

老人應具備五種能力

我們要創建關愛他們的世界

近日，世界衛生組織發布《關於老齡化與健康的全球報告》(下稱《報告》)提出，我們要“創建關愛老年人的世界”，健康老齡化的目標應該是“保持和促進功能發揮”。具體來說，所有老年人都應具備五種能力，即滿足基本生活需求的能力、繼續學習並做出決定的能力、自由活動的能力、建立和維持社會關係的能力，以及為社會做出貢獻的能力。

自立自主生活是最基本的能力需求

《報告》稱，滿足基本生活需要的能力包括老年人可以負擔適當的飲食、服裝、合適的住所、衛生保健和長期照護服務，還包括獲得支持，減少因疾病、失能、喪偶或失去生活來源而產生的經濟衝擊。中國人民大學老年學研究所所長杜鵬解釋說，這要求的是老年人吃、穿、住、用和日常行為要達到自立自主行動的狀態。一方面，身心健康，能與他人進行良好交往互動；另一方面，所處的社會環境能保障老年人基本身體功能的發揮，比如腿腳不好的老年人如果生活在有電梯等無障礙通道的環境下，可以借助輔助設備獨立生活。祇有滿足基本生活需求，才能保障老年人享有《聯合國世界人權宣言》第25條規定的適度生活水準權。

“我國獨居老人比例相對較高，他們在受到各種慢性病折磨的同時，可能還面臨孤獨抑鬱的心理問題。”杜鵬說，子女應該幫助老年人了解社會環境的變化，及時注意他們各方面生活需求的變化，提供必要的輔助措施。比如，為適應慢性病或身體衰老，飲食要軟爛、少油；穿衣要舒適寬鬆，不影響身體靈活性；住房環境要安全，有適老的家具設施，如拐杖等助行工具、緊急呼救聯絡設施等。中南大學湘雅醫院老年病科主任醫師羅瑛則表示，經“老年人綜合能力評估”(包括日常生活能力、認知功能障礙、肌張力等組織器官功能)合格的老年人，說明他能獨立完成多數日常活動。這類老年人最好生活上親力親為，減少他人照顧，以防器官組織的退化。

擁有繼續學習和自主做決定的能力

繼續學習和自主決定能力是指老年人能繼續學習和應用知識、參與解決問題、繼續個人發展，並有能力做出選擇。繼續學習使老年人具備管理自身健康的知識技能，跟上信息技術的發展，保持社會參與和生活興趣。擁有自主決定能力，意味着老年人可以做自己看重的事情，對生活更有控制感。

“祇有終身學習和自主決定，才能實現個體自主、自由和獨立，自主權也是老年人綜合健康狀況的核心組成部分。”杜鵬說，首先老年人要有

學習、參與社會的想法與能力，需要對外界保持興趣和學習的態度，通過聽廣播、看電視或看手機、電腦獲取知識，不斷了解外界新事物。其次，社會也需要為老年人提供特殊改造，比如智能手機要考慮適老化需要，設計出大字版、一鍵操作等對老年人友好的功能，家人或社會機構要教會或培訓老年人使用手機新功能。羅瑛補充說，學習健康知識是最基本的。剛步入老年階段的人，要了解自己哪些功能可能會退化、隨着人體衰老會面臨哪些風險，及未來要為健康做何準備。年齡偏大且患有慢性病的老年人，要學習如何減慢功能退化、預防合併癥等知識。

杜鵬說，自主決定強調老年人有權決定自己各方面的事務，如財產處置、婚姻自由、居住方式等，其中很重要的一方面是老年人病危或臨終階段可以自己決定治療與否。世界衛生組織的《人權宣言》中規定，老年人有決定權，特別在關乎自己生命的關鍵事物上。而在傳統中華文化的環境中，自主決定能力很容易被忽視。比如，老年人生病時甚至可能沒有知情權，更可能無法決定自己採取何種治療措施。老年人要通過學習，了解政策變化。2021年1月1日，《民法典》正式實施，其中對老年人的權利進行了新定義，如老年人去世後，其財產不僅可以由子女繼承，還可以饋贈給晚年給予過他幫助或照顧的人或社會組織。

自由活動是保持生活獨立性的關鍵

自由活動能力包括完成日常任務(如從椅子上站起或從床移動到椅子上)、鍛煉、駕車和乘坐公共交通工具等。《報告》稱，活動能力對完成家務、購物、獲得服務和使用社區設施(如公園)、參與社會文化活動來說是必要的。

