

● 转让全新12伏特轮胎充气机,有照明功能。电话:13206482474

● 转让手风琴,电话:13589234956

● 转让两个电烤箱、两个机顶盒、山地自行车、两辆电动车、两个铁炒锅、不锈钢宠物笼、坐便椅、老式折叠床。电话:13021693318

● 转让不锈钢绞肉机、电风扇、不锈钢蒸锅、毛毯、被套、体重秤、床品八件套、暖风机、毛线、轮椅、布料、麻将、鸭绒背心、毛巾被。电话:19953285004

● 转让全新旅行拉箱、梅花挂匾、书籍。电话:18661974921

● 转让全新内裤、家用工具螺丝刀等、字画装裱机。电话:15692347342

● 转让纯毛地毯两个、皮大衣,均全新。电话:18866229517

● 转让拔罐器40元;炒锅40元;饮水机10元;折叠餐桌20元;9成新凉席40元;全新保温壶40元;8成新电饭锅25元,均全新。电话:13370886272

● 转让小提琴、火锅、电饭煲、制氧机、海燕半导体收音机。电话:18661974921

信息真实性由
提供者负责,请
读者慎重选择。

启事

● 本报所选部分稿件、图片作者姓名及地址不详,敬请相关作者与本报编辑部联系,以便寄送稿酬。

父母养老,独生子女很“困扰”

“感觉对父母养老有了焦虑”“该不该为赡养父母而放弃自己的梦想”“爸妈排斥养老院该怎么办”……近日,豆瓣上一个由近九万独生子女组成的“独生子女父母养老交流组织”引起关注,无数人在其中发帖求助,期盼着寻求共鸣和安慰。

众所周知,我国独生子女政策自上世纪70年代末80年代初开始实施。目前,第一批独生子女已经年届不惑,他们的父母陆续步入古稀。他们怎样解决养老问题?记者日前进行了调查。

父亲生病 异地女儿不放心

在求助类信息中,最寻常和占比最高的便是照料难题,“不知道”“怎么办”“如何”等字眼深深地透露出求助者的无力。对于这一点,39岁的陈云在今年春节时是深有体会。

陈云在北京工作,父母则在青岛。每年春节,她会利用难得假期回家陪陪父母。今年,由于父亲身体不适,陈云在年前请了近一个月的假,匆匆从北京回到青岛。交费、问诊、开药……陈云小小的身影孤单地在偌大的医院里来回穿梭。

“父亲也是快七十岁的人了,肺部一直不是太好,原本觉得北京医疗条件能相对好一些,在父亲退休后不久就想接他去北京生活,但他总说不适应那里的气候。”陈云告诉记者,过去自己并没有考虑太多,但随着父母一天天变老,特别是看到身体一天不如一天的父亲,她感到沉甸甸的责任突然降临,也有些手足无措。

如今,尽管父亲的病情已得到控制,陈云也在年后回到了北京,但她坦言,这一次,自己走得并不踏实。



完善社会养老服务 给“独立养老”搭把手

朱礼华(本报特约评论员、上海健康医学院健康与公共卫生学院副教授)

诗和远方的人生发展、父母老有所依的殷切期待、日趋严峻的社会养老形势。这三者对社会而言,无一可以忽视。对独生子女而言,更是个无比沉重的话题。独生子女如何养老?子女是不是该放弃梦想来照料和陪伴老人?而我想进一步追问的是,即便放弃梦想留在父母身边,就能给父母好的照料和陪伴吗?不能在积极老龄观指导下健康发展社会化养老事业,才是最大的痛点和难点。

沉重并不代表不堪其重。独生子女群内的激烈讨论和社会的关注预示着问题解决的开端。众所周知,父母排斥住养老院是当前的普遍现象。背后的原因是老年人对目前的社会养老服务不放心、不满意,是因为社会养老服务发展不完善、甚至不健康。我们调研中还发现,有些养老机构会让老年人住得幸福美满,流连忘返。住进来以后,老年人的精气神、信任感、融入感、幸福感有了很大提升,甚至重新激发出了久违的自豪感、成就感和人生掌控感。

随着积极老龄化理念的深入人心、全社会对老龄事业的不断重视、老年服务模式的持续创新、人工智能技术赋能的进一步加强,独生子女的养老问题和养老负担会逐步得到妥善解决。作为独生子女,先不要对父母未来养老太焦虑,先从身边和日常小事做起,贴心关爱自己父母的同时,努力工作,为日后父母养老创造更好的条件,才是当下最重要的事情。

母亲寂寞 养老院里不开心

中国人常说“养儿防老”,每个人都希望自己有一个幸福安逸的晚年,但时间和精力的双重付出却让独生子女们招架不住。如何赡养父母?父母该不该去养老院?其实,没有标准答案。

