

# 我们离“老有善养”还有多远

近日,健康中国行动推进委办公室在北京召开新闻发布会,会上指出,中国2018年人均预期寿命是77岁,但是健康预期寿命仅为68.7岁。也就是说,中国公民有8.3年的时间带病生存。这些带病生存的老人中,有相当部分是失能者。2018年年底,中国60岁以上的老人已经达到2.49亿。根据全国老龄办2018年发布的调查报告,失能和半失能老人约占老人总数的18.3%,有4000多万人。

老有所养一直是社会文明所追求的目标,但只是一个初级目标。更高目标是,从老有所养到老有善养,后者才是与人类社会进入生态文明社会高度兼容和融合的体现,也是衡量一个社会文明程度的重要标尺。

中国的基本养老制度已经建立,尽管

还需要完善,但已经全面覆盖全民养老,老有所养的目标基本达到,但离老有善养还有相当大的距离,这也应当是中国的下一步目标。老有善养的实现也就是要解决老年人的居家养病或治病需求。老人的这一点与其他人的医疗需求有明显的不同,也即老人的身体健康情况不佳很大程度上是因为自然衰老的结果,这种情况并不能通过医疗手段恢复,但是可以通过照护的医疗手段帮助老人正常生活,并且可以减轻老人因健康状况不好而产生的身心痛苦。

同时,如果能照顾好老人,也能解决一人失能,全家失衡,以致全家致贫的困境。而且,由于独生子女政策的实施,使得绝大部分家庭的子女也难以应对一对夫妻要照顾四位老人的艰难任务,因此需要有社会

化的措施来解决老人的善养问题。

2016年7月6日,民政部、国家发改委联合推出《民政事业发展第十三个五年规划》,在15个城市首批试点长期照护险。长期照护险的试点表明,比较适合带病生存和失能老人的善养,其中的护理成为极为重要的因素和条件。

老年人的照护其实是护理和調理居多,医疗较少,最需要的是护士,而依托互联网,网约护士是一个很好的解决方案。2019年2月,国家卫健委开始在北京、天津、上海、江苏、浙江、广东等6地,率先试点开展“互联网+护理服务”,尝试利用护士的下班及休息时间,提供上门护理服务。但是,网约护士的门槛又限制了很多人为网约护士,因为需要“5年资历,护士职称”。

目前,中国有400万在册护士,千人护士占有量只有3人。在400万护士中挑选“5年资历,护士职称”的护士,而且还要在他们的业余时间做网约护士,显然不能满足2.49亿老人的需求,即便只是照护4000多万失能老人,也供不应求。

应对中国老龄化的深度和让越来越多的老年人得到善养,还有大量工作要做,也有大量就业机会。一方面,需要总结已试行长期照护险城市的经验,尽快推广到全国;另一方面需要按照社会需求大量培养护士,而且这也是一个极好的就业方向,而且可以打破职业性别界线,鼓励和培养更多的男护士。

一个社会能创造所有条件,让所有老人善养善终,才是更为文明的社会。  
摘自《北京青年报》

## 养生汇

### 经常怕冷原因多

受寒之后,如果添衣增被还觉怕冷,很可能就要发烧了;每隔一两天就规律地出现怕冷、寒战、发热、头痛再出汗、退热,可能与感染性疾病有关。但是,有些长时间、反复出现的怕冷却往往被人们忽视。

**胃寒** 稍微吃点生冷食物、喝点绿茶就会感觉胃中寒冷不适,甚至胃脘冷痛,可能与过食生冷、胃脘受寒有关;如果反复发生,则可能是脾胃虚弱、阳气不足的表现。

**四肢发凉** 常见一些无其他特殊不适的人,在天气变化或季节更替时出现手足冰凉。中医学将四肢发凉称为“四逆”。对此情况若置之不理,体质将进一步下降,导致免疫功能下降及各种健康问题。

**老寒腿** 除了受寒、湿环境影响之外,“老寒腿”还有个常见病因——关节、韧带和肌肉的劳损。劳损催生瘀血,阻塞脉络,使局部血液循环更加薄弱,在天气变化或季节更替时血液循环障碍得更加明显,更加疼痛。

**背心冷** 部分人的怕冷部位较为独特——在背部如“巴掌大”的一个固定位置。导致这种症状的一个常见病因为痰饮停聚于心下,使阳气不能顺着经络到达背部。

**腰冷** 寒湿阻滞于腰部,可导致腰部寒冷,也可导致腰部沉重。中医认为“腰为肾之府”,肾阳亏虚,可见腰部怕冷,可伴腰膝酸软。

原来看似简单的“怕冷”也是一套复杂的身体求救暗号体系。只要我们充分重视这些身体发出的暗号,及时到正规中医机构就诊,多数的健康问题都能得到很好的解决。  
摘自《健康咨询报》

