



●分享嘉宾 徐青青/摄

让夕阳更红!

杭州湾会客厅第18季探索老年生活之道

李 慧/文

7月2日,杭州湾会客厅第18季——《让夕阳更红》,在杭州明视康眼科医院录制。

杭州电视台主持人杨莅与杭州市老年活动中心主任柴小君,杭州明视康眼科医院院长郑历,杭州市红叶艺术团团长王亦平,杭州市社会科学院社会学研究所博士陆文荣围绕“让夕阳更红”的主题展开对话。

根据相关机构发布的《老年健康蓝皮书:中国老年健康研究报告》,截至2019年年底,我国60周岁及以上老人已经达到2.54亿;到2030年我国65周岁以上的老人的占比将超过日本,成为全球老龄化程度最高的国家。如何丰富老年人的生活以及实现他们的自我价值,是当下需要思考和探讨的问题。

▲谈“老年”概念

世界卫生组织WHO根据不同国家的经济发展程度,对老年人年龄的划分有两个标准:发达国家通常将65岁以上的人群定义为老年人,发展中国家则普遍将60岁以上的人群称为老年人。

就“老年”概念,现场嘉宾们发表了各自见解。

柴小君:在老年活动中心和电视大学,经常会将60多岁的人群称为“小后生”“小后辈”。在我们这里,85岁后随着身体机能老化,出现各种慢性疾病影响身体活动的人,才被认为是老人。

陆文荣:“老年”是被建构的概念,是青年状态的延展,和青年、中年期相比,有更多的闲暇时间去建构多种发展可能性。60岁、70岁之前更多的是理性的生活,之后有更多时间去发展感性生活。

王亦平:过去和现在的老人标准完全不一样,现在的老人应该是75岁以上。

郑历:在我的概念中没有“老年”这个词,30岁以后一直认为自己是30岁,也一直保持着年轻的心态。

▲谈心态老龄化

当今社会不乏年纪尚轻便自怨自艾,工作上没有追求,生活上得过且过的人。心态老龄化成为许多步入中老年人群体的通病。

陆文荣:每个人都在社会上扮演一定角色,角色要求我们在工作和家庭中,担负起应该承担的职责。中国社会处于转型期,在工业化、城市化、市场化的大背景下,如果角色没有调适好,就会有消极的心态出现,这在客观上是普遍存在的。

王亦平:生活上、事业上受到过一些挫折,性格又比较内向的人,很容易感到自己的“老”。我身边也有这样的案例,一个朋友,工作调整后失去原来职务,他非常失落,长期不愿意出门,后来经过好友劝说,身体和心态才慢慢恢复,现在72岁了,依然保持年轻心态。

柴小君:我们活动中心做了很多实践性探索,成立了一个工作室,吸引了一些社会专业力量,从心理层面、社会层面、甚至法律层面,来帮助老年人解决存在的困惑。

▲谈老年基础眼部疾病

随着年龄增长,人们的器官机能势必逐渐老化,首当其冲的便是“眼睛”。作为深耕眼科的权威专家,郑历在现场科普了老年人常见的眼部疾病与最先进诊疗技术。

据统计,我国60~89岁人群中80%患有白内障。“老年性白内障每个人都会有,每个人发展阶段不一样,轻重不一样。”大部分人45岁以后开始老花,晶状体逐渐失去弹性。郑历介绍,白内障早期看东西模糊,而中期便是“雾里看花”的状态,发展到后期就近乎失明。他建议出现早期症状的患者要及时前往医院检查。

针对白内障的治疗,手术是唯一解决方案。眼部医学技术发展至今已臻纯熟,激光代替了手术刀,新型人工晶体成为根治近视、老花和白内障等眼疾的有效手段。对于患有多种眼部疾病的老年人而言,植入功能晶体,便能达到一劳永逸的效果。

“把基础疾病控制好就可以做手术,做过近视激光手术的人也可以植入人工晶体,但只有通过详细检查评估后才能进行。”慕名前来明视康治疗眼部疾病的客户络绎不绝,其中不乏游泳名将傅园慧的奶奶,还有一位近视1600多度的老年患者,手术后甚至可以穿针引线,效果极其显著。

关于如何保护眼睛,郑历给出了详细的忠告:时刻注意用眼卫生,多锻炼身体,健康

饮食,保持规律作息,做眼保健操能够促进血液循环,外出戴上墨镜能够抵御紫外线对眼睛的伤害。

▲谈“积极老龄化”

柴小君:心理学上认为,衰老是被灌输的概念。有实验表明,当老年人可以通过独立生活做出决定时,他对自己的生活是有掌控感的,这样的老人更显得年轻有活力。2019年,我们与浙江大学做过一个老年人心理行为的调查,对象是来自主城区的“乐活型”老年人,调查发现“年轻”的老年人有一些共同特征:社会适应性强、身体健康、人际关系良好。

王亦平:我非常佩服团队里队员们对爱好的坚持,刮风下雨甚至晚上排练,他们都非积极认真,按时到达。有位舞蹈演员,曾经在排练过程中摔断了腿,摔断腿后失去信心不再跳舞。在我们的鼓励下,她重拾爱好坚持跳舞。现在她65岁了,看上去只有50多岁。

▲谈友好型城市杭州样板

柴小君:据统计,去年杭州老年人口已

达179万,但整个杭州市供老年人上课的场所只能容纳10万人次。我们已经把老年电视大学扩大了三倍,并打算将活动中心打造成平台,通过工作室引入社会组织为老年人服务,并在城北筹建建立一个投资一亿多元的老年活动中心。此外,我们还开设了“互联网+”美好老年生活课堂。

陆文荣:老年生活质量至少包括物质生活保障、健康、快乐、尊严、自我价值这五个维度。杭州要成为标杆城市,还需要深层次的政策和体制上的破冰。第一,进行顶层设计,比如设立议事机构来整合养老资源,以达到资源的优化利用,并把养老资源下沉社区,与不同层次类别的老年人的需求相对接。第二,从家庭功能角度出发,对家庭投资可以起到四两拨千斤的作用,给子女提供“孝心敬老”车位、放假机会去专门照顾父母。第三,在“软”的方面下更大力度,形成一种助老氛围,激活社区力量共同助老。第四,着重培育专业人才,确保护理人员达到专业资质。

王亦平:杭州是一个极具幸福感的城市,绿化普及,治安稳定。老年人有很多需求,退休后想要实现自我,但是老年活动中心数量太少,东西南北中都设立老年活动中心。

《杭州湾会客厅》既是电视节目,又是政界、学界、媒体界、企业界四界联动、学习交流、资源整合的平台。录制时会在国内知名网络视频直播平台同步直播;成片后,将在杭州电视台生活频道黄金时间播出。

《杭州湾会客厅》由杭州文广集团、杭州市工商联、杭商传媒主办,杭州生活频道、《杭商》杂志编辑部承办,湘湖金融小镇、跨湖楼餐饮集团特别协办,达利国际、娃哈哈集团、西子控股集团、华立集团、浙商创投、明视康眼科、和康医疗集团、御湘湖国际健康城、西纳维思、华醒少年、中广股份、港流高分子科技、元弘投资、乾球环境、域农业科技协办。



●录制现场 徐青青/摄