



本报记者 梁智玲

随着社会老龄化程度的逐渐加剧，老人到养老机构养老成为很多家庭的选择。家里的老人平时住在养老机构，春节该不该接回家团圆，也正成为很多人关注的养老话题之一。记者在采访时了解到，根据实际情况的不同，子女对这一问题有不同的答案，老人对此也有自己的想法。

过完农历小年，很多家庭都开始忙活过年了。今年52岁的刘女士在为春节团圆纠结：“父亲一整年都在养老院住，春节临近，我和姐姐商量把他接回家，可是父亲不愿意回来，他说回家过年太折腾，还是在养老院里过年更省心。”

刘女士的父亲今年86岁，她母亲去世后，父亲独自生活了5年。最近两年，她父亲的身体状况明显不如从前，腿脚行动不便，听力也日渐退化。由于担心父亲的日常生活，刘女士姊妹几个商量后，又征得父亲的同意，父亲住进了我市一家条件较好的养老院。“在养老院里，父亲的生活作息、饮食更加规律，身体情况比之前有所好转。我和姐姐每周都去养老院看望，和父亲一起吃饭、聊天，父亲的心情也一直很好。”刘女士说。

腊八节过后，刘女士和姐姐

就提出了接父亲回家过年的想法，没想到却遭到了父亲的反对：“我在这里挺好，吃住方便，有专业的医护人员，就不来回折腾了。”这一年来，他在养老院交了好几位朋友，大家都期待能一起过年。

有些老人愿意留在养老院过年，还有些老人愿意回家和孩子一起团聚。今年80岁的杜阿姨身体尚可，她和半身不遂的老伴一起住在我市一家养老院，每逢节日都要回家看看。“趁着现在身体还可以，回去和孩子热闹热闹，感受家庭氛围和亲情。”她说。

对即将到来的春节，杜阿姨也早早和孩子商量好，提前3天回家，收拾收拾房间，准备点美食，一起和孩子过个团圆年。“我们一大家将近20口人，大家热热闹闹过个年，也不用到养老院看望我们，多好。”她说。

1月22日，记者从我市一家养老院了解到，根据身体条件、家庭情况的不同，住养老人的选择也不尽相同。这家养老院目前共有住养老人200余名，计划春节回家团圆的有30余名。“回去和家人团圆的老人大多数身体状况较好，能参与家庭、社会活动。”这家养老院的负责人说，多数失能老人、半失能老人会选择留在养老

院，主要考虑的因素还是身体状况。

据悉，为满足老人在养老院过春节的需求，我市的养老院都准备了年夜饭、新年联欢活动，还为到养老院陪伴老人的家属准备了团圆餐。家属可根据老人的意愿，提前预订房间，陪伴老人在养老院过年。

市蕾娜范老年公寓院长马鑫说，随着社会老龄化程度的逐渐加剧，养老已成为每个家庭都要面对的问题，不能简单地将接不接老人回家过年当成评判子女是否孝顺的标准。春节接不接老人回家团圆，应主要考量两方面因素，一是老人自己的意愿，二是老人的身体状况。在实际生活中，一些长期居住在养老院养老的老人，饮食起居已养成习惯，短时间改变生活习惯反倒会引起身体不适。最常见的不适情况包括一些家庭未进行适老化改造，可能会为行动不便的老人带来安全隐患；家庭饮食与老人在养老院的日常饮食有区别，可能会引起老人肠胃不适。对子女而言，无论选择哪种过年方式，都应该多从精神层面关心老人，多与老人沟通，尤其是节假日，更应该抽时间多与老人聊天、多陪伴老人，让他们不孤独，更舒心。

老人健康过春节 身心健康莫忽视

本报讯(记者梁智玲)热热闹闹、平平安安过年，是每个人的心愿。对老人来说，健康过春节，更是第一重要的事情。可过年人多、事多，老人身心难免受累。尤其是对于一些有慢性病的老人来说，春节期间迎来送往、生活不规律、时有降温等，都是“应激事件”，容易发生身心疾病或导致旧病复发。市第五人民医院老年病专家杨静建议，老人在享受节日欢乐的同时，应格外注意身心健康，从生活细节着手，不给疾病可乘之机。

首先，老人应管理好春节期间的情绪。亲人团聚对老人来说可谓最开心的事，免不了会情绪激动。然而，过分激动会使心肌耗氧量增加、交感神经兴奋，进而出现心跳加快、血压升高等情况。如果老人患有不同程度的高血压、心脏病等基础疾病，一旦情绪过度激动，很容易乐极生悲。“老人在春节期间应尽量保持平时的生活习惯，不能太激动、太劳累，控制自己的情绪不要起伏太大。”杨静说。另外，如果患有心脑血管疾病，千万不要熬夜。

