

热点话题

是当“候鸟老人”，还是在家养老？

许昌老人有更多选择

□ 记者 张铮

旅居养老,作为一种新的养老方式,近年来成为很多老年人的养老新时尚。那么,许昌老人是选择旅居养老,还是在家养老? 11月27日,记者对此进行了采访。

环境越来越好,本地生活也惬意

往年的这个时节,许多老年人选择结伴出游,到海南过冬。今年,不少“候鸟老人”放弃了到海南过冬的打算,选择在本地生活。

居住在鄢陵花都颐庭的退休教师曹金枝写下这样一首小诗:为什么喜欢花都颐庭? 这里,阳光空气与水都好,有老伙计一起喝茶唠嗑,有教练教太极、广场舞。这里,有房子、食堂、医院,老伙计就在隔壁,我还要回老家吗?

和曹金枝同在鄢陵花都颐庭的杜华说,前些年,她有朋友在海南买了房子,一到冬天就去海南过冬,那里的阳光、海滩让她十分向往。有一年,在朋友的邀请下,她也到海南生活了几个月,也萌生了想当“候鸟老人”的想法。

“自从入住鄢陵花都颐庭后,这个想法彻底打消了。”杜华说,这里有4A级温泉度假区何500亩成熟水系园林专业化康养功能配套;一键呼叫不出家门,医生与护工即上门服务;日间照料、护理院、疗养院、生态餐厅、绿色超市、创意公园、健身广场应有尽有。

另外,许昌最近几年的环境越来越好,在许昌养老幸福感也越来越强。

在家过年,缩短旅居养老的时间

往年这个季节,刘宏武和老伴儿就开始收拾行囊,和朋友们一起到海南过冬。一般情况下,他们会在海南过春节,来年3月返回许昌。

为了在冬季享受到海南的温暖,刘宏武还在海南买了一套小公寓,过上了旅居养老的生活。“到海南过冬,别有一番滋味。”刘宏武说,“有时候我们还会带上孙女一起去。”

如今,他们却迟迟未动身,他说:“感觉还是在许昌心里踏实。”

“我们今年还打算去海南,但决定缩短时间,在那里待一个月,回许昌过春节。”刘宏武说,这段时间,他和老伴儿经常到中央公园、鹿鸣湖公园游园。他们总感觉,眼睛看不够,相机拍不够,许昌的景色越来越美,既熟悉又亲切,心情特别好。

这些事项,老人外出之前不要忘

记者在采访时了解到,我市一些旅行社也根据老年人的特点,开设了旅居养老团,这些旅行团长则一个多月、短则一周,这个时节根据老年人的特点及气候特点,选择海南、广西、广东等地的人居多。

对老年人来说,旅居养老应注意哪些问题? 首先,老年人临行前要进行全面体检,征得医生同意,方可前往。其次,老年人要根据各自的身体状况和病情选择旅游点、安排旅行日程,不要勉强。最后,在旅行过程中做好防护,全程佩戴口罩,保持安全距离,乘车时注意正确姿势,在外注意根据天气增减衣物,防止感冒。

今日聚焦

“八旬老人独自冒雨交医保被拒收现金”和“94岁老人被抱起做人脸识别”的新闻在网上引起热议

数字时代,老年人如何不被落下?

□ 记者 张辉

最近,“八旬老人独自冒雨交医保被拒收现金”和“94岁老人被抱起做人脸识别”的新闻在网上引起热议,也将老人如何融入数字时代这个早就存在的问题再次推向了人们的视野。

我市各公共场所在方便老年人方面做得如何? 社会、家庭等如何帮助老人面对数字鸿沟? 近日,记者对此进行了采访。

老人遭遇“科技难题”,引网友热议

“这里不收现金,要么告诉亲戚,要么你自己在手机上支付。”11月23日,湖北宜昌,面对独自冒雨来交社保的老人,工作人员这样答复。老人无助的表情让很多网友直呼“心酸”。无独有偶,11月21日,湖北广水一位94岁老人因行动不便,为激活社保卡被人抬到银行进行人脸识别。这两则新闻很快就冲上热搜榜,引起网友热议。

网友“花魅绝伦”说:“真心酸,仿佛看到几十年后老了的自己。”网友“袁来就是你”说:“科技发展太快,希望有更多的人文关怀,等等老年人。”

