

“养老移民”涌现三股大军

近年来,在厦门、苏州、珠海等地出现了一种专门住养老院的新式“移民”。一些老人原本生活的城市养老、医疗条件差,为了更好地养老,部分人尝试远走他乡。

据了解,随着人们的养老、消费观念的变化,涌现出了一群“养老移民”,有人在游览名川大河后,“移民”小景点旅居养老;有人厌倦了都市的纷繁嘈杂,“移民”郊外开启新生活。

“移民”大城市,蹭养老资源

哈尔滨71岁的夏菊英就是一位“养老院移民”,“做这个决定,需要有勇气”。

夏菊英患风湿病,老伴去世后,本想去广州投奔亲戚。当时,刚好碰到广州的一些养老院试点出租服务,夏菊英专门赶去体验,住进广州友好老年公寓,“这里环境好,医院就在公寓里,看病方便,最适合我这样的老病号”。体验完后,夏菊英马上放弃住进亲戚家的打算,直接搬进老年公寓。虽然离家上千里,但她并不孤独。公寓里住着上百名和她一样来自北方的同龄人,姐妹们组成合唱团和舞蹈队,每天翩翩起舞。天气好大家就相约去珠三角其他城市旅游,这些年,深圳、珠海、惠州都留下了夏菊英的足迹。

2018年,夏菊英下决心把东北的房子卖掉,拿出积蓄住进了养老公寓,“家有家的温馨,公寓有公寓的自在,子女看我身体状况好转,也很支持我的做法”。

“移民”郊外,换了种活法

撤离主城,到郊外购房养老,

正成为越来越多银发族的新选择。南京市民政部门此前进行的一项调查显示,越来越多的企事业单位退休老人开始撤离主城,其中以退休知识分子为主。

在北上广等城市,这样的现象更明显。上海67岁的朱学彪是最早“移民”郊区的一批人之一。朱学彪原本住在上海杨浦区的一套“老破小”(房龄老、设施破旧、面积小的房子)。考虑到儿子结婚要婚房,老夫妻提前做了规划,开始在金山区看房,“这里属于郊区,房价便宜,经济压力小。距离市中心也不太远,高铁半个小时能到”。买房前,朱学彪还看过规划,小区边上要建大医院、大商场。2007年,朱学彪在金山区红树林小区买下一套房子。与市区的房子相比,这里的小区宽敞整洁,绿树成荫。2013年退休后,朱学彪和老伴搬了过来。虽远离闹市,但朱学彪的生活却不冷清。在老小区,一切都已定型。而在新小区,朱学彪有了用

武之地。他筹建了小区乒乓球队,还当上了志愿者队的队长。“换了个地方,也换了种活法。”朱学彪说。

“移民”景点,过上慢生活

66岁的广州人范览江则“移民”景区。在尽览名山大川后,他开始把落脚点放在一些小而美的景点。早在2008年,范览江就开始物色一些适合生活的景点,“这些地方要景色优美,商业气息没那么浓,消费水平也不太高”。这些年,他去过最美村落丹巴、静谧小渔村福建奇达村、世外桃源霞浦杨家溪,“我曾租住渔民家大半年,直到海鲜吃腻了才回家”。

成都68岁的刘天明常去云、贵等地景区小住。他最近考察了两个基地,“一个是六盘水百车河景区,推开门就是云和山,开销只要60块钱一天;一个是云南抚仙湖,那里湖水清澈见底,民宿花4000块钱就能住3个月”。来源:快乐老人报 图片来自网络

水果也不能胡吃贪吃

今年夏天,一位父亲发布的一条视频引起网友关注。他的儿子因为吃葡萄过敏,嘴巴肿成“嘟嘟嘴”。有医生看了视频后,提醒大家重视水果过敏、副作用等问题。在专家看来,水果虽是好东西,但胡吃贪吃可能会适得其反。

