

■养生之道

# 百岁爷爷动手又动脑 快快乐乐过好每一天



■助力养老

## 养老驿站建设 需完善和细化

近年来,不少地方办起了新的养老机构——养老驿站,以服务周边社区的老人,但也存在不少问题。如有的养老驿站备好了物美价廉的“暖心饭”,但让老人方便快捷地吃上却有点难。一方面,部分养老驿站人手少,无法提供送餐上门服务;另一方面,腿脚不便的老人出门也是个问题。

要解决该问题,就要因地制宜,因各驿站人员结构和设施,因各小区老年人的人数和健康状况不同而异。比如,如果是驿站人手太少,老年餐可由附近的中小餐馆或养老服务中心外包提供,驿站人员就可腾出手来送餐;如果只是没有送餐人员,可内部调剂和临时加派人手,或采用请快递送餐等,增加的费用可否由老年人承担一部分,民政部门补贴驿站承担一部分?

解决老年餐送餐难的问题,其本质还是养老驿站的建设需进一步完善和细化。现在绝大部分的养老驿站都是靠政府财政补贴,大多数运营良好。但由于各养老驿站所处的情况不同,一些驿站仅靠政府补贴,没有自我“造血功能”,很难做到收支平衡,略有盈利,只能是半死不活的维持运营。

笔者建议,全国各大中城市的带有公益性质的养老服务机构,要进一步完善管理服务机制,尽最大努力为社区老人按需制定特色居家养老服务项目。对一些获取政府补贴的养老机构,私自乱定价乱收费的;服务质量不到位,且没有相应运营能力的,也要清理,建立淘汰机制。公益性养老机构要择优发展,只有不断加强养老驿站等各类养老机构建设,促进了养老人才专业化、职业化发展,才能使老龄事业和时代同步发展。

贵州 周家和

银色的桌子、椅子、鞋架、书柜……走进广西柳州市柳南区红桥社区100岁老人沈桂荣的家,首先映入眼帘的就是银色的家具。仔细一瞧,会发现这些银色“铝箔”都是牛奶盒的包装纸。

“我爸每次喝完牛奶都要把盒子剪开、洗净、压平,再凑在一起做成这种‘包布’。”小女儿沈懿璟说,“从小,父亲就要求我们勤俭节约,不许浪费。”

除了从做手工中得到乐趣外,沈老的长寿或许还和他爱动脑、坚持读书看报写作有关。“父亲到现在都不用戴老花镜,前几天还写了一篇稿子,要我帮忙投稿呢!”沈懿璟展示了父亲这些年看过的报纸,一份份报纸被叠得平平整整,放在老人卧室一角。

与年轻时当工程师的经历有关,沈桂荣还养成了爱旅游喜登山的习惯。90岁时,因为高龄不能乘坐飞机,老人只能跟着子女乘坐火车或者开车自驾游,他一直非常享受这种比较“辛苦”的出行方式。一路上走走停停,感

受各地精彩的风土人情。沈桂荣说:“我这把年龄也赶上了时代的潮流。”

“旅行不光是走走看看,还要把沿途的所见所闻分享给身边的人才算圆满。”每次旅行结束,老人总会拿着几张最满意的留念照片,到小区跟几个老伙计“汇报”旅途见闻和心得体会,把沿途见到的景色仔仔细细地描绘一番,将路上吃过的美食跟家里的做法进行对比。“我爸爸不仅身体素质好,思维也非常清晰,经历的新鲜事、趣事都能原原本本地讲出来。”沈懿璟告诉笔者,父亲性格开朗健谈,一直保持着爱与人聊天的好习惯,这对增强记忆力有很大的帮助。

沈懿璟还说:“平常父亲总能找到自己喜欢的事做,因为经常动手、动脑做一些让自己开心快乐的事,爸爸的精气神越来越好。”

在旁边的沈桂荣老人也连声表态:“人要长寿必须乐观,遇事不计较,爱动脑、多运动、多锻炼。”如今沈家子女们都希望父亲能继续保持“动手+动脑”的生活习惯,享受快乐的晚年。

广西 吕斌

■退休生活秀

## 老妈打造“花样餐桌”

家里的一日三餐都是老妈张罗。炖豆角、炒土豆、炖白菜……餐桌上基本就是那几样。时间长了,我们都有点厌倦了。

我给老妈买了手机,教会了她上网、看抖音、看快手等,网络让老妈的生活丰富起来。有一天她突然刷到一个做菜视频,详细介绍了麻婆豆腐的做法。老妈认真跟着学,尝试着做了一次,端上餐桌,被我们一抢而光。老妈很有成就感:“常说什么网络改变生活,还真是那么回事呢。我一个老太婆都能跟着网上学做菜了。以后,我还得多学点!”

很快,我们的餐桌上又多了两道新鲜菜:西芹腰果百合和粉蒸排骨。尝尝味道,还真是不错。老妈开心地说:“怎么样,我还不老吧?学东西还可以吧?”我一边大嚼一边说:“太可以了!妈,您的学习能力一直都

强大,这说明您脑瓜还很好用呢,一点都不老!”

后来,我家餐桌的“花样”越来越丰富:蒜香红烧茄子、双椒炒猪耳、京酱肉丝……一段时间后,我捏捏自己胳膊上的“拜拜肉”说:“妈,要是有好吃还不长胖的饭菜,那该多好!”老妈说:“我搜一下,好吃不长胖的菜……瞧见没有,家常素炒、烧冬瓜、蒜香里脊,这些菜吃了都不长胖。我学着做!”

不仅如此,老妈还开始讲究“食疗”了。我经常对着电脑,有点用眼过度。老妈知道吃胡萝卜对眼睛有好处,就开始在菜品中加入胡萝卜。我吃得津津有味,老妈也很有成就感。

老妈打造的“花样餐桌”,丰富了我们的生活,也让她自己的生活更多姿多彩。

河北 马亚伟

## 常做盆底肌训练 避免漏尿尴尬

生活中,当大家谈起趣事哈哈大笑时,有些老年人却会尴尬地发现自己“笑到漏尿”。专家表示,这种情况除了笑得过猛外,究其原因,可能是盆底肌力量太弱导致尿失禁,以生育史丰富的老年女性最为常见。

盆底肌为封闭骨盆底的肌肉群,当我们打喷嚏、大笑、奔跑时,会产生向下的腹压,盆底肌的支撑力可抵消这份向下的压力,从而维持各器官的正常位置,以便它们能行使正常的功能。随着年龄的增长、生育次数的增加,女性盆底肌松弛的可能性就越高。针对大笑漏尿的问题,老年人需以凯格尔运动来加强盆底肌的力量。

凯格尔运动不受场地限制,老年人熟练后可随时随地进行练习。具体动作如下:

1. 排空小便,平躺,全身放松,将双手放置在肚子上调整呼吸,集中精神收缩盆底肌肉,坚持收缩5秒。如果刚开始坚持不到5秒,可以收缩2~3秒,然后逐渐增加到5秒。

2. 收缩,5秒后,再放松10秒,然后再收缩,重复进行上述训练。

3. 收缩、放松重复交替进行10次,建议每天做3组。熟练后站着、坐着都可以进行练习。

广西 周一海

晒作品

# 健康中国

关章顺书

健康中国(书法)

湖南 关章顺 82岁