

家有“学习型”婆婆

周末和先生带女儿去看爷爷奶奶，进门就看见婆婆正坐在沙发上拿着手机看视频，视频中一个中年女子语速急切地讲解着经脉、穴位，时不时来一句“家人们……”的召唤，语气高亢。

先生对婆婆说：“妈，这些东西要少听，小心上当受骗。”婆婆解释：“这是专门讲中医知识的专家，人家是有名的中医大夫，现在连续听6节课，免费送一副经络图，我再听3节课就能拿到了。”女儿接过话说：“奶奶，您要什么图，我从网上都能找到，您不能老盯着手机看，对眼睛不好。”婆婆说：“我主要听她们讲，眼睛看得少。”一旁的公公说：“哪里看得少，天天拿个手机看视频。”

起初，对于大家的劝说婆婆不以为然，她把手机音量关小，放在餐桌上，说：“她讲她的，我干我的，怎么会上当呢？”我搬出身边的例子来：“妈，真正的好专家哪有这么多的时间天天发视频讲课？您看门口诊所的王大夫，每天忙得饭都不能按时吃，晚上下班赶紧关门休息了，还有力气去录视频吗？”婆婆听了，若有所思：“你这么说，还真是的，好专家哪有这么闲的？”

几天后，再去婆婆家，她说：“你们那天说得有道理，那个中医学习群里说是免费听课，又不断推荐产品，我退出群了，以后这些视频真没必要看。”

婆婆70多岁了，她喜欢琢磨和摸索，能轻松玩转智能手机上的抖音、微信、购物平台，时常在家人群里给孙子们点个赞、发个信息，虽然常有错别字，但能清楚表达自己的意思。还时不时在网上给家里购来拖鞋、小刷子，甚至小零食和衣服。每次手机上遇到问题，让我们演示两遍，她就学会了。女儿因此常夸奶奶智能手机用得好、学习能力强。

婆婆不仅智能手机学得快，新鲜的东西她都愿意尝试。女儿上高三那年，晚饭要家长送到学校去吃。婆婆和我每天换着花样儿给女儿准备晚饭。有一段时间，女儿热衷于寿司，我买来糯米、紫菜、肉松和一些食材，从网上学习自己做，婆婆给我做准备、当助手。后来，我单位工作忙，回家晚了，婆婆也能独当一面，按照我做寿司的程序，创新出新风味、新花样的寿司，搭配上漂亮的水果拼盘，让女儿食欲大开。

婆婆的学习热情让我们深感敬佩。她用自己的方式，努力适应这个日新月异的时代，尽管有时会遇到困难，但她从不气馁，始终保持着对新事物的探索和好奇心。

其实，老人们也在尝试了解和追赶这个飞速发展的社会。他们生活圈子小了，获得信息的渠道相对狭窄闭塞，作为小辈，多一些用心的陪伴，帮助他们解决生活中的难题，减少老人难以融入时代的落寞感。从精神上孝敬老人，让他们感受到与时俱进的愉悦与自豪，也让他们在晚年享有更多生活的美好与希望。牛政玲

年龄不是问题



随着年龄的增长，我们走向衰老，身体各种功能都在减退，脏腑也不例外，表现为思维、记忆、理解、接受新事物和适应新环境的能力减弱，以及性情固执、孤僻、动作迟缓等。但这并不是说人到了老年，性格都要改变。其实，性格改变的只占少数，而这种改变，多是由于外界因素造成的，如健康状况的恶化，失去亲人等等，年龄并不是主要因素。

国外学者认为，60~70岁的老人情绪大体上可稳定7年左右。如果社会对老年人予以尊重，就会提高老年人的自信心，而老年人也就会以善意和同情心来看待周围的人；反之，假如社会歧视老年人，他就会采取一种防卫、猜疑、不信任的态度对待周围人。因此，在接近老年人时，应多尊重关心他们，尤其是当他们身体不好时，更要格外体贴、照顾他们。

