

◎养生之道◎

# 居家养老 OR 机构养老, 哪种更好?

□陈华妹

步入老年后,容易产生孤独感,离不开子女的亲情感,而身体上的毛病,又需要专业的医疗护理。所以,今后是居家养老还是去机构养老?不少老年人思虑良多,到底该如何选择呢?

## 居家养老是主流,机构养老只是少数

在某家庭综合服务中心,笔者见到81岁的刘伯和82岁的陈伯,刘伯他行动不便、言语模糊,坐着轮椅被保姆带着在社区溜达。他有两儿一女,如今跟着女儿住。保姆说,刘伯的女儿特别孝顺,她不舍得让老爸去养老院住,所以就每月花4000元请专职保姆来照顾。

82岁的陈伯也一口回绝了笔者提出的去机构养老的建议,

“我绝对不会去养老院,我有冠心病,放了五个支架,身体状况不太好,有时还头晕,现在夫妻俩能生活自理,平时在社区里转转,与老友下下棋、聊聊天,看看报,居家养老挺好。”他还说,怕与养老院的护工相处不好。

而照顾刘伯的63岁保姆却毫不犹豫地表示,自己今后优先考虑要去养老院。“我不喜欢跟儿子女儿一起住,我喜欢画画、看书、跳舞,有自己的兴趣爱好,去老人院过集体生活,与一帮朋友在一起,有共同的话题聊得来,没那么孤单。”

统计数据显示,没有完全自理能力的老年人中,有96%老年人还是希望居家养老。而有些养老院基础设施不够完善、服务不周,还有些价格昂贵,也造成

老年人在选择上的困难。此外,害怕远离家人会孤独寂寞等心理也会使不少老年人不选择养老院。

## 居家养老与机构养老各有利弊

笔者在采访中发现,居家养老与机构养老都有其优缺点,适合不同的老人及家庭情况。

居家养老即服务人员上门为老年人开展照料服务,或在社区为老年人提供日托服务。优点是老年人既能继续留在熟悉的环境中,又能得到适当的生活和精神照顾居家养老无疑在舒适度、生活习惯、隐私保护方面有优势,而且符合老人不愿离家的心理。缺点是政府提供的服务大多偏重于日常生活护理和

家政服务,而且从事居家养老服务人员的专业知识比较欠缺。

机构养老即老人集中在专门的养老机构中养老。优点是安全性有保障,大部分养老机构配有专门的看护人员,提供不同等级的护理服务,有些还针对特殊需要的老人开设特别护理服务。与居家保姆式养老相比,机构养老显然在许多方面更周全。缺点是离家后,容易造成老人与子女、亲朋好友间的情感缺失,而且大多数养老院的收费不低。

专家建议,子女们应基于父母健康程度、养老观念以及父母本人意愿三大重要原则,与父母一起制定出一套个性化的养老方案,为父母提供高质量、受尊重和满足感的老年生活。



用蟹粉制作的菜式适合老人、小孩或一些嫌吃螃蟹麻烦的人士。蟹粉还能搭配各种各样食材,做出不同的美食,例如蟹粉焗豆腐、蟹粉烩蔬菜、蟹粉小笼包等。蟹粉富含多种人体必需的营养成分,蟹粉有排毒消毒的作用,对抗结核具有一定功效,对身体有滋补作用,并且食用方便。

