

新养老思路可以借鉴一下

老年人同样需要刷“存在感”



本版图片来自网络

日月忽其不淹兮，春与秋其代序。当下老年人无论走哪条路养老，老人的感情需求都不能缺位。老有所养、老有所乐、老有所为，这是需求，也是目标。子女尊老爱幼，似乎让老人休养生息，就是养着老人。其实不然，时时处处善待老人，让他们做一些力所能及的事，并不会累着他们，反而能帮助他们感到自身的存在价值。现在社会上有人提出一种新型养老思路：子女给老人找事儿做，帮老人刷“存在感”。而老人也会因此心情愉悦，开开心心过好每一天。

在热爱的工作岗位上奋斗。其实人真正老去，不是因为年纪大了，而是心态变老。因此，不要用年龄定义自身，无论活到什么年纪，都要保持自己的热爱，不给自己设限，才能活得精彩。

养老专家提醒老年朋友，首先，老人不要活成子女的附属品。父母和子女是相对独立的个体，不应被捆绑在一起。赵朴初曾说：“生孩子是任务，养孩子是义务，靠孩子是错误。”凡事不必围着子女转，不仅活得不舒心，还可能惹子女嫌弃。为子女操劳一辈子，老人也该拥有自己的人生；其次，老人晚年要想幸福，离不开明事理的头脑。身体力行，选择好适合自己的养老方式。比如，和志趣相投的老友们一起，开启抱团养老的同居生活，旅行养老环游世界……都能让晚年生活更加丰富多彩。

有些老人喜欢新潮事物，可以多向年轻人请教。要有挑战不服老的精神，不束缚自己的手脚。趁着有了大把的休闲时间，多参加游泳、钢琴、书画、唱歌等各方面活动，让生活更有意义。

拼微信步数、“乐善好施”、学年轻人减肥、身材皮肤谁更年轻、社团里谁是领舞的老人……这些都能让老人找回曾经的社会地位和家庭地位。如此，自身会更有归属感，更有自我价值实现的感觉，生活也会更快乐自在。

生而为人，我们需要太多的借口活下去。这一份“被需要”，是人可以更有勇气活下去的存在感。纪德在《人间食粮》里说：“存在感，对父母来说是一种使命。”父母在，人生尚有来处；父母去，人生只剩归途。时光易逝，爱经不起拖延。所以每个人都要反求诸己，请老人坐上座，让身边的老人，让未来的自己，都有一份属于老人的存在感。

来源：北京青年报

老年人饮食“七不贪”

一是不贪肉

老年人膳食要清淡，不要摄入太多肉食。因为肉类脂肪过多，会引起营养平衡失调和新陈代谢紊乱，易患高胆固醇血症和高脂血症，不利于心脑血管病的防治。

二是不贪精

所谓的精，就是不要吃太多精制米精面。因为精制米精面打磨过于精细，导致维生素和膳食纤维大量流失，如果老年人长期食用精白米面，摄入纤维素少了，就会减弱肠蠕动，易患便秘。

三是不贪硬

老年人的胃肠消化吸收功能减弱，如果贪吃坚硬或煮得不熟烂的食物，久而久之易得消化不良或胃病。

四是不贪快

老年人因牙齿脱落不全，饮食若贪快，咀嚼不烂，就会增加胃的消化负担。

五是不贪酒

老年人适量饮酒有助健康，但过犹不及，长期贪杯饮酒，会使心肌变性，失去正常的弹力，加重心脏的负担。同时，老人多饮酒，还易导致肝硬化。

六不贪多

随着老年人消化功能退化，所以要少食多餐，每天三次正餐，两次加餐比较健康。如果一直习惯吃三餐，则建议一次不要吃过饱，才能有利于食物消化与饭后休息，避免积食或低血糖。

七不贪热

老年人饮食宜温不宜烫，因热食易损害口腔、食管和胃。老年人如果长期服用烫食刺激，还易罹患胃癌、食道癌。

总之，中老年人的饮食关乎着中老年人的健康，应重视。

来源：生活晚报

别让老人失去存在感

电视剧《请回答1988》中有一集，讲述了金正焕的妈妈在家庭中需要的“存在感”。她有事离家数日，离开前严肃地给丈夫和两个儿子上了一堂“生存”教学课。但妈妈离开的两天时间，家里就一片狼藉。突然三个男人得知妈妈要提早回家，迅速将家里收拾整齐。但当妈妈进家门时，见到家里一切恢复如初，脸上的表情却很复杂。小正焕疑惑，为何妈妈看到一切整洁却不开心。小伙伴东龙说：“因为妈妈不在家，而你们还过得很好。”

可见，刷“存在感”对老人有着重要意义。在每一次注视、每一个拥抱、每一回安慰中，老人能获得“被需要”的资本，这也是老人这个身份得天独厚的存在感和成就感。小时候，子女是拖油瓶式的麻烦，父母无所不知循循善诱，子女在这一次次心安理得的享受中长大了。可后来，父母渐渐成了一种万般体谅式的“麻烦”，也总是把子女的“被需要”拿捏得恰如其分，不敢过多打扰子女的工作和生活。随着生活压力工作烦恼不断压在子女身上，子女变得懒于向老人介绍自己的生活境况。甚至老人追问后，子女会嫌啰嗦，埋怨他们。

因此子女要恭敬对待老人，让他们在家有“存在感”。一名教授每天吃完饭都会给母亲安排洗碗的活儿，这并非不孝，而是“特意安排”。因为母亲即使老了，但在她眼里，儿子永远需要她帮忙。

当然，这种方式并不代表“习以为常的啃老”，而是别把老

人当成没有自理能力的人包办一切。在孝敬老人时，不但要满足物质需求，心理需求也要了解。

家庭事务
让老人常露面做主

一直以来，尊老都是中国传统美德，保护、孝敬、让座、享福、不让老人做家务，这些初心都是好的，但容易矫枉过正。很多人认为公共场合要给老人让座，但也应该咨询老人意见。部分老人上公交车需要的并非是让座，而是尊重。他们感觉自己强壮，可以站着，不必被区别对待。而过度保护的养老方式，可能会加速老人的衰老。绝大多数老人生活能够自理，他们欠缺的是和年龄对抗的自由。

因此，当老人对新鲜事物产生兴趣向子女讨教时，年轻人不要不耐烦。家中大小事情，子女请老人一起坐下来商量决定，经常带老人旅游，给老人互换小礼物等。时时处处想老人所想，让老人常露面做主，在无形中感受自身的存在价值。

日本有种养老护理理念是自立支援，让老人能做事尽量自己做。如果做不到，护理员会提供支持，帮助他们做到。对老人来说，有作为才会有快乐。老人有自由意愿，有归属、尊重和自我实现的需求，才能获得在家庭乃至社会中的存在感。

老人不给自己设限
保持热爱活得精彩

90岁的袁隆平，84岁的钟南山，即使到了养老的年龄，依然