



# 空巢老人如何求助

张欢欢



近日,75岁的独居老人李先生被朋友的机警救了一命。当天,他的朋友发现他没有按时出门,电话打不通,敲门无反应,微信步数也仍然是0,担心其发生意外,就报了警。警察赶到后,发现李先生倒在床上,旁边还有呕吐物,立马拨通了120。医护人员初步判定其为脑卒中,幸好抢救及时,才得以脱离生命危险。

无独有偶,此前有报道称,一位邻居看到对面独居老人晾晒的衣物5天没收,就产生了怀疑,联系警察破门后发现,老人倒在地上,奄奄一息。

随着我国老龄化程度的加深,独居老人的数量也在逐年升高。老人自己在家,可能会面临各种各样的风险,如急病发作、烧伤、烫伤、跌倒等。外人虽然无法了解屋内的情况,但可以通过一些方式发现危险的征兆。

邻居。俗话说“远亲不如近邻”,如果邻里之间比较熟悉,老人出门的时间、门口的垃圾袋、阳台晾晒的衣物等都可以成为一种预警。建议独居老人尽量和邻居处好关系,彼此多一些问候和关照。这样,一旦老人的生活习惯与平时有异,邻居就能第一时间发现并上门关心,从而帮助老人尽快脱离危险。

朋友。相熟的朋友也能较早察觉独居老人的异常。建议老人之间除了聚会外,可以多用手机交流,比如在开头提到的事件中,电话和微信步数就是很好的判断标准。老人们可以根据对手机等电子产品的熟悉程度,酌情参考。

社区。社区可以通过问卷、上门走访等方式,了解独居老人的总体数量、分布情况,并做好记录,然后再根据收集上来信息,分析每位独居老人的现实需求,进而制订个性化的帮扶方案。社区医院可以给独居老人安排定期的上门体检和咨询,建立独居老人慢病数据库等。借助这些手段,社区工作人员可以早期判断独居老人可能存在的危险,尽可能避免意外发生。

家人。如果老人的子女无法经常回去探望,可以为老人购买监控设备,如定位手表或智能手环;或者在家里安装摄像头,并设置成按需或按时间报警的模式,既方便家人远程监控,又为老人独居增添了安全保障。

此外,老人自己也可以使用“互联网+”平台,进行每日健康打卡;家里的阳台上可以设置一些醒目的标识,比如挂一面颜色醒目的旗帜,代表户主为独居老人,引起周围人的关注;老人还可加入一些社区的“窗帘行动”,即每晚入睡前关闭窗帘,第二天早晨,如自我感觉良好,就自行拉开窗帘;如需帮助则保持窗帘关闭,等待工作人员电话联系或上门查看。



## 为95128点赞

原光辉

老年朋友,你知道95128吗?这是政府为老年人出行便捷安全提供的一项服务。

近年来,由于年老体衰,我深感出行不便。有时出门想打个出租车,因为不会打网约车,都感觉不太方便。不久前,我了解到,有一个全国统一出租车电召服务号码95128,是交通运输部面向广大群众尤其是老年人推广应用的电召服务热线。如果你想打出租车,只要拨打95128这个号,就会有人问你:你要从哪儿去哪儿?当得知你的出发地与目的地后,后台会安排车辆。接到任务的司机就会同你联系,告知车辆的车牌号。不一会儿车就开到你的面前,把你送到目的地。到了目的地才收你的打的费。这对年老行动不便、思维迟缓、不会使用网约车的老人来说无疑是件大好事。打95128要出租车,不论你是哪个省、地、县的,到了外地,都可以打这个号码。

我今年近90岁了,体验过95128的便捷,真为能享受到这样的出行服务而高兴。



## 为老年人完善交通信号灯

周军

随着人口老龄化不断加剧,构建老人友好型社会已是文明发展的应有之义。信号灯作为构建交通文明规范的重要部分,也应多为老年人考虑一些。

此前,《北京市推进老年友好型社会建设行动方案(2021—2023年)》中的“友好九条”就明确提出,人行横道信号灯绿灯时长设定应充分考虑老年人出行实际,保证老年人安全通过。但是,“老年人过斑马线半路却遇红灯,行人搀扶、司机等候”这样的画面,无论是在现实生活中,还是社交平台上,人们时常能看到。

在为暖心举动点赞之余,背后的问题其实值得深思:红绿灯的变换速度是否有些太快?我们有没有办法在交通规划设计上稍微迁就一下老年人?