吃了这么多蟹羹,你会不会觉得有点手痒,也想在家炮制一道蟹羹菜呢?这道高颜值的“辣汁虾腰蟹粉炒豆苗”,保证端出来能让家人眼前一亮。

**材料:**  
虾仁240克,豆苗320克,鸡蛋5只,即食花2朵,狗牙生菜30克,蒜茸20克,姜米20克,蟹粉40克。

**调味料:**  
豆瓣酱15克,泰式甜辣酱15克,指天椒25克,盐40克,生粉60克,糖40克,油200克,鸡粉80克,麻油60克。

**做法:**  
1. 虾仁用盐、生粉、蛋

## 残荷疏影

李宗宪 摄



# 蟹粉炒豆苗

□梁旭华

白、糖腌制20分钟,然后一开二。

2. 鸡蛋用盐、糖调味;加生粉、麻油适量打匀,搅打时不能产生太多气泡。

3. 豆苗切好洗净,用加了少许盐、糖、麻油的沸水焯掉,捞起沥干,加盐、糖、麻油清炒。

4. 准备一个约4寸的不锈钢圈,将豆苗放入圈内压实。

5. 蟹粉用姜米、麻油炒香,混入鸡蛋内搅拌均匀,加入少许指天椒(约一只)、少许生粉水炒至桂花状,铺上豆苗面。

6. 将虾仁焯至六七成熟,再拉油至八九成熟,接着加入豆瓣酱、甜辣酱、蒜茸、姜米、生粉炒至刚熟,铺上鸡蛋面,最后以狗牙生菜和即食花朵点缀。

**小贴士:**  
选取材料一定要新鲜,将蟹粉装入密封盒后放入冰箱冷藏。这道菜可先蒸蟹粉后炒,味道更佳。多放些姜,或者加点黑木耳,更为营养。

## ◎餐桌佳肴◎

◎健康妙招◎

# 三招预防肩背痛

□余燕红

从秋入冬,从热到冷,不少的老年人都会抱怨肩膀和背部痛,如何才能防护这种疼痛呢?疼痛科专家给出妙招。

## 多活动,别整天低头视物

目前微信和手机已经很大程度上影响了老年人的日常生活。长时间的低头,会导致颈椎间盘压力明显增加,同时颈肩部的肌肉处于紧绷状态,而协同肌也长期处于紧张的对抗状态,久而久之会导致肌肉与骨的附着点部位出现慢性炎性硬结,产生条索样改变,压迫穿行的血管、神经,而引起头颈、面部、肩背疼痛甚至麻木。因此,多起身活动活动腿脚,恢复身体的姿势平衡,可减少长期肌肉紧绷劳损所致的酸痛。

## 早晚凉,加件衣裳护肩

对于已经有颈肩背部肌肉酸痛劳损的人,则应该

注意保暖,避免受凉。夜间刚入睡时,温度尚且适中,但如果深夜时翻身等动作将盖被除去的话,肩背部是极容易暴露受凉的。因此,入睡时穿一件护肩或护背心,对肩部有保护作用。既可减少夜间肩背受寒血运进一步变差所致的疼痛。即使夜间不小心把棉被踢开,肩背部也有一层防护避免肩部完全裸露而导致的风寒。

## 勤拉伸,避免过度运动

合理拉伸是对肌肉的一种放松,是对疲劳的一种解除,同时也是对一些损伤的修复,达到放松和修复的作用。专家称,颈肩部的酸痛,可通过对肩部的拉伸运动来缓解。对每个拉伸动作均要保持30-50秒,让紧绷的肌肉状态得以更快恢复。同时,要避免过度的运动所导致的新的损伤,适度锻炼,以舒适为度。

◎世相杂侃◎

# 吃苦和怎么吃

□张胤

刚进大学,我渴望迅速成长,也自认为有足够坚毅的臂膀去撑起这个家,大一开始勤工俭学,除了正常读书外,空闲时间都扑在了打工做家教。有时晚上回到家已是精疲力竭,甚至连一句话都不想多说。到了大三,课相对少些,又接了两回手术,缝了三十几针,难以设想那是怎样撕心裂肺的痛。苦尽终会甘来,父亲吃的苦换来了妻儿的仰之以鼻息和屋檐下的天伦之乐;而我所付出的成全了自力更生的大学幸福生活。

我们这代年轻人从小接受的纸面上的“吃苦教育”本来不少。悬梁刺股、凿壁偷光,人人皆知。但令人细思恐极的是,像马云这样凤毛麟角的成功者,他们会告诉你没有什么过不去的坎,而被苦难所打倒的人从此就石沉大海,他们才是千千万万的大多数,你可连知晓他

们的机会都没有。苦是一把双刃剑,冲过去便能触底反弹,冲不过的无奈只能跌入无底的深渊。

《滕王阁序》里有句话,君子见机,达人知命。做一件事情,不知道痛苦存在的可能,是蠢;知道有痛苦存在的可能,但确定可以把它的出现降到可忽略,是自信;知道痛苦的存在,且避之不及要面临,但为了做此事所得到的快乐,甘愿征服这些痛苦,才是真正的勇。

苦难很重要。感谢苦难的降临,因为它可以使人迅速成长。但真正值得感谢的,是你自己。是在遭遇磨难、厄运时,站出来负隅顽抗宿命的安排。年轻人要吃苦吗?要。没有眼前的负重前行,哪有今后的岁月静好。但是,年轻人更要记得,吃苦是为了让自己内心更强大、灵魂更谦卑。

◎闲情逸致◎

# 茶品可清心

□王瑜明

茶,自从来到这个世间,就被规范出一系列与日常生活相适应的茶礼、茶仪等习俗,从而左右人的好恶,由此造成文人雅士和市井百姓对茶产生泾渭分明的鸿沟。其实,看穿了不过是形而上地把茶延伸到精神和艺术的境界,而形而下的世俗中人,更推崇其实用功能。喝与品,无关对错,一做入世,一做出世,全是感觉,环境弄人罢了!