### 说说关节炎“四兄弟”

常见的关节炎有“四兄弟”,分别是:骨关节炎、类风湿关节炎、强直性脊柱炎和痛风。

骨关节炎是一种退行性骨关节病,多见于50岁以上者,主要累及膝、脊柱等负重关节。通常表现为上下楼梯、蹲起时感觉膝盖疼痛不适,早晨起床或久坐后膝盖感觉发僵。随病情加重,患者可能会有平地走路疼痛,甚至关节变形等症状。

类风湿关节炎常见表现是手指、腕、肘、膝、踝、足部关节对称性疼痛,常伴有早晨起床时关节僵硬感,严重者可见出现关节畸形。

强直性脊柱炎主要侵犯脊柱,主要表现为夜间及早晨起床时腰痛,也可出现非对称性的下肢大关节炎,未经治疗时可出现脊柱畸形。

痛风是长期高尿酸血症后尿酸盐晶体在关节沉积诱发关节炎,疼痛剧烈,红肿明显,初期可自行消退。间断发作,如不治疗转化为慢性痛风石性关节炎后则变成持续性疼痛。

初步判断自己有无关节炎,可根据关节有无红、肿、热、痛及功能障碍来进行判断。“红”是指关节急性炎症时会出现皮肤发红;“肿”是指因关节腔内积液或关节周围软组织炎症引起关节肿胀;“热”是指正常人的关节摸起来是凉的,如果关节部位摸起来是热的甚至发烫,那么就证明有关节炎存在;“痛”是关节炎的最主要表现,多在活动时出现,有些疾病可在休息时出现,炎症明显时外力压迫疼痛加剧,“功能障碍”是指关节肿痛或结构破坏导致活动受限。

引起关节疼痛的原因有很多,只有通过检查区分开来,才能对症下药。一般关节痛要进行以下检查:首先是影像学检查,包括X线、核磁共振、B超等;其次是实验室检查,如血常规、尿常规等;最后是关节镜检查,也就是微创检查。  
摘自《广州日报》

### 中医调理冬季尿频

正常成人白天排尿4~6次,夜间0~2次,次数明显增多称尿频。尿频是一种症状,并非疾病。多种原因都可引起小便次数增多。

中医认为小便频数主要由体质虚弱,肾气不固,膀胱约束无能,其化不宣所致。此外过于疲劳,脾气虚,上虚不能制下,上虚不能制水,膀胱气化无力,而发生小便频数。另外,湿热、肝气郁结体质的人也容易出现小便频繁的表现,需要区分对待。

**方一:玉米须(或白茅根)** 取玉米须(或白茅根)适量煮汤喝。可用于小便频多,并且出现尿黄、口干口苦的人。

**方二:肉桂、桂枝、芡实、附子** 日常煲汤时可以添加一到两种适量食用,附子使用时应控制用量,一般6克为宜。可用于尿频特别是夜尿多,小便较清的人。

**方三:麦冬、五味子、山茱萸** 取一种日常泡茶饮用。可用于尿频但每次尿量较少,容易出现烦热的人。

**方四:黄芪、大枣** 黄芪可煲汤,大枣可日常食用。可用于尿频且容易出现大便稀的人。

**方五:枳壳、佛手、青皮** 取一种日常煲水饮用即可。可用于尿频但尿不畅,容易出现叹气、肚子胀的人。

摘自《大众卫生报》

## 滴水藏海

### 特立独行的人

小区旁边有一个夜市,有一天我径自走到一位大爷的菜摊前,随手翻看一堆菠菜,不料,竟引来大爷喝止:我的菜不许翻动,你可以不买。这倒新鲜:所谓自由市场,就是让自由挑选嘛!况且,一个菜摊,哪来这么多“规矩”?但这老爷子还真跟我“杠”上了:随你怎么说——他把手向四周一指:你可以随便去哪家,但我的菜就是不让翻搅,宁可不买。

那天,我果真在相邻的菜摊买了菜。事后,我默默地想,没想到这个年龄,这种处境,这位大爷竟这般“硬气”。第二天晚上,怀着好奇,我在那个菜摊附近游逛,这才注意到,他的菜摊果真与众不同——他很注意“形象”:菜车整洁,各种菜品码放整齐,菜的底下铺的一块深

色的毡布几近纤尘不染。别的菜摊上的微信和支付宝码乱放乱挂,甚至压在菜下要找半天,而他的两个码固定挂在菜摊一角的一根小竹竿上。闲时,他一刻不停地整理擦拭着菜摊的角角落落。

