



期待药品说明书适老化改革

张淳艺

新闻回放

国新办5日就“强化药品监管 切实保障人民群众用药安全”举行发布会，国家药品监督管理局局长焦红在会上答记者问时表示，国家药品监督管理局将选择部分老年人常用的口服、外用药品相关制剂，要求持有人提供简化版药品说明书，就是通常说的大字版药品说明书，鼓励企业进一步提供语音播报和盲文服务。（7月5日《中国新闻网》）

近年来，药品说明书字号太小的问题，备受消费者尤其是老年消费者诟病。作为选用药品的法定指南，《药品管理法》对于药品说明书应当注明的事项有明确规定。随着对药品安全性、有效性了解的深入，近年来药品说明书内容越来越丰富，文字量越来越多。为了节约成本，一些药企往往热衷于“微雕印刷术”，在巴掌大的纸上密密麻麻印满文字。老年人即使戴上老花镜，也很难看清楚。

药品说明书信息辨识度低不仅给中老年群体造成不便，更直接影响用药安全。同一种药品，不同药企的产品往往单位含量不一，服用片数和次数也不同。如果不能看清楚说明书，单凭老经验服药，很容易带来风险。

眼下，关于解决药品说明书看不清问题的呼声日渐高涨。此次，国家药品监督管理局推动药品说明书适老化改革试点工作，要求部分企业提供大字版药品说明书，这一改革正当其时，值得期待。

药品说明书适老化改革，首先要规范字号标注。国家药监局近日公开征求《药品说明书适老化改革试点工作方案》意见，《方案》中明确要求“药品说明书（简化版）的标题采取三号黑体加粗，正文使用四号字体”。给药品说明书的字号立个规矩，有助于提高药品说明书的可读性，方便广大老年人。

其次，要用好技术手段。2020年6月，陕西省药品监督管理局率先出台规定，提出在药品包装标签上印制说明书二维码。前述国家药监局《方案》，也提到了“试点中涉及的持有人应当在药品包装或者药品说明书（简化版）上印制二维码，通过扫描二维码可获得电子药品说明书（完整版）”。此外，有关部门还应指导药企进一步拓宽信息服务内涵，比如增加语音播报功能，嵌入更清晰易懂的图片、视频用药指导等，切实减少中老年患者在阅读药品说明书过程中遇到的障碍。

期待有关部门在试点的基础上，推动药品说明书适老化改革循序渐进，推广开来，让老年人用药更安全、更准确、更方便。



身边小事

轮椅接送出入站

原光辉

6月25日，我从天津乘和谐号动车回太原。那天，孙女与孙女婿送我到车站，他们向车站申请把我直送车厢入座。但因那几日车站有规定，只能一人护送。车站工作人员主动说：“这样吧，我们用轮椅把老人送上车厢，你们放心，一定安排好，把老人安全送回太原。”就这样我坐在轮椅上，在孙女和工作人员的护送下入了座。

孙女把我送上车后，我说：“孩子，你们放心回吧。到了太原，你姑姑能进车厢接我，不行爷爷随大流也能慢慢出了站。”

到太原站了。一出车厢，一辆轮椅和一个工作人员出现在眼前，我被搀扶上了轮椅，工作人员还用我的手机拨通大女儿的视频。我从西门出站，上了大女儿的车。我以为是女儿安排的。经了解，才知道原来是孙女怕她姑姑接站不顺利，便从天津给太原站打电话安排了轮椅接站。原来，我享受的是车站为老年人提供的免费服务，又一次心生感慨。

我已90岁高龄，但眼能看见路，腿尚能行走，脑尚清晰，从不服老。这次往返太原与天津，我真服老了。我一个人上车进不了站，走不到车厢入座，下车出不了站。那么大的车站，又是上下好几层，没人领真不知该咋走。如果没有车站服务人员用轮椅接送，我真寸步难行。我这个九旬老人得到了社会关爱，心里暖融融的。



再现家乡古风貌

我和表兄高宜温都出生在古城徐沟，童年在这里读完高小，这里的一草一木、人文故事对我们影响甚深，特别是家乡的亭台楼阁、县衙书院、寺院庙宇，都深深印在脑海里。

1956年，高宜温考上太原七中，后来上了军校，学的是无线电工程专业，毕业后分配到国家体委工作。1971年调回太原无线电一厂，任副总工程师，曾任太原保安电器厂厂长。