按照成年人步速“一秒走一米”

所设计的行人通过路口标准,理论上可以满足多数成年人及青少年的通行速度。但是,老年人由于生理机能衰退、认知能力减弱、活动能力下降等不可避免的生理因素,对路况的判断和行动都相对迟缓,过人行横道的时候很难在规定时间内安全通过。

有的老人还需要借助拐杖、电动轮椅等工具出行,过马路往往花费更多时间。虽然“机动车必须礼让行人”的新交规已经在一定程度上保障了行人安全,但从交通规划设计上根据人群特征、路口人车流量完善设计,让车都能按章通行,才是保障安全和交通秩序的公平之举。

很多城市也尝试“过街语音提示”“自助式过街红绿灯”等,行人过马路时按一下按钮,人行横道的绿灯就会亮起。但是,“按钮时好时坏”“按下后绿灯持续时长不够”等问题

屡被曝光。相关部门还需充分体察行人体验感,重视设施的维护保障,并进行功能优化,不妨借鉴一下他国做法,将红绿灯变换条件设置为“通过后再按一下后变回”,这样可以尽可能保障步履较慢的老年人的出行需要。

此外,对于人流量较大的路口,可通过调研路口早晚高峰车流量,对红绿灯时长做灵活调整,还可通过新建地下通道、人行天桥、配置无障碍通道及供轮椅推行的平缓坡道等,缓解老年人过马路难题。

城市建设、公共服务和社会治理的方方面面,只有站在老年人的立场设身处地、将心比心,才能真正满足老年人的利益诉求。交通信号灯的完善,放之于整个城市建设看似是很小的一件事,但这样的细节足以展现城市对老年人的温柔与善待。



## 子女轮流养老有弊端

吴敏

张女士今年83岁,3年前老伴去世后,她的3个儿子觉得老人独居隐患太大,一致决定让她在各家轮流养老,每月的最后一天收拾行李搬到下一家。当时,张女士一听可以和儿孙同住,心里非常期待,但几个月轮换下来,她觉得疲惫不堪,便搬回自己的老房子独自生活至今。她表示,等到无法照顾自己的那一天,就去养老院生活,但去子女家这件事她不会再考虑了。

轮流养老是多子女家庭最常见的一种养老模式。这种模式可以让家庭成员平均分担照顾老人的责任,减轻单一家庭成员的负担,但对于很多老人来说,却没有想象中那么美好。看似公平的“值班式赡养”,主要存在以下3个弊端——

适应环境变化难。频繁变化居住环境需要老人不断调整自己的生活习惯,但人上了年纪以后,反应和适应能力都在减退,可能还没有熟悉上一家的节奏,就又要搬去另一个子女家。而且,搬家过程中的奔波也容

易让老人吃不消,长此以往对身体健康不利。

平衡亲情关系难。多子女家庭在赡养老人时,看似每个子女都承担了责任,但在交接过程中很难保证每个人的付出都是均等的,有些子女可能会觉得吃亏,彼此容易闹出矛盾。老人夹在中间,需要不断平衡各方关系,有苦难言。

缺乏安全感。不停在子女间搬来搬去,会让老人感觉自己像个外人,无法真正融入任何一个家庭,心理上敏感脆弱,容易缺乏安全感。特别是交接时,老人可能会产生被这家“扫地出门”,被另一家勉强接受的想法。

多子女家庭赡养老人时,最核心的是要尊重老人的意愿。如果老人不愿意离开自己的居住环境,儿女可以轮流到老人家里照看。

此外,以下3种方法也值得尝试:1.雇用保姆,儿女集资雇用保姆,平时多回去探望,这样既不改变老人的居住环境与生活习惯,还能保证安

全性与舒适性;2.明确分工,让愿意付出时间和体力的子女照顾老人,其他子女出钱,明确分工后不容易有怨言,老人得到长期稳定的陪伴,也能更好地享受老年生活;3.日接式养老,早晨将老人送去养老院,晚上接回家,老人可以与同龄人交往,丰富自己的生活,又能每天与晚辈共处一段时间,享受天伦之乐。