此外，人到了老年，与社会交往的变化对性格改变也有着密切关系。退休以后，社会交往大大减少，过去每天见面的人，现在不见或很少见了；过去每天做的工作，现在不做了。如果此时，老人们能及时开展另外一种社会交往，就可以在一定程度上弥补这种损失。有些老人往往因为子女长大成婚，离开双亲另立家庭而产生孤独感。有些人虽然不孤单，却感到寂寞，因为他们缺少一定的社会交往。由此可见，消除孤寂的最好办法，是

使老人参加较多的社会活动，增加与外界接触的机会。

寂寞常随无聊而来，兴趣少、胸无大志、目光短浅的人易于感到无聊。但有的人尽管兴趣广泛，有时也会感到孤寂、无聊，这是由于退休后，没有工作时那种程序和责任感的缘故。因此，退休的老年人也应有个活动安排，可按日、按周、按月安排活动计划，如看电影、参观、游览、学习及参加社会公益活动等，这对老人的身心健康是有益的。

社会交往范围的扩大，不仅能增加对别人的了解，增长见识，而且能活跃大脑，改善智力。实际上，绝大多数老年人并不存在智力下降的问题。这里所说的智力，是指老年人所掌握的知识广度、判断力、解决困难的能力及语言的熟练程度等。当然，老年人的记忆力、集中力、思考敏捷度、推理能力等确会随着年龄的增长发生一些变化，而这种变化多与个人生活经历有关。在工作上有成就，而且家庭环境较好的人，智力减退往往会推迟或者能维持在稳定状态。此外，专业、职务等对智力改变也起着重要影响，单纯从事体力劳动、不怎么用脑的人，往往较早出现智力退化；而那些工作中必须面对复杂变化及担负着重要职务的人，在他们年龄渐老时，不仅智力不退化，反而会显示出智能增长。由此可见智力退

化也不完全取决于年龄，而是大脑活动少的缘故。

人的肌肉和肢体如果不活动，就会造成关节强直，乃至固定；而经常锻炼则会使肌肉有力、关节灵活，从而延缓运动功能的减退。智力也是如此。老年人因为退休，社会活动和智力活动减少，易于导致废用性萎缩。这种萎缩程度，常常超过生物所致的程度。因此，对老年人的照顾，应该是富于生活气息的，使身体锻炼与智力活动结合起来，鼓励他们从事一些力所能及的社会活动、家务劳动和体育锻炼，智力活动当然也是不可缺少的。

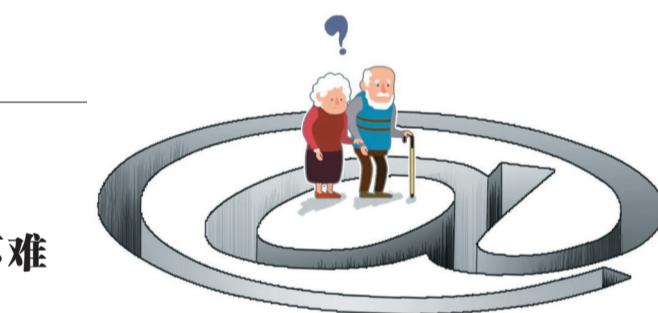
不要错误地认为老年人不适合学习新知识、研究新问题了。其实老年人只要安排得当，照样能学得好。不过在学习带有效率性的东西时，老年人确不如青年人，如果不计算时间因素，年龄所形成的差异就几乎不存在了。在学习过程中，间以休息或停顿，可提高青年人的学习兴趣和效果，而对老年人则相反，连贯地学习效果更好。据观察，老年人在学习过程中，原来所受的教育程度、成年期的工作经历及健康状况对学习成绩的影响往往大于年龄因素。