2000年退休后，高宜温回到老家徐沟定居，从此一头扎进挖掘徐沟古城历史文化的事业中。酷爱美术的他看到许多古建筑破败不堪，全然失去往日的辉煌和美好，痛惜之余觉得自己必须要有所行动才好。作为县政协委员和文史委员的他两次递上提案，建议修复城隍庙和文庙。为了再现徐沟旧貌，让更多的人知道家乡过去的样子，他凭借童年点点滴滴的记忆，挖掘、整理、收集资料，在脑海中构思，画草图，经过无数次的修改，历时半年，终于精心绘制出一幅《徐沟古城城隍庙市图》。在这幅2.3米长的画卷中，有雄伟的古建筑、



入住养老院是一些老年人生命中的大事，特别是在“靠儿女养老”传统观念的影响下，选择在养老机构度过晚年更具挑战性。

老年人的不适应程度可能与以下几个因素有关——

非主动意愿入住。丰富的人生经历，赋予了老年人更强的适应能力。若他们对新生活的接受能力较差，很可能是受到了个人意愿的影响。一名独居老人，住着四居室的大房子，有一名保姆陪伴照顾，总觉得家里没人气，养老院更热闹，因此很快就适应了新的生活状态。反之，如果老人是因为缺乏照顾、住房紧张等客观原因不得不入住养老院，甚至出现“被子女抛弃”的想法，心理上的那道坎便难以越过。

与期望有落差。部分老人在入住前，对养老院存有偏理想化的想象成分，比如，认为护理员随叫随到、召之即来。入住后，他们发现很多事情与想象不同，就会觉得难以适应。

不适应从家庭生活到集体生活的变化。再好的养老院也属于集体



时下，社会上有很多退休老年人不同程度地患上了医学上所说的“退休综合征”。表现为：内心空虚，无所事事，失眠多梦，脾气暴躁，行为古怪。自己受煎熬不说，还影响到了家人的生活。究其原因，“退休综合征”主要还是“心病”所致。俗话说：心病还得心来治。那么，究竟该如何治疗退休老人的“心病”呢？

一日静心。一些老年人从工作岗位上退下来后，内心十分空虚，心理上出现了不适应的症状，有个别老年人甚至不想出门见人，觉得退休是件“丢面子”的事。其实，退休如同人体的新陈代谢一样，是一种自然规律，根本谈不上丢不丢“面子”。老人要明白：退休不是人生的终结，而是一种新生活的开端。

二日开心。其实，退休对于老年人来说，真的是一个很好的人生机遇：可以趁时间相对充裕的这一人生

巍峨的古城墙、整齐街道、县衙、文庙和牌坊等，画卷中出现了500多人，有买卖牲口的，有自由交易的，还有绸缎布庄店，有坐轿的、骑驴的、回娘家赶会看戏的，还有街上打把式卖艺的、耍猴的、拉风箱卖红薯的、卖元宵的和卖鲜肉夹饼子的。人们端着碗吃灌肠、切条，小孩追着买糖葫芦，钉鞋，补锅的，卖筐箩簸箕、针头线脑的……林林总总，好一派繁荣景象。这幅画卷得到众人一致好评，被誉为“古城徐沟版清明上河图”。

“饱尝三餐五味后，黄昏才是作画时，前朝往事言难叙，朽笔聊与世人知。”高宜温完成这幅倾情之作后，更觉得时间紧迫，开始实施又一个宏大的计划。在他的努力下，又一幅3.2米的长卷问世，这幅《徐沟古城市楼背棍图》画卷，再现了徐沟古城闹社火的热闹景象：看红火的乡亲，从四面八方来到徐沟，大街小巷里，单人的背棍大队自由行走走在街上，翩翩起舞，凌空荡漾；32人抬的铁棍，一组一组穿街而过，煞是壮观；还有踩高跷的、跑旱船的、二鬼摔跤的、扭秧歌

适应养老院的生活

张欢欢

生活模式，难以做到完全“个性化”。在这里，老人需要遵守一些共同规则，比如，相对固定的作息安排、食堂提供的大锅饭、出养老院要办请假手续等。自主权减少、满意度降低，适应难度也就随之增加。甚至有老人仅仅因为原本习惯的睡前洗脚，被养老院调整为下午洗脚，就感到极度不适应。此外，居住房间的私密性降低、小范围内的人际关系变复杂等，也会导致老人入住后不适应。

