

“明天如何养老”考验国家智慧



近日,人民日报“求证”栏目推出社保和养老保险系列调查《我国社保缴费率并非全球最高》、《参加养老社保其实很划算》、《延迟退休多数国家采用渐进式》,引起读者热议。与此同时,央视的《经济半小时》栏目也播出系列养老节目《明天我们如何养

老》。两家国家级媒体的密集关注“养老”话题,意味着什么?

这不难回答。一方面说明的是,养老确实已经成为被强烈聚焦的社会难题,公共媒体有必要去传播此种关注度与热点性;另一方面,当两家国家级媒体以探讨式或疑问式的方式来关注中国养老,它显然还有发动社会公共讨论的诉求,明天究竟该如何养老?难题不妨全社会来探讨。

时至今日,中国老龄化的速度在日益加快,但与此同时,社会化养老的制度安排暂时尚未完全清晰起来。老龄化的深化,意味着中国经济将面临人口红利减少的困境。如此情形之下,该选择怎样的社会养老模式,养老制度如何更有活力,让老年群体不被视为社会负担?在宏观社会层面上,产业结构如何调整,社会的生产方式如何改变?这些都是

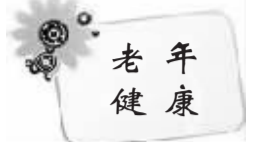
无法回避的难题。

说国家在养老问题上作为不力,当然是不公正的。但系统性的国家养老计划显然需要尽快形成,成为具体的制度安排。以此对比,国家安排在制度破冰、财政助力与地方政府的协作等方面,都还有着太多的可提升空间。现在的情形是,物质养老的社会初体框架已基本形成,但还无法完全对接养老需求,公立养老院的一床难求就是明证。较之精神养老的层面,我国其实依旧在起步阶段,在广大农村地区,它几乎是空白。而与老龄社会相关的社会经济转型,它也还没引发足够的决策重视。

明天如何养老?这已经是一个必须求解的公共治理话题。对社会养老治理的成效,不仅关乎数目巨大的老龄群体的“银发生活”质量,更关乎社会发展的稳

健与否。从某种意义上来说,它考验的实际是国家智慧,这是我们必须要从两大国家级媒体密集关注中所体会到的深意。

(王聃)



眼睛花不花 要看四十八

民间有句俗语,“花不花,四十八。”意思是指,老人花眼,48岁是关键期。这种说法并不是没有依据。美国梅奥诊所研究发现,人的眼睛40岁左右开始衰老,近距离观察事物会非常费劲。接下来的几年,眼睛适应不同强度光的能力逐渐降低,对闪耀光更敏感,不适宜夜晚开车。

据介绍,一般来说,人眼在45岁时,眼调节力因为晶状体硬化以及睫状肌功能的减退而减弱,因此,正常人眼此时视近物就会出现吃力,需要将物体移远才能看清楚的现象。到了四十七八岁,调节力进一步下降,视近处物体更加不清晰时,就提示需要戴老花镜来进行矫正了。

当然由于个体调节幅度的差异,有无屈光不正以及不良用眼习惯等,人眼的老视开始时间以及程度也不尽相同。

近视眼的人由于视近物不用戴老花镜,因此,许多人误认为近视眼的人不花眼,其实这是一个误区。老花眼是正常的生理现象,近视眼的人当然也不例外,只是看近物时,近视的光度与老花眼的光度相互抵消,所以有时候不需要戴老花镜就可以看清楚。度数较大的近视者看近处物体时仍需要戴低度近视眼镜才能看清,此时的低度近视眼镜就是他的老花镜。

日常生活中的一些方法可以延缓老花眼的到来。经常眨眼,能使眼肌得到锻炼,延缓衰老;用双手抱头,揉搓头皮各处,也可用击鼓法,即用双手手指腹敲打头的各处;另外,平时用冷水洗脸、洗眼,让眼球不停地在水中转动,反复做几次之后擦干,然后再用双手轻轻揉脸部及眼肌20~40次。长期坚持,对预防老花眼效果很好。

矫正老花眼的方法仍为戴老视眼镜。但对于现在很多老年人眼花了不去医院,随便在街上买一个老花镜的做法,专家并不支持。戴老花镜之前,不仅需要进行眼调节力的检查来确定初步的老花眼光度,还要进行正负相对调节检查来精确老花眼的光度。街上卖的眼镜光度与瞳距都是一样的,不可能符合所有人的要求,因此,建议老年人一定要到专业权威的眼镜店,或者提前到医院做好相关数据检查。戴老花镜后要定期复查,考虑度数有否加深,一般2~3年要复查一次。

(魏敏)



老年人胃口不好更要注重补充“营养素”



营养专家告诉记者,最近求医的很多老年朋友都反映胃口大不如从前,“我爸以前一顿能吃两大碗饭,现在可好,浅浅一碗饭就饱了。不知道是不是肠胃出了问题。”陪同父亲前来就诊的王小姐一语道出子女心声。

营养专家解释说,随着年龄

的增长,人体各方面的机能都开始下滑,其中也包括消化功能的衰退,其最直接的表现就是食欲下降、吸收变差。“老年人容易胃口不好,其实很正常;但这同时也在提醒我们,胃口不好更要注意饮食和营养的均衡。”

专家给记者举了一个例子,

身边很多老年朋友因为食欲不好,经常吃点酱菜萝卜配白粥就算一餐,饮食虽是清淡,但摄入的营养却是少之又少,长此以往便形成营养不良。营养跟不上,抵抗力就会变差,很多疾病便乘虚而入。