了解老年人性情与智力改变的规律，可以使我们更好地关心和照顾他们，让老人身体健康，心情舒畅地度过幸福的晚年。

朱文雄

●有话要说●

独居老人就医如何做到不难



独生女儿远在国外，老伴又先她而去，家住青岛银川西路、74岁的独居老人黄女士最近遇到了“就医拿药”的难题。

黄女士身患癌症，刚刚又经历了扁桃腺切除手术，体重骤减，仅剩下40公斤的瘦弱身躯。因身体原因，饮食方面只能以半流质为主，每次进食都需要借助豆浆机打成“糊糊”。这样的身体状况，使得每月一次前往医院拿药都成了一个巨大挑战。不幸的是，黄女士前不久一次去往医院的路上，在下坡处摔倒，造成脚骨摔裂。这次意外让她长时间无法行走，只能依靠轮椅出行。“每次想起那次摔跤，我都心有余悸，对独自前往医院更感恐惧。”

除了身体上的不便，黄女士还要面对就医的繁琐过程。她需要前往不同的两个医院就医，这使得她筋疲力尽。最近，她又患上了支气管扩张，需要住院消炎治疗。然而，住院意味着她需要带着大量的食物和药物，还有专用的豆浆机，这对于行动不便的她来说，无疑是一个巨大的难题。

据了解，黄女士的独生女儿远在美国，刚生育三胎，生活忙碌而紧张。黄女士不愿给女儿增添负担，选择独自面对生活的挑战。尽管亲戚朋友们有心相助，但各自都有忙碌的生活，无法经常陪伴在她身边。“一想到‘明天要去拿药’，我前一天晚上就开始睡不着觉了。”黄女士无奈地说。

据悉，国家对于老年人的用药问题有相关政策支持，《长期处方管理规范(试行)》中的政策规定，对于符合条件的慢性病患者，首次长期处方用量一般不超过4周，但病情稳定的患者，经医师评估后，可适当延长，最长不超过12周。这些政策旨在确保医保资金的合理使用，同时也照顾到了患者的实际需求。

据当地医保局介绍，目前在82种慢性病种中，只有高血压合并症、糖尿病合并症、脑卒中后遗症、慢性心功能不全4种疾病的单次开药量可以延长至3个月，其他病种单次开药量在一个月以内。对特殊情况，患者可与医生单独协商办理。

不过，由于黄女士患有抑郁症和多种身体病症，医生之所以让其每月去就诊拿药，正是为了面对面了解她的病情，以便随时调整药量和用药方向。

黄女士的情况并非个例。记者在调查中也曾多次遇到独居老人就医不便的情况，如何解决这一难题呢？

退休医生谭振华建议，黄女士与医生充分交流，看是否符合条件，从而得到更长时间的用药量，以减少奔波之苦。她还可以找陪诊师帮忙取药。如今市场上已有专业的陪诊服务，他们可以陪同老人前往医院，协助完成取药等流程，确保老人的安全和便利。另外，社区是老人生活的重要场所，他们可以通过社区组织的活动，结识更多的朋友，互相帮助，共同度过晚年。

除了政策上的关怀，更需以实际行动来关爱独居老人，呼吁更多的社会组织和爱心人士加入到关爱独居老人的行动中来。提供物质上的帮助和精神上的慰藉，都能让老人感受到社会的温暖和关怀。

据《老年生活报》

结语：看到这篇文章时，笔者已经联想到身边七零后同事的窘境。

父母年纪大了，不仅出现行动不便、生活自理困难的问题，还面临疾病的困扰。这个时候有自己的孩子能陪伴在侧是再好不过，但是年届半百的孩子们也正处于上有老下有小的爬坡

阶段，往往心有余力不足。大多数父母一则不愿麻烦孩子，有什么都想着自己抗；再则，这辈父母对于养老院、或者雇人陪同等养老方式缺乏足够的认知，并且舍不得花自己和孩子们的钱，从内心比较抗拒、抵触，以至于在老人的养老问题上，因为没能商量出

有效的解决之法，出现孩子们不睦、老人伤心的状况。

鉴于上文中黄女士的状况并不鲜见，在养老问题上，孩子们孝敬陪伴的同时，老年人也应该打开思路，接受新型的养老方式，转换观念，毕竟“能用钱解决的都不是大事”。