从一般经验来看，老人入住养老院需要经历三个阶段：一是与环境格格不入的不适应阶段；二是认识到适应环境的必要性，选择妥协；三是调整适应后，形成新的生活模式。对大部分老人而言，不适应阶段不会持续太久，即便如此，它仍是养老机构和老人亲属必须关注的重点。如果老人入住一两个月后，仍然不爱搭理人、不跟其他人打招呼、不肯主动熟悉生活环境，或是经常念叨自己不属于这里，很可能说明老人融入新生活困难。

为尽可能缩短老年人入住养老

的，耍龙灯、舞狮跳高的比比皆是。画中还有财神庙的戏台、玉皇阁、天禄堂、学堂、书院和钱庄银号，都整齐排列，好一幅昔日徐沟古城过年的景致。

经过高宜温的努力和奔走，在徐沟镇党委书记的积极发动下，气势恢宏的长卷和新出版的《徐沟古城》一书，让徐沟古城受到了省里有关部门的重视和支持。两年前，徐沟城隍庙修复完成，高宜温的夙愿完成了一半。如今，他还在为复原天禄堂绘制蓝图，并奔走呼吁，为振兴家乡作出贡献。

如今84岁的高宜温，不仅出版了《高宜温画册》，还精心绘制了《徐沟古城》书里一百多幅的图绘。倾情付出，满腔热血只为爱家乡。“古城，没有古迹那是空城，引不来游人。”老人精神矍铄，笔耕不辍，他用自己的画笔描绘出的蓝图令人瞩目。

院的适应时间，至少应当从以下几个方面做起。

住前先考察。挑选养老院必须慎重，多跑几家，从价格、位置、环境、服务等方面综合衡量。这既是为了选到符合自己要求的养老机构，也是提前熟悉居住环境的过程。通常来说，越能提供个性化服务的养老机构，越容易适应。目前，部分养老机构可以提供试住服务，不妨先去实地感受一下。

家人勤探视。亲情是老人最大的牵绊。在入住之初，家人应尽可能增加探视次数，缩短探视间隔，在机构允许的情况下，周末可带老人回家看看，或者一起出游。当发现老人与其他人建立起和谐的人际关系、不再总惦记着回家时，就可以适当减少探视次数，让老人慢慢融入新的生活。

机构做疏导。在中高端养老机构，通常会有社工或护士专门负责老年人的情绪疏导工作。少部分养老院还会在老人入住前，主动与他们建立联系、增进沟通，以帮助老人尽快熟悉环境。

“五心”可医退休综合征

刘凯

阶段，挖掘和培养一些兴趣爱好，在投身兴趣爱好中，快快乐乐地过好充实的每一天。老年人可以结伴出游，在旅游中饱览祖国秀美河山，圆一下年轻时没有实现的梦想；可以参加老年大学、老年志愿者组织，在活动中学习、充实自己，在发挥余热中，实现晚年的人生价值；还可以写写回忆录，记录自己的人生轨迹，给后人留下一份珍贵的精神财富……总之，退休老人完全可以凭自己的兴趣爱好，自我调理晚年生活，把自己的暮年调理得有滋有味，丰富多彩。

三日热心。人到老年，忙是最佳的“保鲜剂”。老年人若想活得好，必须忙起来。退休老人可以根据个人的健康状况，积极投身社会各项公益活动，如身兼交通协管员、校外辅导员、小区调解员、社区慈善大使等，在奉献中感受个人的价值，在参与中收获快乐。这种快乐对于“养心”，有着

极好的疗效。

四日信心。人怕老，树怕空。老年人退休后，要不断学习，掌握新知识，接受新生事物；要学会与时俱进，跟上时代的脚步。只有融入社会和时代，才能视野更宽，胸襟更广，人更年轻。老年人可以接触网络，熟练掌握智能手机，通过上网了解国内外大事、新事，在学习中不断充实自己，擦亮自己的暮年。

五日童心。多与年轻人接触，可使退休老人保持一颗童心。在与年轻人交往中，开阔眼界，接受新生事物。多与晚辈在一起，可使老年人体味到天伦之乐，从而实现心理上的“返老还童”。另外，老年人还要在穿着等细节上向年轻人看齐，多穿一些时尚的衣着，追求“老来俏”，从服饰这些细节上来暗示自己“人虽老，心不老”。