

市售养老辅具“适老”性如何

◎张楠

近年来,能够精准对接老年人护理需求、提升老年人晚年生活品质的养老辅具正逐渐“走红”。消费者对于养老辅具的传统印象,也从最初的“轮椅”“拐杖”,扩展到了“助行车”“电动床”“爬楼机”“移位机”等更为广阔的领域。但养老辅具显然并不是“越贵越好”,产品功能也并非“越多越好”,集实用、安全、易学、舒适、美观于一体的高品质产品才最能增加老人生活的便利性。

截至2022年年底,全国60岁及以上老年人口约2.8亿,占总人口的19.8%。老年用品产业包括老年服装服饰、食品药品、日用辅助、养老照护等,据测算,2022年,我国老年用品市场规模达4.6万亿元,近两年平均增速达10%。

据调查,老年人购买辅具考虑的因素前几位是:实用、质量好、性价比高,“智能”因素排在最末。老年人辅助器具常出现的质量问题包括组装不牢固/松动、外观粗糙、零部件破损、具有安全隐患等。

养老辅具也有设计不当

线下门店所销售的电动轮椅售价从两千多元到七千多元不等,通常分为双踏板和单踏板两种款式。无论是哪种款式的轮椅,脚踏板都需要在老人下轮椅前手动收回。使用者反映:如未能及时手动收回,使用双侧踏板轮椅的老人就必须大踏步迈过踏板。对于年轻人来说,迈过踏板并非难事,但对于本身腿脚就不便的老人来说,一不小心就容易发生磕绊。

有老年消费者提出,一些电动轮椅的功能交互界面设计得太复杂,基本行驶操作按钮与娱乐功能按钮罗列在一起,很容易混淆;而有的操作按钮上甚至没有中文标识,让老人使用起来十分不便。

线下门店大多数电动轮椅的操控面板采用的是按键和拉杆,按键功能使用图标标示;但也有部分电动轮椅的操作按键用英文标注,且字号偏小,不方便老年人辨认。如某些电动轮椅操作面板的速度按钮上,仅标有“SPEED”的英文标识,并没有标注老年人熟悉的中文标识“速度”二字。

行动不便的老人,蹲下或坐下如厕都存在安全隐患,使用移动马桶可以在一定程度上帮助老人解决如厕困难。由于老年人下肢机能退化,较为理想的移动马桶应具备良好的稳定性和防滑性,并且应在老年人进行位姿转换和长时间如厕过程中起到良好的支撑作用。目前,线下门店所售移动马桶的价格由200多元到800多元不等,其中带轮子的移动马桶价格较高。此外,有的移动马桶在坐下和起立时均会晃动,稳定性较差。而部分移动马桶还存在封闭性较差等问题,异味很容易溢出。

身体机能退化等多种因素使得洗澡成为很多老年人日常生活的一大难题,洗澡椅是家庭生活中常见的洗浴辅助产品,可以在一定程度上帮助老年人解决洗澡困难,已成为常见的养老辅具。但有的洗澡椅并未设置可供老人抓握的扶手,老人如想从洗澡椅上起身,则可能需要借助外力。

养老辅具并非越贵越好

养老辅具到底该怎么选?听听专家怎么说。

不久前,中国消费者协会委托中国家用电器研究院共同开展了养老辅助器具及适老化产品质量评价与消费监督项目,特别对市场上宣传力度较大的电动轮椅、助行车、坐便助力器、移动马桶、马桶扶手、洗澡椅等9大类共计50款养老辅具产品进行了测评,测评维度包括安全性、易用性、舒适性、情感性以及综合性性价比等全方位的衡量。

参与测评的中国家用电器研究院设计研究与评测中心主任梁晶表示,安全性能是重要的指标。以电动轮椅为例,消费者选购时不可贪图速度快和灵活性高,产品坚固牢靠、平稳行驶才最重要。此外,触发反应也不应过快,脚垫处要能灵活收放,静止状态下最好能锁定。

养老辅具“只买对的”,并非越贵越好。中国消费者协会监督部李永年也提醒消费者,养老辅具的实用性和价格并不能“划等号”,不少养老辅具的产品标价与质量不相符。货不对板、价格虚高、标价混乱比比皆是。一些普通的塑料制品养老辅具售价居然高达几百元甚至千元,消费者需警惕同一款产品在不同购物平台出现价格差异大的情况。

老年女性体重稳定更可能长寿

◎张佳欣

据《老年学杂志:医学科学》在线近日报道,美国加州大学圣迭戈分校领导的一项多机构研究显示,60岁后保持体重的女性更有可能活到90岁以上甚至100岁,也就是所谓的“长命百岁”。与体重减轻5%或更多的老年女性相比,体重保持稳定的老年女性长寿的可能性高出1.2至2倍。

