

养老观察员 旅居体验师 候鸟医生 老年人试水新职业

杭州市日前面向社会征集30名养老观察员,要求年龄须在50至70周岁,具备相关知识储备或经历。一时间,这个“新职位”吸引了一大批中老年人报名。

近年来,因为行业发展需要,以及一些新行业的兴起,催生了不少新职业。在这些新岗位上,以退休者身份加入其中的职业“新手”们,没有表现得像“菜鸟”一样,他们快速进入角色,干得不亦乐乎。



资料图片

养老观察员：专门找茬

本次养老观察员招募刚开始,70岁的章容琴就递交了报名表,她很自信:“我比别人更细心,有经验。”

章容琴退休前是教师,退休后做过多年社群工作。最主要的是,2018年,她做过街道的养老观察员,“当时是对辖区内照料中心、老年食堂等养老设施的运行情况进行监督,直白点说,

就是专门找茬”。在上岗期间,章容琴被安排免费入住养老院,以体验生活的方式考察养老院的设施、饮食、照料服务等是否达标。

此外,她还负责上门调查居家养老的运行情况,一户一户上门调查社区给老人配备的手机是否有效,有没有拨打过急救电话,社区老年食堂送的

饭菜是否干净卫生……在一年多的时间里,章容琴查找出了不少问题,“有社区食堂的厨师没有健康证,有养老院没给老人配助行设备,这些问题立马得到了解决”。

章容琴说,虽然做养老观察员不讨人喜欢,“但一定要狠下心做‘恶人’,这样才能对更多人负责”。

旅居体验师：说走就走

“爱旅游、爱摄影、爱自驾”是湖南长沙69岁刘培根的个性签名,凭借这3个兴趣爱好,刘培根为自己谋得一份旅居体验师的工作。

退休后,刘培根在两所老年大学当过近10年的摄影老师。由于摄影采风需要,刘培根经常带着学员外出旅行。得知刘培根带着摄影班,云南和贵州多个景区曾免费请他去体验,“(条件

是)只要给景区多拍些风景照,并配合做些宣传”。

让刘培根印象最深的是2018年,他被某车行聘请为房车体验师,开启了为期一周的房车旅行。尽管退休后,刘培根自驾旅游多次,但自驾房车还是第一次。当时,一共有8辆房车从长沙出发,大家一同自驾前往江西大茅山。刘培根和老伴一起享受了一段“说走就走”的慢游时

光,“我们第一次露营,一起看星空,非常浪漫”。当然,刘培根时刻不忘自己是体验师的身份,除了拍摄沿途风景,他每天晚上还会把当天的体验和感受记在手机里。每次到达露营地时,他还会拍摄一组大片。体验结束后,刘培根还写了篇精彩的自驾攻略,并将拍摄的精美照片做成了宣传册,“车行对我的工作非常满意”。

候鸟医生：为鸟写“病历”

近年来,随着国家对生态环境保护的重视,衍生出许多新职业:候鸟医生、江豚“保镖”……

江西九江市都昌县74岁的李春如就是一名“候鸟医生”。李春如原本是一名内科医生,他的家位于鄱阳湖畔。因一次偶然的机会,李春如救治了一批受伤的候鸟,他意识到候鸟同样需要医生,于是便转换身



份,从一名内科医生变成一名“候鸟医生”。

这些年,当地的巡护员经常带回受伤的候鸟,李春如会认真地为每只“入院治疗”的候鸟建立档案,详细记录入院候鸟的种类名称、鸟龄、外形外貌等体征,以及治疗方法、用药品类、药量,并记下候鸟出院时的体征,“就像对待病人一样,我会为每一只受伤的候鸟手写一份病历”。

据《快乐老人报》

长寿之道

不同年龄段 养生重点异

一项针对长寿老人的研究发现,人到80岁以后,身体健康状况几乎每五年就会有变化,而到了90岁以上,身体状况每年都可能会有变化。

80岁后注重延缓脑退化

大脑健康影响着全身健康。有研究发现,80~85岁的老年人中,有20%~30%因大脑退化出现记忆力下降、失语、焦虑、抑郁等不良情况。

专家建议,80岁以上的人可以每周阅读一本书,因为读书和思考会对大脑衰老发挥缓冲作用。平时可适当多吃点抗氧化食物,如适量多喝茶,多吃瓜果、蔬菜、坚果等。很多老人为了防病不吃蛋黄,这是不对的。蛋黄中有很多胆碱,利于补充大脑所需营养。