一个夜市菜摊的卖菜老头儿,也有必要“坚守”?他就不怕轰走本来不多的客人吗?他就不怕他的菜品卖不出去烂掉吗?难道他不希望多卖些菜,多赚些钱吗?我瞄他一眼,发现他淡然的脸上还有那么一丝凛然。

之后不久,我出差广东,坐长途汽车。买票后上车,正好坐在驾驶位后面。当车子开动,我蓦然发现一道别样风景——靠近过道一侧的边框上,“生长”着三根青翠的水竹!水竹插在一根手臂粗细的竹

筒里。竹筒上部一侧拧着一颗小螺栓,另一端固定在座椅边框上。

难道遇上了女司机?但驾驶位坐着的,分明是一个三四十岁的男子。事实上,自我上车就在内心抱怨这车的陈旧了,但又不得不承认其洁净。眼前,一枝苍翠横斜,满车绿意。两个小时的车程,我与司机攀谈起来。我记住了他的话:我只想送给乘客一段不一样的旅程。

我经常饶有兴味地打量这些特立独行的人。看上去,那个司机是不是有点“娘”?那个大爷,多么“不善”!可是,我真的很担心,这个世界到处都是“善”的堆砌,唯独缺了“美”的踪影。我欣赏这些特立独行的人。  
摘自《今晚报》

## 生活新知

### 钻石并不“恒久远”

固,碳原子间的键结强度也高出钻石。

石墨层内部的每一个碳原子,都跟另外三个碳原子共享四个电子,而钻石内的碳原子则和四个碳原子共享电子。这使得石墨层的电子结构跟钻石不同,虽然化学键更强,但缺点就是层与层之间缺乏多余的电子形成稳固的联结,只能靠材料世界的万用胶支撑,它是分子电场变动产生的弱吸引力,称为“范德华力”。

不过,钻石的崇高地位除了受到石墨的强力挑战,还面临另一个打击,那就是它并非世上最硬的物质。1967年,人类发现碳原子还有第三种排列方式,能形成比钻石还坚硬的材料。这个物质名叫六方晶系石墨,结构以石墨的六角形平面为基础,只是改为立体构造,硬度比钻石高出58%。

感谢航空工业,碳原子的第四种排列方式很快就有人合成

出来了。他们为这个材质命名为碳纤维,方法是把石墨纺成细丝。细丝织成布料再纵向卷起,就会有极高的强度和硬度。不过它的弱点跟石墨一样,就是仍然要靠范德华力,但这问题只要用环氧树脂包住纤维就可以解决了。于是一种全新的材质就此诞生,那就是碳纤维复合材料。

既然这些新的碳原子排列方式都以石墨的六角形结构为基础,而石墨本身又是一层六角形平面堆栈而成的,那为何石墨不是我们在找的魔术材料?答案是,六角形平面状的石墨层太容易彼此松动,使得石墨非常脆弱。但要是只有一层石墨层呢?物理学家海姆和他的团队发现,单层石墨的性质非常特别,就算放在纳米世界中也一样奇特,应该将它视为一种新材料,他们决定叫它“石墨烯”。石墨烯是世界上最纤薄、最强韧和最坚硬的物质。  
摘自《文汇报》

### 好习惯比胶原蛋白更美容

上的常客。

这种逻辑其实有些简单粗暴。因为猪蹄中的胶原蛋白吃进人体之后,需要被消化系统分解,被肠道吸收,然后进入血液,但是这些小成分并不能重新组成胶原蛋白,而且也没有办法成功到达皮肤。

猪蹄中的胶原蛋白是一种典型的不完全蛋白,它与人体需要的胶原蛋白并不完全契合,单独吃猪蹄的话,其吸收和利用率很低,更别指望它经过消化吸收后能转化为美化皮肤的胶原蛋白。

市面上的胶原蛋白产品越来越多,有的甚至添加了提味剂和糖精等以提升口感。但实际上却只有全胶原蛋白和水解胶原蛋白这两大类。

全胶原蛋白与其他蛋白质一样,在消化过程中被分解成构成

蛋白质的氨基酸。有种说法称这些氨基酸会进入皮肤内层,替换或者补充皮肤内的胶原蛋白。水解胶原蛋白在进食之前已经被分解为氨基酸,推崇者称,吃下这种胶原蛋白给大脑造成错觉,以为胶原蛋白已经被破坏,从而刺激身体生成更多胶原蛋白。

