

92岁张继英: 住进养老院,生活自由自在



92岁的青岛老人张继英入住养老院已有12年。老伴去世后,她曾独居,也曾到儿女家住过,但在80岁那年,她瞒着儿女自己选择入住养老院。她的理由是:母子母女关系再好,也不如自己住更好。在儿女家,总感觉“不自由”“拿捏得慌”,而在养老院,她活得自由自在,充实方便。近日,她向记者讲

扫码观看
精彩视频

住在儿女家 感觉不自由受拘束

老伴是1995年走的。他走了以后,我自己在家独居了十多年,那时候也经常和老同事老朋友出去玩儿,譬如去贮水山,去中山公园。再有是隔些日子会找人来家里打扫卫生。然而,日子久了,我始终觉得一个人在家没意思。独居的宁静逐渐转化为一种难以言喻的空虚感。曾经充满欢声笑语的家,如今却显得格外冷清。

我有三个孩子,两个儿子一个女儿。我曾在儿子家住过,但感觉“不自由”“拿捏得慌”,很受束缚。比如,我要洗个澡,守着儿子不好意思,守着媳妇也不好意思,等他们都睡了就已经很晚了。这些看似微不足道的小事,积累得多了,我就不想继续住下去了。想来想去,2014年我决定去养老院。

入住养老院,我事先并没有告诉孩子,担心他们不理解,甚至反对。住进来以后,我才跟他们讲明了道理:母子关系、母女关系再好,也不如自己活得好。为什么?不能说孩子不好,就是要承认人与人是有差异的,两代人始终会有隔阂。认清了这一点,我们就不会埋怨孩子,也能更理智地为自己的晚年生活做打算。

住进养老院 生活方便日子有趣

住进养老院以后,我越来越觉得生活方便、充实、快乐。譬如,我

记者 王丽洁

更多中国人追求“文化养老”

根据第七次全国人口普查数据,60岁及以上人口中,拥有高中及以上文化程度的老年人口达3669万人,比10年前增加了2085万人。高中及以上文化程度的人口比重为13.9%,比10年前提高了4.98个百分点。这一群体对文化产品和服务的需求显著增加。

“与前几代老年人注重生理和健康需求不同,今天的老年人有更多的感情和文化需求。”数据挖掘和分析机构艾媒咨询CEO张毅表示,“我们在对老年人群体进行调查时发现,几乎每位受访者都认为自己的青春有遗憾。如今他们想学跳舞、画画、外语,想旅行。这一趋势反映出老年人对晚年丰富文化体验的需求不断增长。”

这一趋势在老年大学中得到了充分展现。在北京海淀区海

学习的退休国企员工李扬告诉记者,文化养老在他的退休生活中占据很重要的地位。“参加了老年大学后,我选择了绘画、书法和摄影,不仅提升了文化修养,也让退休生活更加丰富。”李扬表示,在老年大学她还结交了许多同龄朋友,大家彼此分享兴趣和见闻。“生活态度更积极了,精神世界变得更加充实开阔。”

不过,业内人士表示,目前,还有不少中国老年人精神生活相对匮乏,一些城市的公共文化活动空间不足、老年人文化服务和消费产品不够丰富。未来,随着老年人口受教育水平的提高,文化娱乐、体育活动、旅游等方面的消费需求将不断扩大。数据显示,到2030年,我国老年教育文化娱乐消费市场规模预计将达到11万亿元。这意味着养老文化产业有广阔的发展前景。

邬杰

民政动态

青岛市西海岸新区: 获批省级“五床联动”养老服务试点

本报讯 近日,山东省民政厅公布了全省“五床联动”试点县(市、区)名单。在全省26个试点区(市)中,青岛西海岸新区榜上有名。

据了解,“五床联动”是西海岸新区积极应对人口老龄化国家战略,推动医养康养资源深度融合的又一次探索和尝试。试点主要通过建立养老床位、医疗床位、家庭养老床位、家庭病床、安宁疗护床位“五床联动”运行机制,探索建立失能失智老年人照护整体方案,实现老年