茶也不像其他任何饮品,从头至尾保持不变的味道。茶的口感总是会有些变化,入口苦涩,渐渐回甘,最后归于平淡,知进退,不满足,守缺。淡泊以明志,宁静致高远。说起来容易,做起来难,度要把握得恰到好处,失之毫厘差之千里。

“精行惟人,精良惟器”,古人洋洋洒洒列出“择器之要”,强调能不能穷尽茶的精妙特性,一靠用水,二靠用器,器具不当,好茶也会随之减色。茶器有雅俗,有良莠,但是,茶本身依然是茶,守住自己的本色,不随茶器的变化而变化才

是茶的本色。不管你用哪种器皿泡茶,茶都不会偷懒,与合适温度的水相遇,绿叶绽开,馨香扑鼻,口味如一。器皿精贵,它能中和出儒雅的气息,器皿粗笨,几片绿叶沉浮间漫出拙意,总能让人不尴尬,佳茗总能给人一种出尘的意趣。

不管你采用哪种制作工艺,加花添香,茶过三遍,去掉依附在上面的修饰,依旧是茶,不忘本色,有着自己抹不去改不掉的独特味道。有人说这就像人生,其实是人们把自己的经历强加给茶的托词,硬塞给它的噱头。茶不语,不屑这些说辞,像什么,都不如做好简单朴实的自己。

“趣言能适意,茶品可清心”。懂不懂茶又有什么关系,喜欢,喝着舒服就好,保持一份平常心,把虚荣放在一边,把得失放在一边,茶,从来不是论道的工具,量体裁衣,量力而为,不矫情,不攀比,别弄得那么累,把享受和放松搞成束缚自己的一种方式,岂不是离自然之境越来越远。



◎男左女右◎

# 被老婆塑造出来的老公

□马亚伟

我身边有这样两对夫妻。两位老公外貌、学识、家世背景都差不多,而两位老婆则是同事关系,所以大家经常聚到一起。只是,两位老婆对待老公的态度截然不同。

先说第一对。老婆是个伶牙俐齿的人,争强好胜,在老公面前也像女王一样,老公只有俯首贴耳的份儿。

那次刚到餐厅,那位老婆发现把手机忘在车里,冲老公一声令下:“去,下楼把手机给我拿来!”她的老公就颠颠地去拿了。吃饭过程中,老公大概是说错了一句什么话,老婆就狠狠白了他一眼,说:“不会说话就把嘴巴闭紧!”老公还嬉皮笑脸:“把嘴巴闭紧我咋吃饭呀?”又被老婆骂:“瞧你那点出息,就知道吃!”不管老婆说什么,这位老公都不急不恼。

再说另一对夫妻。老婆看上去很谦和,总是笑咪咪的。大家说话的时候,她很少开口。她的老公倒是个健谈的人,每当她老公侃侃的时候,她就用很崇拜的眼神看着他。他说完了,她还冲他点头笑笑,好像是很赞赏的样子。一次,大家谈起最近房价合适,问她要不要到市里买房子,她

朝老公望了望说:“听他的!他分析能力强,眼光也准,比我强!”她的老公笑笑,又开始侃侃。她依旧笑眯眯地望着他。吃饭的过程中,这位老公时不时给老婆夹菜,还凑到她跟前小声说:“吃吧,这是你最喜欢吃的!”看得出来,这是一对相敬如宾的夫妻。

其实呢,这两对夫妻都很恩爱。前面说的那对夫妻,虽然老婆脾气大点,但两个人感情依旧很好。

不过,别人对这两位老公的态度却有太大的差别。在大家印象中,第一位老公窝囊,没脾气,连老婆都敢那样“欺负”他。老婆都不把老公当回事,别人就更不把他当回事了。所以,他总是充当被取笑的对象,大家甚至拿他老婆说他的话来取笑他。不仅如此,他也是最不受重视的一个

人,有时别人还会使唤他干这干那。而第二位老公呢,很受人尊敬。他老婆总是当着别人的面夸他,看得出来,是由衷的。大家会有一种认识,他最亲近的老婆应该是最了解他的人,她老婆都那么崇拜他,他一定是很了不起。所以,大家给了他更多的尊重。

两位老公在同一个单位,那位不受尊敬的老公多年里都在原地踏步,那位受尊敬的老公事业发展得越来越好。大家总觉得,除了他们个人的因素,老婆也起了非常重要的作用。

有一点不能否认,老公都是被老婆塑造出来的。有的老婆很聪明,即使遇到一块泥巴,也会把它雕成艺术品。而有的老婆即使得到一块美玉,也不懂得欣赏,发现不了他的价值。