不管是哪种类型的胶原蛋白补充剂,其最终效果都和猪蹄相仿。在实验室以外,目前还没有更多证据证明食用胶原蛋白对皮肤有作用,也没有确凿的证据显示胶原蛋白能在消化过程中存活下来,最终可抵达皮肤。

对于改善皮肤,好习惯要比吃猪蹄更有效。一般来说,饮食均衡、食材多样化、限制糖摄入量等措施,都会起到改善皮肤的作用。此外,建议经常运动,使用防晒霜,远离烟草。  
摘自《瞭望东方周刊》

## 名流故事

### 何建明:努力讲好中国故事

1985年,《中国作家》创刊。这份以刊发报告文学为己任的文学大刊,团结了一大批报告文学作家,并影响了他们的成长。何建明就是其中一位。

那时,何建明是部队的新闻干事,创作过小说。受《高山下的花环》和《哥德巴赫猜想》的影响,他慢慢喜欢上了报告文学创作,“自从热衷于报告文学创作后,就再也没有走过回头路。”他说。

报告文学是“行走文学”,七分采访,三分写作。何建明很认同这句话,一个杰出的报告文学作家,也一定是采访、调查的高手。而采访和调查,越现场、越深入,就越好。在他所写的几十部作品中,有近一半是在身处危险和绝境之中采写完成的。

1993年,何建明创作了长篇报告文学《共和国告急》,内容是揭露矿难内幕,一发表,立即引起强烈反响,作品也因此斩获第一届鲁迅文学奖。然而,读者并不知道,当年何建明为了到黑色矿区秦岭等地采访,多次冒着生命危险穿梭于深山丛林,甚至被黑心矿主用土枪顶着后腰行走。

“我并不后悔和后怕,因为报告文学作家的社会调查和一线采访,必须像战士上战场一样,没有冲锋,怎可能占领高地?文学写作也是如此,尤其是报告文学写作。”何建明说。

2003年,一场突如其来的“非典”席卷首都,一时间全民恐慌。就在此时,何建明却在没有任何防护措施的情况下冲到抗击“非典”第一线,连续采访、写作。因为无法确定他是否已被感染,因此他的活动范围被无情地限制在了疫情区和医院。那两个月,方便面成了他唯一的食物,长期的饮食单一导致他的身体代谢异常,患上了糖尿病……在这场夺去许多人生命的灾难面前,何建明采写完成了纪实文学作品《北京保卫战》。

2008年5月12日,汶川大地震,举国悲泣,何建明第一时间赶到抗震救灾第一线。2010年,为了

采访中国石油在海外战场的风云战事,何建明来到非洲苏丹达尔富尔武装暴乱最激烈的地区,和施工队一起穿越当地民兵武装和政府军激战的炮火线。多年积累和亲历现场让何建明一气写成《部长与国家》,此作品在石油系统与工业领域被誉为“红色经典”,后来被改编成电视连续剧《奠基者》。2015年8月12日,天津大爆炸震惊全国,何建明跑遍收治伤员的医院,采访了一个又一个伤员和幸存者,以及公安消防系统的官兵,最后采写出催人泪下的长篇非虚构佳作《爆炸现场》。

何建明努力的结果是显而易见,三次荣获鲁迅文学奖、五次获得中宣部“五个一工程”奖,还有国家图书奖等。他被人们誉为“主旋律作家”“红色作家”。因为无论是批判性的作品还是讴歌式的作品,何建明的笔都落在直面现实、揭露真相,有力地抨击那些落后的、腐朽的,并以作品本身感动和震撼人们的心灵世界和精神意识。

“听起来这样的称呼和头衔似乎很‘光荣’,但我丝毫高兴不起来!”何建明说,“作为一个记录时代的报告文学作家,可以说,从我第一篇作品写到现在,一直在讲中国故事。但当今社会有一种令人不可思议的现象,就是你写正能量、中国好故事,你不如写一个所谓‘揭黑’的故事吃香。你写的好故事越多,你有可能在文学圈内越没有地位,这是一个很怪的现象,它因此也让我们这些从事报告文学创作的人内心感到孤独和忧伤……”

但他并不后悔,更不会停止脚步。40余年来,何建明创作的长篇报告文学达50余部,改编成电影、电视的有12部,翻译到国外的有15部。他的《落泪是金》改变了千万贫困大学生的命运,他的《根本利益》被中宣部推荐给全党学习……至今,他仍走在探索中国当代报告文学的道路上。  
摘自《名人传记》

### 歌曲《我爱你,中国》诞生记

1978年12月,党的十一届三中全会召开,拉开了中国改革开放的大幕。国家政治环境、经济形势日新月异,使人们充满了对新生活的向往。随着改革开放步伐的加快,回国参加祖国社会主义建设的归侨人数与日俱增。1979年,珠江电影制片厂在时代背景的感受之下,筹备拍摄了这部反映归国华侨爱国情怀的音乐故事片《海外赤子》。

