴气盛极,万物收藏的季节,自然界里的生物处于冬眠状态,以待来年春天的生机。《黄帝内经》中写道:“冬三月,此谓闭藏”,“早卧晚起,必待日光”,“使志若伏若匿”,“此冬气之应,养藏之道也”。总的意思是说,人要懂得顺应自然的规律,冬季正是人体休养的好时节,人们应当注意保存阳气,养精蓄锐。

气象专家建议,老年人冬天坚持锻炼身体,一定要选择适宜的天气,遇到大风、大雾、雨雪、寒潮天气,不宜进行户外活动。一般来说,在冬季冷高压的影响下,早晨空气中往往滞留没有向大气上层扩散的有害污染物,在这样的空气中运动有害无益。老年人清晨应在室内稍微运动一下,千万不要为了别人称赞自己“锻炼身体几年如一日”而勉强为之,待风和日暖之时,再到户外晒太阳、散散步,进行一些缓慢柔和的活动。

冬季也是心脑血管病的高发季节。天气越来越寒冷,但不少人尤其是很多上年纪的心脑血管病人晨练的习惯并没有停止,坚持锻炼难能可贵,可要是方法不当那就适得其反了。针对寒冬的气候特点,医生建议,老年人冬季锻炼应该根据自己的身体状况选择适当的项目,锻炼前要做好防寒措施和热身运动,锻炼时间不宜过长,运动量也不能太大。

一些老人在锻炼时,为了舒筋活络,在运动器械上做一些压腿、弯腰的高难度动作。老年人骨质比较疏松,做这样剧烈的运动,很容易造成骨折和肌肉或韧带拉伤。如果骨折后引起并发症,甚至可能危及生命。

另外,冬天气温低,人体血糖偏低、血液黏稠,极易引发心脑血管疾病,因此提醒老人切忌空腹晨练。

李保庆

## 摄影让我晚年乐



图为本文作者正在摄影。

杨柏林 摄

1997年,我退休了,内心感到有些失落。一天闲来无事时,我翻起了过去拍摄的照片,都是一些纪念照、留影照,且是当年用傻瓜相机拍出来的。忽然,我脑中冒出一个念头,既然自己喜欢摄影,现在时间充足了,何不重新装备起来。为此,我投入五千多元,购买了新相机。

我参加了本市的摄影协会、老年摄影学会等组织,每次其组织的去云台山、青天河等地的采风创作活动,我都积极参加。平时,无论严寒酷暑,我都穿梭在市内大街小巷、公园、广场,许多以前不常去的地方都留下了我摄影的脚步。

以前,我患有腰痛、胃病,从事摄影以来,虽然经常外出采风,但

身体却比以前强健了,腿病好了,也不犯胃病了,这真是意想不到的收获。在外出采风时,我还结交了许多青年朋友和老年摄影爱好者,与他们相互交流,更开阔了我的眼界。

这几年,为提高摄影水平,我除了订阅各种报刊外,还订阅了《大众摄影》等专业报刊,认真学习摄影知识。我如今已发表了八百余幅作品,在中央电视台组织的“夕阳红”全国老年摄影大赛中获得优秀奖,作品《童趣》还获得了全国“东区杯”钓鱼摄影大赛金奖。看到自己的得意之作越来越多,我很高兴,也很有成就感。当然,获得多少对我而言并不重要,社会的承认才是我最大的欣慰和快乐。今年我已经68岁了,但我感到自己的生活才刚刚开始,因为摄影大大丰富了我的晚年生活。

市建设西路制革厂家属院 陈树梧

## 银发瞭望

## 韩国 离婚居高不下

韩国联合通讯社3日报道说,随着人口老龄化的加速,韩国老年人的离婚率远高于年轻夫妇。

据首尔家庭法院提供的数据,今年1至7月的2058例离婚案中,婚龄在26年以上的人比例最高,共391例,占全体离婚案的19%,远高于婚龄仅1~3年和1年以下年轻夫妇的离婚率。在问及离婚原因时,选择性格不合的最多,约占40%,之后依次为:酗酒或药物依赖(16.8%)、经济问题(12%)、外遇(6.8%)、与婆家或娘家有矛盾(6.6%)。

与对方父母家有矛盾的282件离婚案例中,春节前后的1月和2月最集中,占一半以上。节日期间,回婆家还是回娘家的问题、送礼、婆媳关系不和等是导致节日后离婚的主要原因。

## 美国 退休越来越难

据美国《华尔街日报》报道,如今美国人退休正变得越来越困难。从某些方面看,美国人比以往任何时候都有钱。然而,要想攒够钱、舒舒服服地退休却变得愈发不容易。问题出在哪里呢?

1.标准提高。由于支出超过了税后收入,美国人的储蓄率已经变成了负值。美国人已经习惯了奢华的生活方式,随着人们生活标准的不断提高,退休的门坎也一步步升高。2.现金不足。3.自力更生。越来越多的美国人参加了“定额交付”退休计划,这就要求个人不仅要勤勤恳恳地储蓄,还要明明白白地投资。4.投资收益减少。5.承受压力。6.寿命延长。7.医疗开销。活得越长,医疗方面的开支就越大。

## 日本 智力训练风靡

据路透社报道,针对老年人的智力训练目前正风靡日本。科学家们表示,每天进行这类智力训练可以改善老年人的记忆,甚至还能改善老年痴呆症患者的状况。

据报道,80岁的近藤玉子表示,每天早晨10分钟练习能让她保持身体健康。她的练习不是骑脚踏车或有氧健身,而是坐在桌前,手握铅笔,认真地做一些简单的算术题或写字等,从而进行智力训练。

日本的各大书店也纷纷开辟益智练习册专区,让老年人进行智力练习。相关电子游戏产品在日本老年人中也十分畅销,益智玩具也从这股热潮中受益。去年,魔方在日本的销量增长了好几倍,达到50万个。

## 法国 促进老人就业

据法国《回声报》报道,法国总理德维尔潘将向法国经社理事会提交一份“关于老年人就业的全国行动计划”,该计划的目标是将55岁~64岁老年人的就业率由40%提高到50%。其要点是以减免赋税的形式鼓励企业雇用老年人,并采取措施使部分老年人在退休后拿到全额退休金。

法国政府认为,如果继续让老年人以每月1万人的速度退休,那么今年法国养老保险赤字将增加23亿欧元。“关于老年人就业的全国行动计划”看似让法国政府每年增加1000万欧元的支出,但老年人就业率上升也将使税收增加,因此该计划的花费并不大。

目前,法国各大工会中只有法国劳工总会和工人力量反对该计划,其他组织均表示愿意协助政府做好促进老年人就业工作。

(均据新华社)