杜鵬表示，自由活動是保持生活獨立性的關鍵。老年人具備維持自己喜歡的生活方式的自由活動能力，買菜、逛公園或博物館都不受影響，意味着可以獨立生活，能被平等對待，對心理健康也有積極意義。不得不承認的是，老年人身體機能已經下降，出行時，必須考慮身體狀況的變化。例如，開車出行前，必須明確安全知識，適應反應時間、速度等。此外，老年人平時要堅持運動，保持和增強行動能力。

有個社交圈子是幸福的核心

《報告》稱，廣泛的社會關係對老年人是重要的，包括他們與孩子及其他家庭成員的關係，與朋友、鄰居和熟人的關係，以及與社區服務提供者的關係等。較強的社交網絡可以延長老年人的壽命，提高生活質量，防止功能衰退、增強復原力。



杜鵬表示，維持社會關係，有自己的一個社交圈，是老年人幸福的核心。建議老年人經常與老朋友來往，也可以通過發展業餘愛好來認識新的朋友；在家庭中，可以力所能及地幫助子女。子女也應該有意識地通過多種聯絡方式關心父母，隨時了解他們的生活狀況，及時發現他們生活中的困難並給予幫助。

為社會做貢獻，成就感很強

《報告》稱，做貢獻的能力包括老年人為家庭、社區、社會做無償的奉獻。例如，幫助朋友和鄰居、指導同伴和年輕人、照顧家庭成員等。杜鵬表示，為社會做貢獻，是個體實現自我價值、獲得成就感的重要路徑，也是老年人的社會價值所在。不僅如此，為社會做貢獻，還有利於緩解老年人的各種不良情緒，讓生活更快樂。

從2015年的人口普查結果來看，83%的老年人身體健康狀態良好。杜鵬表示，對老年人而言，生命的價值不僅是保持身體健康，還應當展現生命的價值，例如一些老專家、教育工作者等把畢生豐富的知識和經驗貢獻給社會，參與社會發展。老年人在家庭中也可以積極為子女提供生活上的支持與幫助，農村地區的老年人還能在農田裏維持生產。羅瑛建議，老年人要積極發揮餘熱，多參與一些志願活動等，家人也要予以鼓勵和支持。

杜鵬表示，這五種能力緊密相連，滿足基本需求是繼續學習和發展的前提。繼續學習和發展的機遇則是建立社會聯系的機遇。這些能力共同作用，可使老年人在適宜的環境中安度晚年，在保持自主能力和健康的同時，繼續個人發展，融入社會並做出貢獻。

自跨入老齡化社會後，我國人口老齡化的策略一直與時俱進，2020年10月召開的十九屆五中全會把積極應對人口老齡化的國家戰略作為重要內容，很多社會服務項目都在積極為適應老齡化而做出努力。杜鵬表示，環境保障方面，我們仍有很大提升空間。比如，減少建築環境中的障礙，設計老年友好型住房和街區；改善公共交通的可用性和可及性，方便老年人走出去；為老年人創造社會參與的機會，支持退休後再就業；創造老年人參與志願服務的條件；改善老年人獲得信息和通信技術的機遇等。



多寫漢字，保持認知能力

漢字不僅是中華民族記錄語言、傳播知識的工具，還凝聚了炎黃子孫的聰明才智。寫漢字不僅鍛煉大腦，甚至還會影響一生。日本京都大學醫學研究小組發表在《科學報告》雜誌的一項研究表明，手寫漢字不但能促進高級語言能力的發育、學齡期的讀寫技能(特別是手寫技能)，還會保持老年期的認知能力，可謂一輩子受益。

研究小組以京都和大阪多所大學招募的研究生(平均年齡約20歲，男女各半)為對象，進行漢字能力的三個方面，即閱讀、書寫、理解與認知能力關係的研究。結果發現，這三方面與各不相同的多種認知能力有關。三者均對學習語言知識有很大影響，但祇有書寫能力可通過語言知識的學習掌握，來影響文章寫作能力。從小學到中學，漢字書寫的熟練掌握，對之後高級語言能力的發育有重要意義。

另一項有關修女的研究發現，從20多歲開始寫日記和自傳的人，老年期的認知能力也高，即使因阿爾茨海默病導致腦部病變，晚年依然保持着健全認知能力。

研究人員認為，數字化的普及，特別是智能手機和平板電腦等電子設備的廣泛應用，使文字的書寫頻率大幅度下降，漢字的書寫能力也同時受到影響。學校教育中數字設備的介入及推進，對學齡期漢字書寫技能以及成人期獲得高級語言能力也有較大影響。研究人員呼吁，全社會都有必要認真思索和深入探討，以期讓漢字書寫在提高和保持認知能力、預防老年痴呆癥等方面發揮應有的作用。