春节的餐桌比平时更加丰盛，如果不多加注意，老人也会吃出不少问题。首先，患有高血压、糖尿病、冠心病及慢性消化道疾病的老人，节日过多摄入高脂肪、高热量、高盐的饮食，会引起血液黏稠，容易导致冠心病发作以及血压、血糖波动。因此，老年慢性病患者过年更要管住自己的嘴，油腻的荤菜、不好消化的食物不可多吃，应多吃蔬菜，多补充水分。其次，春节家里各种食品储备较多，对于习惯节俭的老人来说，一定要警惕隔夜菜带来的风险。相比新鲜的蔬菜而言，剩菜当中所含的营养物质含量会明显下降，如果保存不当很容易导致亚硝酸盐的产生。特别是肉类和豆制品等蛋白质含量高的菜肴，放置时间长后极易滋生细菌，食用后可能导致恶心、呕吐、腹泻、腹痛等。建议老人适量准备年夜饭，尽量做到现做现吃，如果确需保存，也要注意及时放进冰箱，下次吃之前务必烹煮至熟透。

春节期间气温较低，如果老人本身就患有高血压、高脂血症、糖尿病、冠心病等慢性基础性疾病，出门时要注意防寒保暖。患有慢性病的老人要注意对血压、血糖等指标监测，并做好相关记录工作。“有些老人觉得春节期间吃药不吉利，所以自行停用降血糖、降血压等控制慢性疾病的药物，这是非常危险的。”杨静说，不少患有慢性病的老人平时能遵照医嘱按时吃药，但过节人来客往，杂事比较多，一忙就忘吃药了，导致原有的疾病加重。另外，过年期间，老人一旦出现身体不适的情况，应及时就诊，为医生留下宝贵的抢救时间。

■记者手记

换个思路 多样团圆

□梁智玲

有人说，养老院的物质条件再好，都比不上家里的温暖；也有人说，少些折腾，各自安好，在养老院过年也是满满的爱与祝福。的确，团圆有多种方式，只要心中有关爱，幸福就会溢满心间。

让父母留在养老院过年，是一家人深思熟虑的结果。养老院

里有独立的房间、厕所、24小时热水，有专业的护工、能聊得来的老友，这些都能让老人更安心。况且，子女随时可探视、可陪餐，甚至可短期与老人同住在一个房间，都让老人的养老生活更踏实。

把父母接回家团圆，也是一家人共同的选择。趁着父母身体

状况还可以，趁着节假日有时间，把住在养老院的父母接回家，让他们在熟悉的环境中感受家庭的温暖，也是一种不错的选择。

无论哪种选择，与父母提前沟通好，选择适合的方式，让彼此没有心理负担，便可轻轻松松、欢欢喜喜过大年。

“暖管家”提醒热计量用户：保障舒适用暖 牢记这些妙招

本报讯(记者梁智玲)春节的脚步临近，中环寰慧(焦作)节能热力有限公司“暖管家”提醒热计量用户，为保障舒适用暖，请牢记几条用暖小妙招。

妙招一：热计量用户在天气降温前，应提前打开室内暖气阀门，对墙体及室内设施进行提前蓄热，确保家中室温维持正常。

妙招二：热计量用户在日常上班或短暂外出时，不要频繁开关暖气阀门，以保持家中稳定供热，便于室温能够长时

间维持在舒适区间。

妙招三：要及时清理家中采暖设施周边的物品。在用暖过程中，一些用户觉得暖气片不好看，会在暖气片上放置装饰物、盆栽等，或者将衣服覆盖在暖气片上，这样遮挡暖气片的行为和做法会影响散热效果，从而降低室温。

妙招四：切勿放取采暖设施里的水。很多人以为，给暖气片勤放水会加速水循环，使暖气片更热，其实这是不正确的做法。用户在集中供暖过程中放

水，极易造成管网失水严重，导致管网失压，系统还会补充大量凉水，直接影响用户取暖质量，严重的还会影响换热站运行安全，甚至引起供热管网瘫痪。因此，提醒广大用户一定要杜绝擅自放水行为，共同营造良好的用热环境。

妙招五：家中门窗的密封、隔热效果是否良好，也是影响供暖效果的重要因素。如果门窗密闭不严，存在漏风情况，会造成室内热量大量流失。室内温度明显下降，不但会带来热费损失，家中的供

暖质量也会明显下降。因此，要及时对家中门窗采取一定的封堵措施，确保良好的取暖效果。

在集中供暖期内，如有任何供暖相关问题，可随时拨打中环寰慧(焦作)节能热力有限公司24小时服务热线(0391)3681088。

