

老龄“观”

实现“享老”生活要注重抓“关键”

朱礼华



认识、提前规划、身体力行”。首先要认识到衰老是自然规律,不是“病”,慢性病也不是“绝症”,不用过于担心,但又不能不重视。谈到重视,就是要提前规划好三件事:一是每年开展一次全面体检;二是根据身体状况科学饮食;三是制定一个科学的锻炼计划。身体力行也不难,主要做到这三点:一是用好社区每年免费体检的好政策;二是适当用好社区助餐点的好福利;三是和“聊得来”的老朋友一起养成规律锻炼的好习惯。

三、驱散孤独感,社交独处都重要

青岛为老服务事业发展到今天,在应对老年人孤独感方面已经做得相当不错。譬如,老年大学事业蓬勃发展,给老年人创造了非常好的“老有所乐、老有所学”条件;社区老年人助餐点和社区老年人活动中心为老年人提供了就近的社交场所;老年人公交免费乘坐福利也鼓励更多的老年人走出去……走出来,融入进去,乐在其中,孤独感自然就没了存在感。社交是驱散孤独感的有效方式,学会独处却是在更高层次应对孤独感更为有效的方式。

四、找回价值感,收放有道才好

人生活在社会上,社会贡献和为他人付出的价值感受对每个人都非常重要,得到别人的价值认可是生活意义和幸福感的重要来源。在我看来,老年阶段价值感的缺失,很大程度来源于自身的价值认知、价值定位等问题,没有发挥出应有的价值。譬如,长辈们生活的幸福愉悦,就是给子女带来家庭幸福和自身对未来老年美好生活的憧憬;一个安详的百岁老人,本身就给家庭和社会带来福气与长寿的信念。

(作者系青岛市养老服务智库专家、上海健康医学院副教授)

要守好健康,关键是“科学

实现“享老”生活要注重抓“关键”

如今养老保障越来越安心、医疗服务越来越贴心、养老服务越来越便利。可很多老年朋友还是没能实实在在地过上“享老”好日子,为什么?这些背后藏着老年朋友们心里绕不开的三件事:怕生病、怕孤独、怕没用。今天就和大家围绕这三点来大致聊聊“享老”的几个关键点。

一、坦然面对,更要积极应对

</