

识别心脏发来的危险信号

心脏病的可怕在于突发性和不可预测性,出现以下几种不舒服时,需提高警惕。

1. 胸闷、胸痛 如果突发胸闷、胸痛且无法缓解,或虽不持久但频繁发作,需警惕心梗预兆。

2. 无诱因的胃部不适

心脏问题并不一定只表现为胸痛,还可能出现出汗、恶心、呕吐、胃部不适等症状,应进一步就医检查。

3. 眼前发黑 若有短暂的视觉发黑甚至意识丧失,尤其是既往有冠心病、心肌病等病史,应高度重视并及时就医。

4. 心悸、气促或乏力

如果在呼吸道或消化道感染后出现这些症状,需警惕是否合并心肌炎;近期过度劳累、大量吸烟后出现类似症状,也应尽快就医。

此外,心脏的变化还会通过体表信号呈现:

耳垂折痕:耳垂毛细血管丰富,如果血管硬化、血液循环不畅,耳垂易出现明显折痕。

颈围变粗:男性颈围>39厘米、女性>35厘米时,常提示血压、血脂、血糖等指标偏高,可能增加心脏风险。

脚趾冰凉:在温暖环境中依然脚部发凉,表明血液循环有问题,根源多在心脏。

未老先备,从何时开始

传统观念中,“衰老”这个议题和“死亡”一样,常常被逃避、被悬置。现在,今非昔比。“备老”,指为应对老年生活所做的提前规划和资源准备。在许多城市迈入深度老龄化阶段的当下,“备老于未老”这着先手棋如何落子,成为个体、家庭和社会不容回避的棋局。

备老经济,日益成为重要议题

复旦大学老龄事务管理专硕项目主任陈倩博士认为:从时间维度上看,备老人群主要指在未来一段时间内即将进入老年阶段的人群(通常为45—59岁),其核心诉求是通过系统性准备提升未来老年阶段的生活质量。当前社会语境下的“备老”已超越单一的财富积累,扩展为涵盖健康管理、技能储备、居住环境适老化改造、心理调适等多维度的综合准备框架,最终形成“个人——家庭——社区——社会”四级联动、有机衔接的支撑体系,实现备老服务的全方位覆盖与精准供给。

“备老”及“备老经济”概念,日益成为中国政策和学术讨论的重要议题。德国等先期老龄化国家在提升老年生活质量方面积累了丰富的理论和实践经验。

例如,德国在备老经济方面的实践主要体现在多层次养老保险体系、代际支持与创新养老服务上。通过强制储蓄与自愿投资相结合,德国注重个人全生命周期的财务规划,同时推动家庭成员参与老年人照护,强化代际合作。在服务供给方面,德国提供居家护理、社区护理和机构护理等多种形式,并通过《护理预防法》等政策工具,建立社区支持网络。结合长期护理保险和医疗保险体系,形成了“政府主导、市场补充、家庭参与”的协同模式,有效缓解了老龄化压力。

有备而老 从“时间银行”开始

元宵节前一天下午,上海市长宁区新华路街道香花桥小区活动室里,5个“老小孩”在志愿者小王的帮助下,聚精会神地折着纸灯笼。最终每人顺利完成两个彩色灯笼,他们分享并“炫耀”着,其乐融融。

老人口中的“小王”,名叫王玲秋,今年57岁,家住香花桥小区。55岁从老年服务工作的岗位上退休后,她想着继续在这个领域发挥一点余热,机缘巧合来到长宁区的挚康服务站当志愿者,去年8月起参加了长宁区“时间银行”项目。

长宁区开展的“时间银行”项目是深化全国居家和社区养老服务改革试点的重要探索,依托长宁区智慧养老信息平台,以“时间银行”微信端为载体进行信息采集,形成了“提供志愿服务一量化储存为‘时间币’,一兑换无差别养老服务”的良性循环。

