



心语传真

周海德

慢性病患者的福音

俗话说,经受过严寒的人,才能感受到太阳的温暖。老伴于桂连出院回到家,逢人就说:“国家为我们老百姓想得太周到了。”

去年11月24日,年近七旬的老伴因头晕、呕吐住进了医院。第二天,经过化验及相关检查,一切大致正常,未见什么地方有明显异常。“这到底是怎么回事?”我们问大夫。大夫说:“明天再做个冠脉造影看看吧。”26日上午,老伴走进了造影室,一检查,问题找到了,冠状动脉一段比较狭窄,造成远端心肌的供血受到影响,必须置入支架,将这些狭窄处扩张开来,改善冠状动脉的血流,才能缓解心肌缺血的症状。老伴这下发愁了:“这支架贵吧?”大夫亲切地对她说:“大娘,这支架是贵,可政府想到了广大患者,今年国家已组织冠脉支架集中采购,11月5日已在天津产生拟中选结果,冠脉支架从均价1.3万元左右下降到700元左右。虽然要到明年1月执行,但目前已经开始降价,你赶上好政策啦。”老伴听后,庆幸地说:

“那感情好,给咱安上吧。”

要出院了,大夫向她交待:“先开一个月的药,前三个月,每月来复查一次,之后半年、一年再各复查一次,但药一定要坚持吃,什么时候减药,视复查情况再定。”老伴又问:“开一次药,要多少钱吧?”大夫笑笑对她说:“大娘,你不用担心,国家早已考虑到了,像你这种慢性病,只要把我们填写的简要病历及后续治疗方案复印好,送到市医保中心指定的医院去,申报《门诊慢性病手册》,一旦批下来,国家每个月会再支付一定的费用,你可以在这个范围内报销医药费。”老伴听后,放心了。

回家不到两天,她就催孩子去医院复印病历,送到指定的医院去申报。让她想不到的是,人家办事效率特高,申报材料送上去没几天,就办下来了。

老伴拿到《门诊慢性病手册》后,动情地说:“这哪是一本普通的手册,这是党送给咱慢性病患者的福音。”

闲庭漫笔

适老化产品也要“识老”

米效国

如今,许多适老化产品走进人们的视野,特别是一些养老机构为了保障老人的安全,配备了适老化的卫浴、扶手、床、桌椅家具等产品,在功能上满足了老人使用。但很多老人“不服老”,对老气横秋、暮气深沉的物件并不看好。所以,适老化产品也要“识老”。

首先,人们都希望自己青春常在,活力四射,但随着年龄的增长,身体机能会向不好的方向发生变化,腿脚不灵便了,老眼昏花了,记忆力下降了,力不从心了。生活中一些看似不起眼的细枝末节就可能对老人造成安全隐患。适老化设计愈发引起重视,适老产品功能上要无尖锐化、无障碍设计,不仅保障老人的安全,也为老人的生活提供便利,辅助老人完

成日常起居活动,无处不在地呵护着老人。

其次,老人“不服老”是一种年轻、健康、积极的心态,对老年人身心健康很重要。因此,适老化产品的设计不仅要根据生理及行为特征来设计,也要充分考虑到老人的心理特点。让适老化产品外观乍看与其他产品别无二致,与整体空间融为一体,营造出健康、有活力、充满希望的环境。

总之,适老产品在满足适老化功能性的同时,也要着力于美感与功能相契合,从选材、配色、造型及工艺上都讲究凸显年轻态、朝气感,力求让老人一见倾心,唤起老人对美好生活的向往,淡化负面之感,让老人便利生活的同时,也感受到晚年生活的美好。

凡人剪影

与“九九”文友前行

李汝漂

“九九文学社”成立于2007年,它是由一群爱好文学的中老年人组成的社团。我虽不是它的正式成员,却与它结下了不解之缘。我老伴是该社团的成员,文学社每月召开一次成员作品研讨会,大家按年龄大小轮流拿出作品进行集体研讨。2011年2月老伴出版了第一本书《园丁心曲》,召开这部作品研讨会时,老伴让我拿上20本书送到会场,因此我有机会第一次旁听了研讨会。以后又应邀参加了几位成员的作品研讨会,有的还做了发言。虽然只是参加了部分研讨会,但从参会中汲取了不少营养,让我这个门外汉大大开阔了眼界,获益匪浅。

2016年,“九九文学社”社长徐忠诚先生要出版《征途跋涉》一书。记得在出版前讨论这本书“故事漫谈”中的《冲喜》一文时,我经过深思写了一篇读后感,顺手夹在老伴的样本书里。后来徐老偶然看到了我的这篇短文,竟然在正式出版《征途跋涉》一书时,附在了《冲喜》一文的后面,我见到后受到了极大的激励与鼓舞。

每次研讨会总结发言的是文学社顾问刘新春先生,他的发言全面中肯,评析鞭辟入里,有极强的说服力和指导性,我感佩至极,从中学习到不少东西。老伴告诉我,他的笔名是柳

林,我曾读过他在报刊上发表的不少文章,有一种相见恨晚的感觉。我还听过他的多次辅导报告,理论水平高,解读极为精彩,给我留下了深刻印象。有一年市老年公寓为入住老人们进行节日慰问演出,出于对柳林先生人格魅力的感召,我欣然参加了独唱演出。最后合影留念时,我因为是“圈外人”而踟蹰不前,这时突然听到刘新春先生大声呼叫我,并把我安排在第一排就坐。我极为感动地拍摄了合影照,真是细微之处见真诚与尊重啊!