此外,常锻炼可延缓大脑衰老。各种运动的健脑效果以舞蹈尤甚,其延缓大脑衰老效果要优于骑车、跑步、健步走等动作重复的健身运动。

90岁后养护肾气最关键

中医认为,人到90岁后,肾气将要枯竭。在这之前,肝、心、脾、肺已陆续虚弱,如果肾气再度枯竭,整个人就可能虚到了根子上。所以,90岁的老人最关键的就是养护肾气。专家认为,养护肾气,可以具体落实在3个部位的调养上。

牙齿。建议每天做几百次叩齿运动。

耳朵。肾主藏精,开窍于耳,建议每天多做拉耳运动。先将两手掌相互摩擦发热,两手同时轻轻揉搓耳郭2~3分钟,至耳垂时向下有节奏地



反复牵拉耳垂30~50次。

肚脐。脐为五脏六腑之本,元气归藏之根,平时可以多按摩肚脐。按摩时,双手四指重叠,以肚脐为圆心,先顺时针旋转,然后逆时针旋转,各100次。

百岁以后养生讲究“随缘”

能够活过百岁的老人实属不易,能超过110岁的人更是凤毛麟角,他们也有一个专属的名字——超长寿者。日本曾对百岁以上老人做过相关调查,2017年该国突破百岁的老人有数万人,而突破110岁的超长寿者只有100多人。

有专家认为,人到百岁,最理想的境界就是“善终”。百岁老人养生,除了保护好身体外,最关键的是修身养性,即所谓的“随缘”。根据对百岁老人的生活习性进行梳理归纳发现,寿星们在饮食、运动方面并无统一规律,但他们也有一些共同点:心态好,很少生气;不懒惰,基本生活能自理;在饮食方面,则是想吃什么就吃什么,遇到好吃的也不多吃而已。

综合《广州日报》《今晚报》

养生保健

按摩养老穴 身体更健康



养老穴

随着年龄的增长,人体的各个器官也随之出现功能衰退,出现一系列的“老年病”,这其实可以通过按摩养老穴来得到缓解。

专家表示,养老穴是手太阳小肠经上的常用腧穴之一,具有充养阳气、醒脑明

目、舒筋活络的作用,对于老花眼、失眠健忘、消化功能欠佳以及肩、背、肘、臂酸痛等因气血不足引起的病症,都有不错的改善作用。

养老穴位于前臂后区,腕背横纹上1寸,在尺骨头桡侧凹陷中。刺激养老穴,可采用按揉的方式,用拇指的指端按揉养老穴,力度可稍重,以穴位局部酸胀微疼为度,左右两侧的穴位,各按揉3分钟即可。另外,还可以采用艾灸的方式,用艾条温和地灸养老穴10分钟,以局部温热但无灼痛感为度。 晚综

吊沙袋赶走老寒腿

通过吊沙袋锻炼膝关节周围的肌肉,可降低滑膜炎的发生概率,增强膝关节的灵活性,赶走“老寒腿”。

伸直膝关节、绷紧,在

脚踝部挂一个约一公斤的沙袋,做伸直抬高下肢的动作,每天1至2次,每次20至30下。

晚综

老年课堂

学习书画要持之以恒

应用是学好国画的基本功。

线条要讲究三要素:长度、方向和质感。领悟好这三要素,就能很好地提高线条的把控能力。写楷书时,可找出每一笔的长度和方向并做到位,就能把字体结构处理好。学习行书、草书的朋友往往易出现笔画太飘太薄的现象,这时可以多多练习篆书和隶书,不仅能够增强笔力,还能增强笔画的厚度。

中国绘画历来重视色彩运用,色彩讲究简练概括,带有明显的平面装饰效果。以描绘对象的固有色为主,特别是画

工笔画时,有些间色是用两种以上的原色套染出来的,以达到明净、厚重的效果。但单纯中也要讲变化,冷调中适当加少量暖色,做到单纯而不单调。从退休开始学书画的老年人不要盲目攀比,要持之以恒,坚持数年,必有好处。

学习书画不能操之过急,可以先临摹一些自己喜欢的作品,以后结合写生搞些创作,按部就班慢慢来。与自己之前相比,每当有所进步时都会有成功的喜悦,也会推动自己向更高的目标迈进。 据《柳州晚报》



资料图片

许多人退休后都热衷于书画学习,那么老年人怎样才能快速提高自身的书画水平呢?

书法和绘画都讲究用笔用墨,水、墨、彩、笔的掌握和