

该拄拐时就要拄拐 听不清了要戴助听器

上了年纪，从容“服老”不丢人

因为“忌讳”拄拐，各种意外跌倒让老年人“很受伤”；明明听力下降得厉害，却不肯戴助听器。因为“不服老”，不少老年人对各种养老辅具特别排斥，不愿用、不肯用，不但影响了生活质量，有时还加速了肌体衰老。

为什么会出现这种现象？记者调查发现，很多老人“不服老”，是因为在“初老”阶段难以接受身体逐渐衰老的事实，更不愿让别人察觉。



有些老人“好面子”“不服老”不愿拄拐。 视觉中国供图

现象1 “好面子”不想拄拐杖

重阳节前夕，北京市老龄办、市老龄协会专门主办了一场老年人“防跌倒”研讨会。在这场研讨会上，骨科专家王跃庆提出一个观点：老年人该“服老”时就得“服老”，别逞强。

随着北京气温逐渐降低，人们穿的衣服越来越厚重，老年人又将进入跌倒的高风险期。据统计，跌倒已成为65岁以上老年人伤害死亡的首要原因，每年有数以万计的老年人因跌致残、因跌致死。实际上，老年人跌倒并不是一种单纯的意外，如果老年人能够主动拄上拐杖，跌倒的风险就能有效降低。但在现实生活中，老年人拄拐的少，不少人对拐杖还存在不小的偏见。

“拄拐的老人估计不会超过5%。”王跃

庆说，不拄拐，很多时候不是因为老年人不需要，而是老年人“好面子”“不服老”，不愿拄拐。在小区里、大街上，步履蹒跚的老人并不少见，但拄拐的老人却没几个。且不说许多老人家里压根没有拐杖，有的即使子女给备了拐杖，老人也不用。

为什么会这样？王跃庆解释说，老人一瘸一拐地走路，大家会觉得没什么，会猜测老人有可能是崴脚了。可一旦拄上了拐杖，别人就会认为这个人“真是老了”。“我们的老年人总是把拐杖当成不健康的标志。”说到这儿，王跃庆语气里透着无奈。

正因为此，老年人对拐杖很“忌讳”，总觉得自己还年轻，甚至到了需要拄拐的情

况，也强撑着不肯拄，导致跌倒的风险增高。作为从事骨科临床、科研、教学工作30余年的医务工作者，王跃庆认为，很多跌倒事件其实完全可以通过一根拐杖来避免。他介绍，拄拐可以增强老年人步态的稳定性，有利于关节、腰腿健康，增加肢体的协调性。“拄拐至少可以减轻老年人下肢30%的负荷，对于防跌倒至关重要。”

在研讨会上的圆桌对话环节，专家们特地围绕老年人“不服老”的心态展开讨论。

“我很赞赏这种积极的、乐观的人生态度。

但老年人也要面对现实，根据自己的身体情况做决策。”王跃庆说，从医学健康角度来说，一个人从幼小到衰老是一个自然过

程，是不可抗拒的生物规律。