

中国老人耄耋：健康生活、精神富足与社会关怀的智慧之路

“耄耋之年”这个词，常常让人联想到白发苍苍、步履蹒跚的老人。但实际情况远不止于此，中国老人到了耄耋之年，他们的人生依然可以丰富多彩，充满活力。如何让这人生最后的“花期”绽放得更绚烂，是每个家庭乃至全社会都应关注的课题。尤其是在当今社会，老年人的健康、精神需求以及他们所面临的挑战，都比以往任何时候都更加多元和复杂。理解并满足耄耋老人的实际需求，不仅是对长辈的孝道，更是社会文明进步的体现。

身体康健：科学管理，拥抱活力

步入耄耋之年，身体机能的自然衰退是不可避免的。然而，这并不意味着只能任由疾病侵蚀。科学的健康管理是维持老年人生活质量的关键。首先，规律的作息是基础，保证充足且高质量的睡眠，有助于身体各项机能的恢复。其次，饮食方面，要坚持“清淡、营养、均衡”的原则。少油、少盐、少糖，多摄入富含膳食纤维、维生素和优质蛋白质的食物，如蔬菜、水果、全谷物、瘦肉、鱼类和豆制品。同时，要根据老人的具体健康状况，如是否有糖尿病、高血压、高血脂等，进行个性化的饮食调整。

运动是保持身体活力的重要手段，但需要“适度”和“适宜”。对于耄耋老人，不适合进行剧烈运动，可以选择散步、太极拳、广场舞、八段锦等温和的锻炼方式，关键在于持之以恒。每次运动时间不宜过长，强度要循序渐进，并根据身体的反应及时调整。此外，定期体检是必不可少的。通过定期的健康检查，可以及时发现潜在的健康问题，早发现、早诊断、早治疗，能够有效延缓疾病的进展，提高生活质量。对于一些慢性疾病，要遵医嘱进行规范治疗和管理，按时服药，定期复诊。

精神慰藉：心灵丰盈，乐享晚年

除了身体健康，精神层面的富足同样是耄耋老人幸福感的来源。随着年龄增长，许多老人的社交圈可能逐渐缩小，儿孙辈的忙碌也让他们感到孤单。因此，积极的心理调适和丰富的精神生活至关重要。

鼓励老人保持积极乐观的心态，学会接纳身体的衰老和可能出现的各种不便。子女和家人应给予更多的关爱和陪伴，多与老人沟通交流，倾听他们的心声，理解他们的感受。即使不在身边，也要常打电话、视频聊天，让他们感受到家人的温暖。

丰富老人的精神生活，可以从多个方面入手。比如，鼓励老人培养一些兴趣爱好，如书法、绘画、下棋、养花、听戏、阅读等。这些活动不仅能打发时间，还能锻炼思维，保持大脑活力。还可以引导老人参与一些适合他们的社会活动，如老年大学课程、社区组织的文娱活动、志愿者服务等，让他们有机会结识新朋友，保持社会联系，找到归属感。

对于一些有宗教信仰或精神寄托的老人，支持他们继续保持这种信仰，也能带来内心的平静和力量。同时，关注老人的认知健康，适时进行一些健脑活动，如填字游戏、数独、回忆往事等，有助于延缓认知衰退。

社会关怀：政策支持，共筑和谐

保障耄耋老人安享晚年，离不开社会的支持和关怀。国家在养老政策、医疗保障、社区服务等方面不断完善，为老年人提供了越来越好的保障。

医疗方面，国家持续推进医保改革，提高老年人的医疗保障水平，鼓励基层医疗机构为老年人提供便

捷的医疗服务，如家庭医生签约、上门诊疗等。

社区服务是连接老年人与社会的桥梁。许多社区都在积极探索居家养老服务模式，提供助餐、助浴、助洁、助医、助行等多元化服务，让老年人在熟悉的居家环境中也能获得专业的照料。

科技的发展也为老年人带来了便利。智能穿戴设备可以监测老人的健康数据，紧急呼叫系统能够在老人发生意外时及时发出警报。智慧养老平台整合了各类服务资源，让老人和家属能够更方便地获取所需帮助。

然而，在实际操作中，我们仍需关注一些问题。例如，如何让更多的老年人了解并享受到现有的政策和服务？如何解决城乡之间、地区之间养老服务发展不均衡的问题？如何提升居家养老服务的专业性和可及性？这些都需要社会各界共同努力，不断探索和创新。

几点思考

* 差异性：并非所有耄耋老人情况都相同，个体差异极大，有健康硬朗的，也有需要长期护理的。因此，提供服务和关怀时，要充分考虑个体的具体需求和能力。

* 家庭责任：尽管社会在不断进步，但家庭在赡养老龄长辈中的作用依然不可替代。子女应在力所能及的范围内，给予长辈情感和生活上的支持。

* 尊严：

尊重老人的意愿和选择，让他们在晚年依然保有尊严和自主权，是任何关怀都应遵循的基本原则。

中国老人耄耋之年的生活，是多元的、是发展的。通过科学的健康管理，充盈的精神世界，以及全社会共同的关怀，他们的人生画卷定能更加壮丽，也为年轻一代树立起积极老龄化的榜样。