

老人独居困境 应该如何排解

本报记者 梁智玲

“在社会老龄化程度日渐加剧的当下，独居老人的占比也在上升。这些老人独自居住，无人陪伴，随着年龄的增长，他们日渐脱离社会，孤独、冷清成为生活的主色调。独居老人有着怎样的生活状态？这些老人在生活中有哪些担忧？近日，有读者打来电话，希望本报能关注这一老年群体，以此引起社会的关注。

住一起会给孩子们增加负担。再说，老年人的生活习惯也和年轻人不同，住到一起也不太方便。不如趁着现在她生活还能自理，各自不打扰，双方都轻松。

记者在与李女士聊天中得知，她习惯居住在花园街社区还有一个重要的原因，就是对这里的环境熟悉了，周围有老邻居的陪伴。“每天出门聊聊天、结伴买个菜，也不会感到孤独。”李女士说，她每天出门两次，上午和老姐妹一起买菜、打牌，下午相约一起到街心游园或者公园遛弯，生活并不乏味。

长期独居，对未来的生活有没有担忧？李女士说，人上了年纪难免会生病，最担心突然生病时身边没人，因没能及时就诊而错过最佳治疗时机。“我只能尽量保持好的作息习惯，按时服药，把自己照顾好，不给孩子增加负担。”李女士说。

为帮助辖区里的独居老人，花园街社区采取定期家访、上门慰问老人等方式，帮老人代买生活用品等，让独居老人更安心。去年，该社区为独居老人实施了“代理子女”服务项目，联合市益路同行志愿者协会为独居老人提供一对一帮扶。该社区党委书记毋曼玉表示，“代理子女”项目实施一年多来，得到了独居老人的好评。该社区将以“代理子女”项目为中心，关注独居老人的实际需求，让独居老人更有安全感。

“社区为我提供了志愿服务平台，让我有发挥余热机会，生活也有了更多奔头。”家住山阳区定和街道龙源湖社区的王女士说。王女士今年88岁，是一名退休音乐教师，老伴因身体不适居住在医养中心，每周一次的“音乐课堂”，让独居生活的她有了很多乐趣。记者了解到，王女士的“音乐课堂”每周开课一次，免费为音乐爱好者讲授音乐知识。其实，对于高龄的她来说，上课也难免会劳累，但她总是想方设法克服困难，准时为大家上课。她说，每次走进课堂发挥余热，就会感觉自己还年轻，看到大家从课堂上有所收获，自己也信心满满。对目前的生活状态，她抱着积极乐观的心态。她说，晚年独居并不可怕，只要身体条件还可以、有事可做，就不会感到日子的无聊和空虚。

记者在采访时了解到，丰富的精神生活，成为独居老人克服孤独生活的“法宝”。近年来，我市一些社区进一步整合社会资源，为独居老人设立一些公益项目，内容涵盖心理咨询、文体活动等，充实晚年生活。市四月天社工服务中心在解放区新华街道丰源社区开设了老年人心理服务诊室。该中心负责人张坤秋说，克服心理层面的孤独、焦虑情绪是独居老人面临的重要课题，社会在帮助老年人克服生活困难的同时，更要帮助独居老人走出心理困境。

■养生堂

炎夏解暑有雷区 老人尤其要当心

本报记者 梁智玲

连日来的高温天气，让人们总是想尽办法防暑纳凉。在生活中，很多看似解暑的做法，不仅无法真正解暑，还可能对身体造成伤害。今天，记者邀请河南省健康科普专家、市老科协医学专家库暨银龄医学专家服务团成员张绍均为老年人讲解常见的纳凉解暑误区，教您避开雷区，舒适过夏。

一些老年人认为，高温天在屋里就不会中暑。真是这样吗？张绍均说，中暑的关键因素是气温，与室内室外关系不大。因此，中暑不只是在户外高温暴晒后才会发生，在通风不良的室内闷热环境下，叠加空气中二氧化碳浓度升高，氧气供应不足，也易出现头痛和头晕等症状。体弱多病者、老年人要格外警惕“室内中暑”。

老年人如何预防中暑？正确的做法是，应监测、关注室内温度、湿度，适度通风或使用空调等制冷、除湿等功能。一般情况下，夏季家中湿度以30%~50%为宜，居室适宜温度在21℃~30℃之间。另外，使用空调时也不要一直紧闭门窗，要注意适当开窗通风，保证室内能进入一定的新鲜空气。

“如果不幸发生中暑情况，应立即采取相应的措施，尽快远离高温环境，先采取物理降温的方法。”张绍均提醒，中暑发生后，一些老年人会先想到喝藿香正气水解暑。其实，并非所有的中暑情况都适用藿香正气类药物。藿香正气水主要用来治疗暑湿所致的中暑、感冒和肠胃疾

病等，中暑后及时就医十分关键。

食欲不振，是很多老年人在炎热夏季面临的情况，如何搭配好日常饮食，对老年人是个考验。一些老年人信奉“夏吃苦，胜进补”的说法，认为带有苦味的食物具有清热消暑、清心降火的功效，在夏季大量食用；还有些老年人认为绿豆汤解暑，日常把绿豆汤当水喝；也有些老年人认为夏季应该多饮水，日常习惯捧起一杯水“牛饮”。这些做法是否真正能起到防暑的目的？张绍均提醒，老年人在夏季容易胃口不好，日常更应遵循饮食均衡的原则，以上防暑降温的饮食习惯也会“过犹不及”。比如，湿热、阴虚体质的人群夏季确实爱上火，需要适当清火，可适当吃些苦味食物。但平时大便稀溏、手脚冰凉的人大多属阳气不足或脾胃虚寒，就不宜多吃苦味食物，应适当服用姜茶等。夏季炎热，绿豆汤确实可以解暑，健康成年人一周喝2次至3次即可，但易出现四肢冰凉、腹胀、腹泻便溏等症状的人群不宜多喝绿豆汤。夏日实时补水很有必要，但也不是多多益善，应遵循少量多次的原则，每次喝水不超过200毫升较为合适。出汗后捧起一大杯水“牛饮”会使水分在体内短时间内堆积，不利于健康。

张绍均还提醒老年人，炎热的夏季应预防情绪中暑，保持足够的睡眠、适度参加户外体育锻炼，增强情绪自我调节意识和能力培养，避免烦躁及情绪剧烈波动。

【记者手记】

共同守护晚年

□梁智玲

步入晚年，成为每个人都要面临的问题。如何面对晚年独居生活，则需要认真考量，积极应对。

近年来，为守护晚年生活，由社区、志愿者、社会组织等发起的“敲门看灯”“窗帘行动”“代理子女”“结对帮扶”等温暖守护行动不胜枚举。这些行动的核心是发动、组织社会资源，共同关爱老年群体，对老年人的温情守护，值得点赞。

其实，我们还可以进一步拓宽思路，通过整合政府、社会、家庭等多方资源，构建起多元参

与、协同发力的治理格局，为老年人尤其是独居老人提供更有价值的助老服务。比如，通过社区对接辖区内的资源，通过“合伙人”的方式，组建“健康护航队”“银发课堂”等项目，为老年人提供可持续的精准化助老服务，以最小的行动，汇聚最大的能量，进一步推动基层治理体系和治理能力的提升。