点开王玲秋手机中的“时间银行”App,账户中显示从去年8月到今年1月,共存下238个时间币,这意味着她已经为香花桥及周边小区的独居高龄

老人提供了238小时的服务。

王玲秋的服务时间一般为每天5—8小时,走五六户人家。“‘时间币’是一个月一结算的,每次看到账户上的数字,都蛮开心、蛮有成就感。”王玲秋说,现在儿子还没成家,家里不用自己太操心,她的生活很充实,虽然现在的付出并没有啥很大的功利性目的,但人总是要老的,多一份保障,心里也多一分踏实。

适老化设施,为父母也为自己

住杭州富阳区的宋晓枫今年40岁,爸爸妈妈都已近古稀之年,和她的小家庭住在一起。过年前,她一口气给家里添了8件适老化设施,为父母,也是为自己。“我一直很喜欢看上海东方卫视的《梦想改造家》节目,也很早就有适老化改造的意识。”宋晓枫说,这次添的物件包括给家里的4个卫生间装上了浴室扶手,铺了防滑保湿地胶,买了2把洗澡椅、2个智能马桶、1台轮椅和1张可移动升降的床边桌。

“这些设施也为我提升了生活舒适度和安全性。”在宋晓枫看来,“老去”不是一个瞬间动词,中年人慢慢变老,老年人年纪越来越大,在这个过程中,重要的是积极拥抱变化。从这个层面上说,“有备而老”是没有年龄限制的。

提前布局,提供前瞻性解决方案

“随着人口老龄化的加剧,越来越多的人开始关注如何为老年生活做好准备。应该明确,除了健康和经济方面的规划,法律准备同样重要。”上海大学法学院教授曹薇薇说,通过合理的法律安排,可以在未来可能出现的健康、财产或家庭纠纷中保障自身权益,减少不确定性。

首先是遗嘱与遗产规划。遗嘱是老年法律准备中最基础的一环,可防止突然失能可能引发的诸多问题。随着数字化生活的普及,社交媒体账号、电子钱包等也成为遗产的一部分。其次,准备医疗决策与健康相关法律文件,在备老阶段同样不可轻忽。其中包括预先医疗指示这一法律文件,它用于明确在丧失意识或无法表达意愿时,是否接受急救、插管、维持生命治疗等医疗措施。通过预先医疗指示,可以确保自己的医疗意愿得到尊重,减轻家人的决策压力。再次是对养老进行其他法律安排。如,提前选择意定监护人。如果担心未来可能因疾病(如阿尔茨海默病)而丧失行为能力,可以提前通过书面行为选择和委托一名监护人,将自己的监护事务全部或者部分委任于受托人,被授予必要代理权限的意定监护人将负责其日常生活和医疗决策。本人丧失或者部分丧失民事行为能力时,可得到妥当的监护。若计划入住养老院,务必仔细审查合同条款,包括费用、服务内容、责任划分等。签订协议前,建议咨询律师,确保合同内容公平合理,并保留所有书面证据。彭德倩

面对高龄海啸,日本如何应对

去年最火的日剧,恐怕非《住宅区的两人》莫属。这一剧集杀出重围,也是一桩妙事,主演小泉今日子及一众主创都过了知天命的年纪,老龄、单身、逐渐空心化的住宅区……这像极了《重启人生》的序章,一切的社会矛盾、家庭问题都被安插进温馨、幽默的容器里,日本的“老”问题业已是老生常谈的问题。

高速老龄化、少子化同时到来

日本自1963年颁布《老人福祉法》以来,同时面对世界罕见的高速老龄化及少子化局面,据统计该国老龄化率从7%上升到14%仅仅用了24年的(1970—1994)时间,与法国的126年、美国的72年、英国的46年、德国的40年比较,着实令人惊讶。这种夸张的速度被川口彰俊定义为“高龄海啸”。这位从事养老事业多年的作者,试图用中国人易于理解的语言,为大家介绍日本养老制度的现状及其面临的问题。