12年前,陈健的父亲确诊脑癌,虽然经过及时治疗病情得到控制,但身体却大不如前。那时,27岁的陈健刚工作不久,特别忙碌,父亲的日常起居由母亲一人伺候。两年后,陈健和现在的妻子相识

相知,由于妻子是公职人员,婚后陈健从青岛去到了妻子所在的城市,而父母则是留在青岛生活,这样的状态一直持续了11年。

去年,陈健的父亲过世,母亲的精神也受到了一定的影响。如何给母亲养老,成为摆在陈健面前不得不面对的现实。“我在我的城市给母亲买了房子,希望能把她接过来养老,都在一个小区,照顾起来也方便,但母亲说什么也不同意。”

怎么办?陈健说,母

亲在青岛有自己的兄弟姐妹,但毕竟是六七十岁的人,各自有自己的家庭,不可能时时刻刻陪在母亲身边。无奈之下,陈健想到了养老院。

虽然陈健心里充斥着愧疚感,但他说这是没有办法的办法。在经过多方比较后,他在青岛为母亲选了一家档次较高的养老机构。“母亲住进去半年多了,但我知道,她并不开心,她究竟能住多久我不知道,下一步该怎么办我也不知道。”

异国生活 父女独立却牵挂

独生子女的父母养老本就不易,拉长的时空距离则让问题变得更加艰难,对于漂泊海外的子女来说,在亲情与责任、前途与梦想之间做抉择都是进退两难的。

张晶晶是个85后,2013年,在完成婚姻大事后,她和丈夫离开北京,定居在了美国奥克兰。这些年,他们每年都会回国一次,有时待二三周,有时一个月。张晶晶告诉记者,头几次回国,她还可以毫无顾忌地约朋友吃喝玩乐,甚至到别的

城市玩上几天。但最近几年,经历了母亲生病、去世,她自己也有了小宝宝,似乎在一夜之间背负起了更多责任。

张晶晶的丈夫也是独生子,原本,他们计划让老人来奥克兰定居养老,但在国内生活了一辈子,他们并不愿意离开故土。“我的父母和我公婆都是比较独立的人,特别是我爸,总觉得我是嫁出去的女儿,不想过多干扰我的生活,所以我只能多回去看望他们。”

张晶晶告诉记者,两

年前,母亲生病,自己放弃了工作,回国大半年的时间陪伴母亲治疗,做了一个女儿应该做的事。母亲去世后,父亲在北京的生意也不是太景气,索性回到了湖北老家,并重新组建了家庭。张晶晶说,父亲现在六十出头,身体不错,自己也觉得还很年轻,所以可能并不太需要他们。“从目前来说,我们之间是相互独立又彼此牵挂的一个状态,但只要他们需要我们,我们一定会义无反顾地回国。”记者 许瑶

为丰富读者朋友的文化生活,弘扬中华茶文化,推广茶文化养生理念,促进茶文化的传承和发扬。即日起本报将成立“茶友俱乐部”,定期举行线下活动,品茗新茶,切磋茶艺。感兴趣的读者朋友请扫描下方二维码,共赴茶文化之旅。



为帮助读者朋友解决医疗信息不畅等难题,即日起本报将开展“问诊帮”活动。我们将分病种,为读者寻找医疗资源,不管是公办医院的专家坐诊信息,还是民营机构的特色医疗服务,我们将根据读者的需求提供各种资源。欢迎读者朋友扫描下方二维码群内咨询。



大儒山书服务社



你想出回忆录、家谱、作品集、书画册吗?

青岛大儒出书社从2012年至今的专业发展,是您理想的选择。我们可以帮助您撰写书稿、出版书籍、发表作品。

诚信经营,质量至上。

我处是《中国海洋大学出版社》
青岛事业部出版部

地址:青岛市市南区中山路百盛大厦2205室

电话:13165033554 0532-81161227



中老年人为什么要补充维生素C

冬春季节,受寒冷刺激,人体内的维生素C水平呈较低状态,当缺乏维生素C时容易发生呼吸道感染,所以,冬春季节老年人应多吃富含维生素C的食物,如鲜枣、红果、橙子、柠檬、柑桔、猕猴桃、酸枣等。蔬菜中的油菜、小白菜、雪里蕻、柿椒、辣椒、苦瓜等维生素C含量也较高,而对于一些吸收较差

的老人也可以直接口服高含量的沙棘VC片。

为了让读者朋友及家人安全过冬,老年生活报康康商城限时团购一批沙棘维生素C片6瓶只需99元,由于此次优惠产品数量有限,还望广大朋友抓紧时间报名申购,谢谢您的合作和理解!不能到店的读者可免费邮寄货到付款!

0532-80632815 400-6179-028

老年生活报康康商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)
乘车路线:125、206、218、220、25、32路到延安三路南九水路下车即到;225、232、314、125、206、218、220、25、32、104路信立交桥南站下车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁;地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。