揭秘影响老年人食欲的三大原因

如何帮助提高老年人食欲?营养专家建议老年人先要理清影响食欲的几大原因,才能从根本上解决问题。

首先,随着年龄的不断增长,老年人身体各方面机能都在退化。据调查,女性45岁、男性55岁以后,约有三分之二的味蕾开始萎缩,而且随着年龄的增长,味觉功能继续降低,尤其是对咸味的感受能力退化得最为严重。吃东西没有味道,老年人当然提不起劲。另一方面,老年人的肠胃蠕动能力也在进一步减弱,消化液分泌减少、消化酶下降、胃酸不足等身体机能退化因素,都会使得老年人的消化能力大打折扣。

其次,老年人营养不良也会导致胃口不佳的情况发生。据调查发现,中老年人中营养不良发病率已高达70%。营养不良主要分成营养不足以及营养过剩两个方面。有时是过多食用精加工食品,大量摄入富含蛋白质的食物,造成营养过剩和堆积,累及食欲受到影响。有时则是因为某些维生素及微量元

素的缺乏,导致胃口不好,而这一点常常为大多数中老年朋友所忽略。

比如人体所必需的微量元素锌,它是构成唾液中味觉素和胃液中酶的重要成分,老年人的体内如果缺锌,就会表现为味觉减退、食欲不振。又如缺乏维生素B1,会影响小肠的正常吸收,使老年人出现肠蠕动缓慢、消化不良、食欲缺乏等症状。

第三,中老年人要尤其注意由药物刺激所导致的食欲不振。一些祛火药、抗生素、降糖药都会对肠胃造成一定损伤,导致胃口变差。就拿缺锌这一情况来讲,很多时候与老年人所患的慢性疾病以及长期服药的习惯有关。许多中老年疾病如动脉硬化、心血管病、癌症、胃病、肠道疾病,都会使血清中含锌量降低。另外,一些药物,如含铁的补血制剂、高钙类食物都会影响锌的摄入。

调整中老年人饮食习惯,每日践行提高食欲

营养专家向广大老年朋友建议:胃口不好的问题,还需从改善日常膳食着手。

针对老年人味蕾萎缩的问题,专家开出第一套膳食营养方子:生活中可适当选用山楂、陈皮等一些健胃消食的食材,如饭后半小时喝一杯山楂汁或陈皮茶,既可以为生活提点“味”,消食的效果也非常好。此外,人的味蕾对酸味的感受退化最慢,在烹饪时可少许加上柠檬汁、西红柿、醋调味以增加食欲。

针对老年人消化系统减弱这一问题,专家开出第二套膳食营养方子:老年人可多食容易消化、含纤维素较多的食物,如新鲜蔬菜,

水果等。同时,也要增加富含维生素B的食物如粗粮、豆类等增强肠胃蠕动功能。

与此同时,老年人还要戒掉一些不良的饮食习惯,比如辣椒、胡椒等刺激性调味要少用,因为这些会刺激胃液分泌或是使胃黏膜受损。特别容易胀气的老年人也要注意尽量少吃容易产(生)气(体)、使人容易有饱胀感的食物。另外,炒饭、烤肉等太硬的食物,年糕、粽子等糯米类制品,各式甜点、糕饼、油炸的食物及冰品类食物,常会导致脾胃虚弱的老年人更加不适,应留意减少食用机会。

针对营养不良的问题,尤其是锌元素、维生素B1缺乏的问题,营养专家建议老年人可根据需要,适当补充人体必需的维生素及矿物质。可以通过食用海鱼、动物内脏和豆制品来补充锌元素,但由于动物内脏中胆固醇含量较高,建议老年人只可少量食用。此外,想要获取更多维生素B1,建议老年人多食用小麦、燕麦、黄豆、花生、瘦肉等食物。

适当补充复合维生素制剂,帮助补充营养素及促进吸收

营养专家表示,即使是消化功能比较好的年轻人,单纯通过食物补充必需的营养元素往往也会因为偏食等不良的饮食习惯导致营养摄入不均衡。而对于中老年朋友来说,糖尿病、高血压等慢性疾病极大地限制了食物的选择,加之消化功能的自然衰退,使得中老年朋友单纯通过饮食全面补充营养素变得比较难以实现。

“此外,中老年人在营养不良的情况下,往往缺乏多种维生素,此时应补充复合维生素。”营养专



家建议。有的老年朋友会问,缺什么补什么,补充单一维生素不是更好吗?为什么要补复合维生素呢?其实,如果单一维生素补充过量,吃得越多,吸收率越低。而复合维生素片中所含的营养素剂量符合正常人体每天需要的量,所以,只要按照每天的剂量服用就可以使各种营养元素得到有效的利用。不过,营养专家也不主张同时服用几种单一补充剂,以免造成某种维生素摄入过量。

除了从强化机体功能入手改善胃口及吸收功能,老年人的心理因素对营养吸收也起到重要作用。很多子女总是注意物质上对老人的关怀,却常常忘了应多陪伴老人,给父母一些心理上的慰藉。如果想要帮爸妈保持好胃口,子女首先要做的即是多陪父母吃饭。愉快的进餐氛围,不仅会增加老人对食物的兴趣,还会促进消化液的分泌,使老人保持良好的精神状态,同时能增进食欲,保证营养元素的均衡摄入。

(新民)