除了書寫，日本東北大學的研究報告稱，採用日本飲食模式的人老痴風險也會降低。日本的特色飲食主要包括喜歡吃魚、少吃紅肉(豬肉、牛肉)、喜愛喝茶、吃得節制但品種豐富，且少油少鹽。

聽到指責命令 看見恐怖形象 感覺內臟亂動

精神分裂癥有四種幻覺

幻覺，是指在沒有現實刺激的情況下，憑空出現的知覺體驗。在精神分裂癥患者中，幻覺是典型的癥狀，最常見的是視覺、聽覺、觸覺等方面出現相應幻覺。

幻聽。這是精神分裂癥幻覺中最常見的形式。幻聽的內容可能是單調的機器轟鳴聲或流水聲、鳥叫聲，或者是難辨的噪音，但大多為言語聲，有時為歌唱聲。如果聽到的聲音是命令患者做某件事，為“命令性幻聽”；若是對患者進行評頭論足、斥責嘲笑的，為“評論性幻聽”。幻聽對患者的思維、情感和行為都會造成影響，如導致患者自言自語或煩躁不安，甚至可能被“控制”或為了擺脫而自傷自殺。

案例：某位30歲患者，自述能聽到小鳥和自己說“壞壞壞”，便由此自責，夜間聽到有人說自己“你這麼壞，應該去死”，患者便有跳樓自殺的想法。另一患者則是憑空聽到隔壁宿舍幾個女同學談論她，起初還祇是偶爾說說，後來感覺天天出現，對自己品頭論足，說她“品行不端，勾引校長”“隆過胸、做過整容，其實長得難看”等。患者曾多次大聲自言自語，看似在與人吵架，實際是與幻聽在對質、吵鬧，弄得旁人莫名其妙。

幻視。患者“看見”的內容可為單調的閃光、顏色、圖案、物體，也可能是複雜的情景性場面，其中的形象可模糊不清，也可鮮明生動。若幻視內容為日常生活事物，患者可對幻視置之不理，不引起明顯的情感反應；但有時幻視形象為猛獸、毒蛇、鬼怪等恐怖內容，患者會伴有強烈的恐懼情緒，出現逃避甚至越窗跳樓的行為。普通人的幻視多見於有意識障礙時，如果在意識清晰的情況下出現的幻視，則要警惕是精神分裂癥。

案例：有位70歲的女患者，住院第二天夜間



突然站到床上，表情驚恐、雙腳亂踢、大呼救命，說被子裏面有老鼠，地上有很多蛇在爬，癥狀持續十餘分鐘後消失。

幻觸。患者感到皮膚或黏膜上有某種異樣的感覺，如蟲蟻爬行、清風拂面、液體流動、針刺樣感受或被人擊打等異樣感覺。有時能感覺到口腔內有毛發粘着，陰道內有異物或者性活動的感覺。

案例：一位35歲的女性患者，自述近一月來手臂及背部有電擊樣感覺，有時麻有時疼，看了皮膚科、神經內科多次，都沒有找到原因。同時，患者有時會覺得不是得罪了某些人，被人使用巫術在害自己，這些癥狀都提示在幻覺的基礎上出現了病態、荒謬的解釋，高度懷疑精神分裂癥。

內臟性幻覺。這是指軀體內部某部位或臟器體驗到異常感覺，如胃腸扭轉、肺葉扇動、肝臟膨脹、心臟穿孔、腹內有蟲咬蛇行等。患者對這些體驗能準確定位，並能表達其性質。另外，患者多伴有不愉快的體驗，但一般不會達到難以忍耐的程度。

案例：某位老年女性患者，退休之後練起了某養生“氣功”，後來感受氣體由丹田而發游走于體內的七經八絡，甚至休息的時候也能感覺肚子裏有一個氣團在游動，導致身體的各種不適，如“有時跑到上腹”導致止不住的打嗝。盡管經過多次超聲證實肚子沒有“氣團”，但患者依舊感受得到。

精神分裂癥患者一般僅出現一兩種幻覺，以上幾種一般不會同時出現在一個人身上，其中以幻聽最常見，也最有診斷價值。要提醒的是，幻覺雖多見於精神分裂癥，但並非該病的專利，其他疾病也可以出現，如器質性精神障礙、抑鬱癥等，一旦出現幻覺應立刻就醫診治。