研究人员调查了54437名参加妇女健康倡议的女性晚年体重变化与长寿的关系。在整个随访期内,30647人(56%)活到了90岁或90岁以上。

与体重稳定的女性相比,体重至少减轻5%的女性长寿的可能性较小。例如,无意中减肥的女性活到90岁的可能性降低了51%。此外,如果上了年纪的女性发现自己无故体重减轻,这可能是健康状况不佳的警告信号,也是寿命缩短的预兆。

老年人如何保持好状态

◎姜涛

适度运动:适度的身体活动,如散步、太极拳、乒乓球、广场舞等。适度的运动可以促进血液循环,释放压力,改善心理状态。

健康饮食:保持健康饮食习惯,少食多餐,每日摄入适量的水果、蔬菜、全谷物和优质蛋白质(如鱼类、豆类)。良好的饮食习惯有助于维持身体健康,提升心理状态。

良好睡眠:老年人应保持规律的作息时间,尽量每天保证足够的睡眠时间。建立稳定的作息习惯有助于提高体力和精神状态。良好的睡眠还可以帮助恢复身体和心理的能量,提升情绪和心情。

定期体检:由于老年期身体机能水平下降,身体各种潜在的疾病风险上升,定期进行体检,及早发现疾病风险并积极有效干预,能够防止疾病加重或恶化,提高晚年生活质量。

戒烟限酒:老年人应尽量避免烟草和过度饮酒对健康造成的危害。戒烟和限制酒精摄入可以降低心脑血管疾病和其他健康问题的风险。

情绪表达:鼓励老年人积极表达情绪,可以通过各种方式来释放负面情绪,如与亲友倾诉、写日记、运动、书法绘画等。寻找适合自己的情绪宣泄方式,有助于减轻压力和焦虑。

放松技巧:学习一些放松技巧,如深呼吸、渐进性肌肉松弛法或冥想等。这些技巧有助于减轻焦虑和紧张情绪,帮助老年人保持平静和放松的状态。

寻找支持:鼓励老年人寻找社交支持,与朋友、家人或社区兴趣小组保持联系。通过与他人分享感受和经历,可以得到情感上的支持和理解,减少孤独感。

关注积极事物:老年人可以通过关注积极的事物和体验来提升情绪状态。培养乐观心态,积极寻找生活中的美好快乐以及感激和满足之处。



“秋乏”是因为身体不好吗

◎闫妍 陈子源

天气转凉,很多人特别是老年人,容易出现疲乏、注意力不集中等情况,这就是人们常说的“秋乏”。如何缓解“秋乏”?

俗话说“一夏无病三分虚”。夏季天气炎热,人体大量出汗,即使没有大病,身体也会有几分虚弱。由夏转秋后,机体在夏季时损耗的阴津未恢复,阴津阳气皆不足,故而人们常感疲乏、倦怠、四肢无力,这便是“秋乏”的由来。

“秋乏”是一种自然现象。适当调整生活方式,顺四时养生,“秋乏”可自然缓解。专家建议,规律起居,保证睡眠。适当午睡可帮助恢复精

力,消除困倦。午睡时间可选择饭后半小时左右,休息20至30分钟为宜。

多到户外走走,适度有氧运动也可消除“秋乏”。跑步、打拳、跳绳、登山等运动可以促进人体的神经、心血管和呼吸系统健康,起到解“秋乏”的效果。老年人可做操、快走,缓中加力,锻炼骨骼肌的同时还能改善心肺功能。需要注意的是,不要太早晨练,因为出伏后的初秋时节温差逐渐加大。有些人四五点钟就外出晨练,此时人容易受寒冷的刺激,让早晨本已较高的血压上升更快,从而增加脑血管意外的可

能性。

适当进补,增加营养。秋季进补宜选用滋阴之品,如百合、芝麻、秋梨、银耳、莲藕、杏仁等食物。适量增加优质蛋白质的摄入,如鸡蛋、瘦肉、鱼、乳制品等。宜多吃碱性食物,如苹果、海带、新鲜蔬菜、香菇、豆类等,中和体内的酸性物质,消除疲惫。勿过食辛辣和过量饮酒,以防生内热而伤阴。

秋季日照时间变短,人体分泌褪黑素增多,抑制了甲状腺素、肾上腺素的分泌,使人感到情绪低落。因此,秋季应多晒太阳,主动疏导不良情绪。