部分水果会引发过敏

江苏中医师栾立云说,吃葡萄肿成“嘟嘟嘴”,是由于过敏导致的血管性水肿。

一些常见水果引起过敏的例子不少。栾立云说,草莓、芒果、菠萝等光敏性水果有个特点,在摄入体内后会增加人体对紫外线的敏感程度。一些人吃完这些水果后晒太阳,可能会导致日光性皮炎,出现全身红斑、丘疹等症状。也有人对桃子过敏,出现嘴唇、口腔周围发红、肿胀症状,少数人会出现呕吐、腹痛等消化道症状。吃水果一旦出现嘴角发红、起小疹子等症状,应立即停止食用;一旦出现周身皮疹、局部水肿等症状,应及时就诊。

有些病总不好,水果或是元凶

中医认为,人的体质有寒热之分,水果按食物属性也分热性、寒性和中性。体质偏热应多吃寒性水果,体质偏寒要多吃热性水果。榴莲、荔枝、水蜜桃、芒果等属热性水果;山竹、西瓜、香瓜等属寒性水果;苹果、生梨、葡萄等属中性水果。有些病总好不了,可能是吃错水果。比如有些胃病患者胃酸多,常吃水果可能加重反流表现,结果反而伤及肠胃;患扁桃体炎、咽炎的人应少吃热性水果,否则会加重病情。

贪吃水果会招来3大麻烦

皮肤发黄 平时柑橘类水果吃多了,皮肤可能变成橘色。柑橘的颜色主要来源于类胡萝卜素,最大特点是可在人体内沉积,逐渐把原本偏白的皮下脂肪“染成”黄色。

影响药效 比如香蕉与部分保钾利尿药“有仇”;橘子一般不宜与降脂药同吃;西瓜会影响温热中药的效果。如果在服药期间,吃水果和服药最好间隔2小时以上。

让人长胖 很多水果经过育种培养,含糖量越来越高。如果平时吃太多水果,很容易增肥长胖。

看升糖指数选水果

老人吃水果应该控制量,平时多选择一些升糖指数低的水果。大多数水果升糖指数(GI)较低。例如苹果、桃、杏、葡萄等大部分水果的GI值低于馒头、米饭等食物,这类水果连糖尿病患者都能适量食用(每天不超过200克)。少部分水果,如芒果、西瓜、香蕉等升糖指数偏高,糖尿病患者可少量食用(每天不超过100克)。个别水果如大枣,升糖指数较高,并不适合糖尿病患者食用。来源:老年生活报

手风琴该如何保养?

手风琴是一种既能够独奏,又能伴奏的键盘乐器。有学者研究发现,老年人练习乐器对身体颇有好处,有助于老年人防止大脑萎缩、延缓衰老,对预防心脑血管疾病也有一定的作用。手风琴演奏时需要双手同时参与,而且在练琴时,手指尖不停地与键盘和键钮进行接触,增加了神经末梢与大脑信息的传递机会,手指肌肉的控制能力也相应提高,经常练习,左脑与右脑的信息处理能力会大大加强;二是老年人学琴会形成良好的心态。人到老年,听觉会自然衰退,对音准、音色的灵敏度感觉降低,增加了学琴

的难度。所以,老年人学琴会更认真投入,加之音乐的熏陶,看待事情也会愈加平和,慢慢就形成了良好的心态。手风琴的保养对于其演奏出来的声音效果显得尤为重要。手风琴的保养应该注意以下几点:

注意存放 存放在干燥处,手风琴若受潮,风箱容易脱胶、被腐蚀,内部的构件也会膨胀,音簧会产生铜绿导致变调。

避免灰尘 内部保持清洁,不要让灰尘、纸屑果壳落进琴内,琴盖在用过后就要关好。如果有琴套,用完就把手风琴套上。

避免日照 要避免经常接触

阳光和靠近火炉,以免内部零件干裂而导致音簧走调。

注意还原 拉手要随用随恢复原状。这一点,很多人都不太注意,往往日子一久,拉手就失去最初的效果,因而影响到内部的构造,加速了手风琴的损坏。

弹力度 弹拉手风琴时不要太用力。不要拼命地按键,或者按住了琴键一直不放,这样会损伤音簧,可能使顶键柱跌落,不停地发出声音。

弹琴时间 每次弹拉手风琴最好不要超过两小时,否则会使音簧变音,甚至折断。

来源:生活晚报