快乐老人报

中国邮政发行百强报刊

国家新闻出版广电总局 中国百强报刊

国内统一连续出版物号:CN 43-0024 Happy Maturity 快乐伴一生 邮发代号:41-178 第1427期 零售价:1.50元

跟谁住最好?

人到晚年,是只和老伴一起住,度过安静自在的悠然时光,还是同晚辈们生活,儿孙绕膝尽享天伦之乐?可能每个人心中都有自己的答案。近日,有研究指出,老年人选择和谁一起住,会给身心健康带来不同影响。

与子孙同住"更健康"

安徽师范大学、北京第二外国语大学、中国政法大学联合英国伦敦大学的研究人员,将7943名85岁高龄老人分为四组:仅与配偶居住;与成年子女/孙子女居住;与配偶及子女/孙子女同住;不与配偶或子女/孙子女居住(包括一人居住、住在养老院或与其他亲戚等同住)。其中,近一半高龄老人仅与儿子/孙子住,其次是独居、仅与女儿/孙女住、仅与配偶同住。

研究分析发现,与子女/孙子女同住的老年人,生活方式健康的比例最高。他们通常不吸烟、不饮酒,几乎每天都吃新鲜果蔬、喝茶、睡眠在8小时以上且质量良好、积极参加休闲活动和体育锻炼。而仅与配偶住,或与配偶及子女/孙子女同住的老年人,幸福感更强。但独居老年人的情况不乐观,除了更容易有饮食不均衡、久坐不动、睡眠质量下降、缺乏休闲活动等问题,自评健康也更差。

和子女近邻而居受青睐

与配偶同住,可能是促进老年人幸福感的关键因素。中国老年学和老年医学学会老年心理分会总干事杨萍分析,这或许与配偶间的生活节奏更同频,心灵契合度更高,陪伴与倾听更频繁,共同经历的苦与乐更多有关。而与子女/孙子女同住,可能有助于高龄老人养成健康的生活习惯。

"(我国)绝大多数老年人更偏向与子女共同生活,因此与子女同住或近邻居住仍是大部分中国老人的理想居住模式。有学者对老年人居住偏好进行调查研究发现,不与子女同住的老年人中,近五成住所距子女住所在步行15分钟的范围内。"北京大学公共卫生学院助理教授张旭熙介绍,家庭代际间的互动模式正在发生转变,老年人的经济独立性和自我意识不断增强,与配偶同住或独居,同时和子女近邻而居的模式,得到不少老年人的青睐。

跟谁住都要关注自身需求

专家们表示,与子女同住对老年人的身心健康有一定的保护和促进作用。但现实中往往因诸多因素,老年人无法与子女同住。在这种情况下,近邻而居是不错的选择。一方面,子女能定期探望、陪伴父母,提供相对及时的照顾和帮助;另一方面,给彼此留有充足的独立空间,可以避免共同居住产生的矛盾冲突。

张旭熙强调,理想的居住模式因人而异,要充分尊重老年人的个人选择,只要他们觉得快乐,就有利于提高生活满意度、促进身心健康。"无论跟谁住,都要时刻关注自身需求,保持乐观心态,努力寻找幸福感和满足感。"杨萍建议说。(文/田雨汀)

中纪委去年打"虎"再创纪录

记者梳理中纪委网站"审查调查"一栏发现,中纪委去年共打下45个"老虎",落马"老虎"数量为党的十九大以来最多。此前,2022年中纪委打下32"虎",2021年打下25"虎",2020年为18"虎",2019年为20"虎",2018年有23"虎",2017年为18"虎"。

去年1月6日,2023开年第六天,河北省人大常委会原副主任王雪峰,国家烟草专卖局原党组成员、副局长何泽华,山东省青岛市政协主席汲斌昌等3"虎"落马,形成强烈震慑。去年落马的45个"老虎"中,曾任中央巡视组副组长的国家开发银行原党委委员、副行长周清玉,曾任中央巡视组副组长的中国工商银行原党委委员、纪委书记刘立宪等,都是省部级"内鬼"。其中,刘立宪是去年唯一一个自首的"老虎"。

45"虎"中,还包括两个"70后":公开履历显示,北京航空航天大学党委常委、副校长张广1973年10月出生;中国太平保险集团有限责任公司党委委员、副总经理肖星,1971年12月出生。(摘编自《解放日报》《大众日报》)

唯有吊兰养不厌

多年来,我养过的花得有几十种。有的养几年,就养够了,将之淘汰了;有的是养得不好,一两年就死掉了。唯有吊兰,二十年来,我一直不间断地养着。这不全是因为吊兰好养,更多还是因为在我的眼中,它特别端庄优雅。

你看吧,它上挺的狭长叶片,斜伸出的莛端,绽放的一朵朵小白花,黄色的花蕊,散发淡淡香味,多么惹人喜爱!那莛端的簇簇幼苗,姿态更为独特。多年来,我一直养着金边吊兰,不知道更新多少代了,真是看不够,养不厌。(山东淄博 张晓天 75岁)

征集 欢迎扫二维码加入微信群,在线投稿、交友。

2024年1月 4 星期四 癸卯年 十一月 廿三

春节特刊招募主角

本报龙年新春特刊正在筹备。如果您是属龙的老年人,添加记者微信15575106513,就有机会成为龙年新春特刊的故事主角。同时,本报征集欢庆龙年春节的诗词、绘画、书法作品,投稿邮箱为:zuopin@laoren.com。(记者刘祺力)

公历2024年比农历龙年多12天

天文科普专家介绍,公历2024年为闰年,2月有29天,全年共有366天,而即将到来的农历甲辰年(龙年)则是平年,全年共有354天。也就是说,公历2024年比农历甲辰年长12天。(摘编自《扬子晚报》)

建立并实施药品追溯制度

国家市场监管总局公布的《药品经营和使用质量监督管理办法》1月1日起施行,办法明确建立并实施药品追溯制度,药品经营企业不得经营疫苗、医疗机构制剂、中药配方颗粒等药品。(摘编自《华商报》)

执行总编辑:何谷
本版主编:邹东锋
本版版式:孔丽 校对:尹华智
本报常年法律顾问
金州律师事务所 刘岳 冯观

扫描二维码 网上订阅《快乐老人报》

读者服务电话
发行服务热线:11185(邮局)
0731-88906498(报社)
广告热线:0731-88902498
新闻热线:0731-88905158