NHK有一系列关于日本社会问题的纪录片被编纂成书,也已大量引进出版,这些书不少就是关注老龄化问题的。纪录片式的采访报道,更加倾向于介绍故事及故事中的人,虽然也会对日本养老的法律、政策以及配套的社会服务做相关介绍,但这些会被感性的部分压制,书最终更多呈现出的是媒体(或者说公众)对于“老”的问题的焦虑与不安。“桑榆晚景,如何不失温暖与尊严”,这是每个个体都需要思考的问题。川口彰俊的写作则来自于他投身养老工作一线,几乎每天都在与庞杂、冗长的各色政策、条文打交道,也因为从事养老行业,对于日本养老的各种形式、形态都能有第一手的经验与认识,因此可以传达出更为理性也相对真实的养老市场环境。

比如,川口彰俊观察到无论是专业的看护人员,还是家属充当看护的角色,这些一线护理者的腰部都会受到较大的劳损乃至落下终身的疾病。在呼吁科技进步引入机器人辅助的同时,他也在自己的机构里引入了较为科学的护理手段,提醒看护人员使用合理的手段为老人翻身、辅助行动。由点及面,整个养老问题既是一个庞杂的系统性问题,但是也需要考虑在这个大问题中的每一个个体,无论是被看护者还是看护者,都需要被均等的关照。

日本进入“活不好也死不了”时代?

在《老后破产》《老后两代破产》这两本收入译文纪实丛书的作品中,我们可以看到,为国家、社会、家庭奉献了一生的日本老人往往陷入了难堪的晚年,普惠

性社会养老机构供不应求,市场化的养老采买远远超出他们的养老金,不少老人还需要与失业的子女蜗居一处,供养这些遭遇“就业冰河期”的中年子女。一面是身体状况每况愈下的老人,一面是身心疲惫的看护伴侣及子女,这种负面情绪的笼罩让《看护杀人》这本书的标题格外刺眼。

根据日本相关学者统计,在看护杀人的实际案例中,男性(配偶或者儿子)的犯案比例远超女性,学者将其归因为日本社会长期的“男主外女主内”现象,这些与工作为伴的男性,一旦陷入长时间看护的局面,因为缺乏劳动经验,更容易陷入绝望、悲观的情绪。在这种鲜明的结果面前,不少地方、社区组织了“老头儿看护俱乐部”,组织这些倔强又不愿意“麻烦别人”的男性看护者,定期分享自己在日常看护中的经验、挫折,社会工作者也会定期对这些个体进行上门调查,以期尽快发现看护者的问题与一些危险的征兆。

在《无退休社会》里,《朝日新闻》的记者坦言,日本已经进入了“活不好也死不了的时代”,既然事实已经清晰地呈现,这些聚焦高龄社会问题的写作虽然忐忑,却依然期望可以与更大的社会群体共同探索在高龄海啸之下的生存之道。

为“高龄海啸”提前建好防波堤

《无退休社会》里记录了一位70多岁的安保人员的从业经验,“这位老人71岁,和65岁的妻子一起住在东京都板桥区月租3万日元的出租屋,靠每月7万日元的养老金和妻子做兼职收银员的几万日元维持生计。老人做了20多年公交司机,直到2018年因担心年纪大开车出危险,便辞去了工作。然而辞职后生活很拮据,一天吃满三餐都有困难”。于是他只好选择去派遣公司从事保安员的工作,所谓的保安员可能与我们的理解不同,他们并没有固定工作地点,往往是哪里需要,公司就往哪里派遣,有时是大型工程的施工现场,有时则是活动演出的秩序管理。70多岁改做保安的他发现,很多同事都是这个年龄,甚至还有80多岁的前辈。

在这则故事的末尾,作者留下了诸如七八十岁还在为社会做贡献这样的“吉利话”,这或许是年迈的劳动者安慰自己的一种手段。而面对这注定要到来的海啸,如何在社会层面和个人心理上提前建好一道防波堤,以期在惊涛骇浪中保有一颗稍许安定的心已经是我们每个人的课题。吴昊