在“九九文学社”,我还见到了卢仰祁老师。只要我与老伴有文章见报,他都会第一时间打电话祝贺并把登有文章的报纸带给我们。记得有一次我在《太原晚报》发表了《牡丹园里谁更美》一文,卢老师把写有详细圈点的报纸带给了我,从文章题目、布局谋篇、语言运用到结尾都进行了点评,令我十分感动,我把报纸保存至今。卢老师的鼓励与帮助增强了我写作的信心,时至今日,我仍笔耕不辍。

“九九文学社”还有一批女将,不但文思敏捷、文笔优美,而且对我这个“散户”也十分热心关注。每当我有文章在报刊上发表,文友们暖暖的激励话语给我以前行的动力。在“九九”文友的帮助下,我有了些许进步,今后我要继续向文友们学习,一起在文学道路上前行。

社区传真

小游园里乐融融

孔繁贵

清晨,朝霞映红了大地,街上的行人越来越多。胜利东街27号院(原3号院)里热闹非凡,人流如潮。改造后的中心游园内早就沸腾起来了。

看,这边,一群跳舞的老年妇女在欢快的音乐伴奏下,正翩翩起舞,那身姿如同十七八岁的大姑娘,动作灵敏,真是太美了。再看那边,一伙老者身穿洁白的服装在练太极拳,一招一式非常老到。西边靠北面是篮球场,小伙子们欢蹦乱跳,看那颗篮球,上下左右传送,让人看得眼花缭乱。南面是打羽毛球的,看那球在网上左右飞转,如一支小飞燕在穿梭。可知这些打球的人有多大年纪?年轻点的已花甲之年,年岁大点的也已是古稀老者。可他们打起球来,人人像小老虎一般,从不示弱。

再看凉亭下面,三组石桌石凳前,有打扑克,也有下象棋的。中心区域为少儿娱乐活动区,专门铺设的防滑地上,小孩子有骑童车转圈的,也有跟在后面追的。那场面让人看了真高兴。还有不少老头老太太坐在一边观看,真可谓其乐融融。

真情快递

旅途见真情

方仲平

4月初,为进一步推动山西文化旅游事业发展,山西省合唱协会、山西省文化旅游促进会等单位与湖北省对口单位共同组织举办了《邀游好风光》专列活动。省合唱协会组织了团干合唱团、医师合唱团等16支合唱队伍600余名合唱团员共赴湖北开展文化旅游专列活动。

到达湖北的第二天清晨,600余名合唱队员分乘11辆大巴从酒店出发,直奔云雾缭绕的神农架而去。当时天降小雨,气温较低,能见度小于100米,远处的山峦时隐时现,如画的云海波涛汹涌。

车到停车场,合唱团员们三三两两下车后便径直向进山路走去。还有的进入路边的毡房休息室,我们几个人也都跑进毡房,整理衣物,戴好口罩,然后跟着大部队融入上山的人群中。

走着走着,刚踏上进山的台阶路,我就感到有些气紧,喘不上气来。我摘下口罩,大口地呼吸着空气,话也说不出来,只觉得身体越来越沉重,站立不稳开始打晃,渐渐地我就因身体缺氧而不得不停了下来。后面的人见状赶紧上前询问情况,发现我面色苍白,立即问询周围人有谁带着救心丸,准备随时让我服用。

呼吸气紧的情况以前也发生过,一次是登六盘山,一次是登九寨沟黄龙,还有一次是登玉龙雪山。这次呼吸气紧都有一个共同的特点,就是来得突然,去得很快。我以前也问过大夫,大夫说这是典型的高山缺氧症状。

走在我前面的李党生、郝耿耀发现情况后立即折回,走在我后面的张平、武岩平、姜立君大步向前,从下面传递上来的救心丸已经备好随时可服用。过了几分钟,自我感觉稍好以后,本想跟前几次一样继续登山游玩,但这次好像比以往严重,登山腿发软,继续游玩已经不可能了,只能尽快回到车上休息。在他们几个人的搀扶下,我跌跌撞撞一步三喘地回到停车场。很快,两位随队医生到达现场,问询了我发病的情况,同时通过按压手腕处的穴位有效缓解了高山反应症状。经初步检查确定为高山反应。两小时后随队医生又找到我进行了第二次检查,确认我身体已经恢复后才放心地离开。

我和护送我下山的5个人讲,我坐在车里休息就可以了,你们来一趟不容易,抓紧时间多走走多看看祖国的大好河山。可是他们谁也不去,都坚持把我护送回酒店。在停车场,他们待我像亲人一样,无微不至地细心照料,送医送药问寒问暖端茶倒水,令我十分感动。合唱团员们来自五湖四海,是合唱的魅力让大家聚到了一起。我要将这浓浓的情谊化作无穷的动力,歌唱下去。