当条件受限,只能暂时轮流赡养时,建议老人和子女都要做好心理准备,否则可能会导致彼此之间产生隔阂。老人要确立边界感,对子女做到适度关心,尊重对方的生活习惯;同时,做好儿女关系的润滑剂,公平对待所有子女,避免因偏心引发不满。子女要提前做好规划,将涉及老人的事情沟通到位,减少不必要的家庭内耗;在与老人相处的过程中,多点耐心少点抱怨,学会接纳老人的想法和习惯,帮助他们尽快适应,安度晚年。



## 我在南宫展才艺

王国峰

近日,南宫一楼大厅展出太原工人文化宫第五届优秀师生书画展,我的两幅字画居然挂在了富丽堂皇的展厅,不由令我这个年迈老妪欣喜若狂。这件事令我心生感叹:南宫真是我的人生宝地。

十多年前,即2012年秋天,南宫大舞台举办山西省《金秋风韵》敬老演出,受省群艺馆胡双群团长推荐,保贵、建贞、马金和我登上了南宫舞台,为大家演唱京剧歌曲《我是中国人》,受到观众欢迎。今天,我已84岁,我的拙字又在这里与观众见面,心中的幸福感油然而生。

我是在正式开展前一天与好友建华前去观看的,正巧遇上张志江老师也去观看展出。在工作人员热情支持下,展厅华灯齐放,我们漫游其间。张老师观看得很认真,在我的字画面前驻足凝视,提出不足之处,令我顿悟。我们还高兴地在画前合影留念。

此次师生优秀书画展,展品荟集了170余幅作品,参赛者有140名,上至八旬老人,下至少年儿童。丹青笔墨寄情新时代,颂扬祖国繁荣昌盛。壮美的南宫是艺术的圣地和殿堂,我有幸在这里展示个人的才艺,能不高兴吗?



## 不停歇的脚步

乔基明

阳曲县城有一位年逾八旬的健康老人郑天佑,1998年退休后,他也不停歇,继续为社会为大众服务,他从事的4件事令我印象深刻。

第一是:开文印店忙不停。老郑退休后在县城新阳大街开办了一家文印店,他坐镇指挥,以礼迎客,对来者有问必答,有求必应,并义务帮助顾客写文稿、编材料、设计版面、编写锦旗等,对贫困者和老人的求助给予优惠。25年来,文印店为63名青年提供就业岗位,并将他们培养成才。

第二是:笔耕不辍勤写稿。老郑爱好读书、看报、写文章。从上世纪60年代起,尝试爬格写稿,上世纪80年代初,他参加了省交通厅在阳曲举办的《山西日报》通讯员培训班,从此向报社投稿。稿件投得多,采用也不少,他逐渐成为多家报刊的优秀通讯员。

第三是:文集印证人生路。癸卯年新春,我收到老郑赠送的珍贵礼物——新出版的两本又厚又重的《见刊文集》,分为“阳曲交通篇”和“社会生活篇”,收录的是他在1986年至2022年刊登于报刊上的文章。他写的是亲历事,记的是同仁爱,赞的是时代新风。拿到这两本书,我爱不释手,得空就看,受益匪浅。我年近九旬,也要向老郑虚心学习,多练笔,多投稿。

第四是:田园生活乐趣多。老郑和妻子出身农家,长于农村,对农活比较熟悉。他退休后精神状况好,气力也不减。2010年,他们在县城所在地黄寨村委转租二亩菜地的日光温室蔬菜大棚。十几年来,每到春暖时节,老夫妻俩便离开县城的楼房进驻田园小屋,干起农活。翻地、做畦、施肥、育苗、锄草、松土,每道工序做得仔细,干得完美。他们以苦中苦换来菜鲜瓜甜,除了供给儿女家、亲戚家,还分送给众多的好友享受,我也尝过老郑送的几种鲜菜,至今回味无穷。