影片故事的背景是20世纪70年代,在海军文工团招收演员的考场上,来自星星湖华侨农场的女青年黄思华,因为一曲《我爱你,中国》脱颖而出。但因其华侨女儿的身份,使得录取工作受到阻碍。身工厂团团长司马威坚决执行党的华侨政策,派政审干部韩山就黄思华的家庭情况进行调查。调查得知,黄思华的父母——黄德琛夫妇是一对爱国华侨,长期遭受农场负责干部的迫害。与一般影片不同的是,作为一部音乐故事片,《海外赤子》中的音乐不是附属品,而是表现故事的主要手段。音乐成功了,影片就成功了一半。因此,摄制组用了一个月时间挑选作曲人选,经过反复聆听、比较,最终选择了熟悉广东音乐的作曲家郑秋枫负责整部影片的音乐创作工作。

郑秋枫是一位在军队中成长起来的作曲家,写出了《颂歌献给毛主席》《毛主席关怀咱山里人》《嬉游》《瑶山吟》《拖拉机开进苗山寨》《我爱梅园梅》等一批热门歌曲的佳作。郑秋枫为《我爱你,中国》作曲只用了一两个小时,但准备的时间却很长。他把军人的认真负责带进了电影音乐的创作中。为了把作品写得真实生动,郑秋枫在海南岛与归国华侨同吃、同住、同劳动,并逐渐了解了他们对祖国特殊的感情。当得知他们多是来自新加坡、泰国、马来西亚等地的华侨时,郑秋枫就从《哎哟,妈妈》《星星索》等许多南洋歌曲中汲取创作灵感。歌曲的引子部分“百灵鸟从蓝天飞过,我爱你,中国”,则是郑秋枫在海南岛采风时,从当地民歌中获得灵感创作而成的。其风格类似戏曲中的导板,又近乎高原上的山歌。这段节奏自由、高亢明亮、气息宽广、韵味十足的旋律,犹如百灵鸟凌空掠过,歌声响彻神州大地。

与作曲家郑秋枫身份相同的是,词作家翟琮也出身部队。创作《我爱你,中国》之前,二人已合作过多首脍炙人口的佳作。二人为电影《海外赤子》创作了八首作品。《我爱你,中国》是女主角在考场上演唱的歌曲,也是整部电影点睛之笔。

翟琮曾谈到《我爱你,中国》的歌词大约构思于1972年。翟琮回忆,60年代中叶,他就下定决心要创作一首歌颂中国的作品。直至1976年,终于完成了《我爱你,中国》的初稿,准备择机发表。

1978年春天,歌词《我爱你,中国》终于等来了机会。刚从北京电影学院毕业,分配到广西电影制片厂的胡冰,创作了电影文学剧本《海外赤子》。为了让改革开放后第一部反映归国华侨爱国情怀的音乐片在音乐上立得住,编剧找到了当时已拥有数百名作品的翟琮。研读剧本后,翟琮为女主角黄思华拿出了早已静待多时的《我爱你,中国》。

据作曲家郑秋枫回忆,《我爱你,中国》请过多名试唱者进行试唱,但均未达到理想效果,他只好请中央电视台文艺部的负责人推荐歌唱演员,对方则毫不犹豫地推荐了中央音乐学院教师、女高音歌唱家叶佩英。于是,郑秋枫给老熟人叶佩英写信,并随信寄去了电影剧本。叶佩英读后立即回信,欣然应允。

叶佩英籍贯广东,1935年生于马来西亚吉隆坡,是少年时代就怀揣爱国之心的海外赤子。童年时代的叶佩英在南洋街头唱着《卖花词》为支援抗战募捐:“先生买一朵花吧,这是自由之花,这是解放之花。买了花呀,救了国家!”1951年,爱唱《长城谣》《毕业歌》《松花江上》《梅娘曲》等爱国歌曲的叶佩英终于回到了祖国。1955年,她考取了中央音乐学院声乐系,并于1960年毕业于留校任教。

1979年5月,叶佩英在广州珠江影厂的录音棚里几经哽咽才完成了歌曲的录制。唱毕,作曲家郑秋枫紧紧握着她的手激动地说:“你唱得太好了!”影片上映不久,便在国内外引起了轰动。歌曲《我爱你,中国》也因其优美动听、深情隽永被广为传唱。一时间,无论城乡,凡是扩音设备的地方,都能听到叶佩英的歌声“我爱你中国,我爱你中国……”  
摘自《光明日报》