银行、医院等公共场所对老年人很友好

针对老年人在生活中可能遇到的“科技难题”,国务院办公厅印发《关于切实解决老年人运用智能技术困难实施方案的通知》,聚焦老年人



资料图片

日常生活涉及的出行、就医、消费、文娱、办事等7类高频事项和服务场景,提出了包括完善“健康码”管理、禁止拒收现金在内的20条具体举措要求。

该通知对于老年人来说无疑是个好消息。记者走访发现,我市银行、车站、医院等公共场所的设施对老年人都很“友好”。

“这儿服务挺好的,我来取钱,大堂经理帮助我操作。”11月29日,78岁的市民邹连堂从市区八一路某银行办理业务出来,对银行的服务很满意。市民王红芝对此也深有感触。“医院门诊充值窗口,用微信或现金支付都可以,很方便。”

社区、家庭齐努力,营造关爱老人氛围

今年9月,中国互联网络信息中心发布的《中国互联网络发展状况统计报告》,截至2020年6月,我国网民规模达9.40亿,其中60岁及以上的网民占10.3%。这就是说,2.5亿年逾

60周岁(含60岁)人口中有超过六成不是网民。科技发展迅速的重要意义不言而喻,这就要求社会、家庭等共同努力,营造关爱老年人的氛围。正如网友“哦哦哦哒”说:“科技进步无疑是好的,老人缺的是具有包容度的社会和家庭。”令人欣慰的是,我们的社会已经注意到这个问题,并且正在积极采取措施,帮助老人融入数字时代。

近日,市民政局在发放高龄津贴时就要求要科技手段和人工“两条腿走路”,兼顾到不同老年人群的心理和需求。

在南关街道办事处七一社区,社区工作人员经常组织社区老人学习智能手机的应用以及电脑的操作等。“社区是离百姓最近的基层组织,我们组织老人学习网络知识、防止网络诈骗等内容,是时代发展的需要。”该社区党委书记、居委会主任马静说,“家庭成员也应积极帮助老人学习新事物,这对于老人身心都有好处。”

健康驿站

掌握这6招儿,让头发白得慢一点儿

头发变白是衰老进程中不可避免的现象,一般来说,亚洲人30岁至40岁开始慢慢出现灰白发,稍晚于白种人,非洲人最晚,这是由基因决定的。基因可以规划我们何时出现白头发。通常来说,父母出现白头发的年龄越小,子女出现白头发的时间越早。

压力性白发是可逆的

最近,哥伦比亚大学的研究人员与迈阿密大学米勒医学院合作,发现了头发在压力下会变白的证据。此外,研究团队还发现,一旦压力事件结束,与压力相关的灰白头发会恢复到原来的颜色。

2019年,美国西北大学芬伯格医学院副教授卢波尔团队,也发表了相关研究,他们认为:压力与许多皮肤

和头发问题相关,经历压力大的事件后,头发可能呈现跟原来不同的颜色。

6个方法让头发白得慢一点儿

想让白发晚一点来,不妨试试以下几招儿。

1.及时减压。紧张、精神压力大也会出现白发,要及时调控情绪,合理减压。运动是调控情绪的重要方式。压力大时,更要坚持规律运动,游泳、跑步、快走等有氧运动,瑜伽等舒缓运动,被证实可以帮助减轻焦虑情绪。

2.避免纯素食。头发和体内微量元素关系密切,毛囊中的细胞是人体增长最快的细胞,其生长必须得到充分营养。平时多吃些鱼类、豆类、绿叶蔬菜、动物肝脏、核桃、芝麻等富含

蛋白质的“护发”食物,帮助强健发质。

3.进行头皮按摩。经常用梳子或手指按摩头皮,可促进血液循环,给脆弱的毛囊提供充足的血液供应。

4.减少烫染。不使用劣质洗发用品,少烫发、染发,减少对头发的伤害,保护发质。一般情况下,两次烫发的间隔时间不能少于半年。

5.调整生活方式。已经出现白发的人,最应该做的就是调整生活方式,不熬夜,不暴饮暴食,不抽烟,不酗酒,保证充足的睡眠。

6.注意防晒。发际线、发型的边分线处,更容易出现白发,这些部位容易长期受到紫外线刺激。预防白发,要注意给头皮做好防晒。

(晨综)