人治疗期住院、康复期护理、稳定期生活照料以及安宁疗护有序衔接的一体化健康养老服务体系,为失能失智老年人照护提供系统、连续、专业、优质的高质量照护服务。

新区民政局相关负责人表示,下一步区民政局将联合区卫健局、区医保局以此次试点为契机,以完善医养服务体制机制为突破口,逐步建立起信息数据、服务转介、评估结果、政策衔接深度融合的“五床联动”服务新模式。(记者 许瑶)

青岛市市南区:

让老有所养有“量”更有“质”

11时刚过,72岁的徐阿姨走进市南区八大湖街道永嘉路社区助老食堂。开业一个半月以来,徐阿姨的午饭经常都是在这里解决。

进入食堂,饭菜香气扑鼻而来,老人们或在吧台前“刷脸”,或在餐柜前挑选菜品,或一边品尝饭菜一边交谈。“这助餐食堂真是办到咱们心坎上了,以前中午吃饭比较糊弄,现在来食堂每天菜都不重样,味道还好。”71岁的周先生说,坐在旁边的其他老人也连连点头。

食堂外,挂着一周食谱;餐柜旁,还张贴着特色菜谱。据了解,永嘉路社区助老食堂每餐提供10样荤

素菜品,4—5种主食品种。“我们有四种套餐,在满足长者口味的同时,会根据老年人的生理特点每周推出特色餐品。”食堂负责人于永淑表示。

一菜一汤品出温暖民生,一粥一饭尝出幸福晚年。今年,为解决更多老年人“午餐难”的问题,市南区不断优化提升养老服务设施布局,持续扩大全区老年助餐工作惠及面,永嘉路社区、江苏路社区等老年助餐点先后在重阳节前后开业,已累计为近3000名老年人打卡,新增签约就餐老人7500余名,目前共计签约老年人1.35万余人,较年初翻了一番。记者 许瑶

请注意:正宗长白山西洋参 再次降价

西洋参清火生津。随着人们对健康养生的重视,越来越多的人,在食用西洋参。长白山7年生西洋参,破壁成2000目超微细粉,小分子结构,更容易吸收。长白山的西洋参粉得到国内众多中老朋友的青睐,长期服用使人精力旺盛、身体年轻态。

对不起,我们来晚了!感恩回馈!

正宗长白山西洋参超细粉再次降价!一年量6罐仅需99元,每天前30名打进热线的读者加1元再免费送2罐,活动今年仅此一次!活动结束立即恢复350元/罐。

订购电话 400-096-5688

岁月静好,健康是福——但对于很多中老年朋友来说,随着年龄的增长,失眠成为常态。有些人数着天花板上的裂痕,努力寻找睡意;有人在黑夜中翻来覆去,劳累的心却难以停歇;更有甚者,已将长夜漫漫视为常态。失眠正影响着中老年人的生活质量和身心健康。怎样才能解决中老人失眠的问题呢?

9.9元! 今夜安享好睡眠

卫视热播产品 祝您好睡眠

2024年创新配方的明星产品——“酸枣仁γ-氨基丁酸”重磅登场,作为卫视热销爆品,为您带来全新的睡眠体验。它采用中西合璧配方,让您静心宁神,抛却焦虑与烦躁,睡得香甜。

营养补的好,才能睡得好

酸枣仁、γ-氨基丁酸、茶氨酸堪称“身体营养库”的黄金三宝。酸枣仁与茶氨酸,巧妙配伍伽马氨基丁酸,再加上百合、莲子等天然植物。天然产品高浓缩、含量高,使失眠者睡的安稳。

源自陕西秦岭山脉的野生酸枣仁,富含酸枣仁皂甙,以及钙、铁、锌、硒等多种微量元素,能够充分补充身体所需营养。γ-氨基丁酸素有“心灵维生素”的美誉,能够舒缓烦躁紧张情绪,改善老年人容易出现的不安、



烦躁、入睡困难等问题。茶氨酸则能够减轻焦虑烦躁情绪,提高睡眠质量。

“酸枣仁γ-氨基丁酸凝胶糖果”让您拥有规律、安稳的好睡眠,一觉酣睡到天亮。

每天两粒助力睡眠

今日体验9.9元

卫视热播产品,每日口服两粒,助力好睡眠。市场价每盒99元,今日体验活动,仅需9.9元,按套装购买,每天前30名订购者再免费送2盒,让您香甜入眠,活动仅限7天,结束立即恢复市场价99元。



订购电话:
400-078-5066