



· 论 著 ·

老龄化社会老年教育问题的思考

梁宸宾 (湘潭市中心医院医院感染管理科 411101)

摘要:文章主要针对老龄化社会老年教育问题进行分析,结合当下老龄化社会老年教育的现状为根据,从对老龄化的认识、老年教育的意义、老年教育问题的解决措施等方面进行深入研究探索,主要目的在于更好的实现老龄化社会老年教育的发展与进步。

关键词:老龄化社会 老年教育 解决方法

中图分类号:R-4 **文献标识码:**A **文章编号:**1009-5187(2017)08-004-02

随着我国独生子女政策多年的实施,我国已经过早的步入了老龄化社会,这是不可避免的问题。二胎政策的公布,将对我国老龄化社会产生巨大的影响,进一步减缓我国社会老龄的社会形态,利用老龄化社会问题对我国老年教育问题进行探讨并找出相应的解决办法是当前相关工作者需要重点研究的问题。

一、什么是老龄化社会

随着时间的推移,人们多会变老,随着我国老人逐渐增多,我国也进入老龄化社会,现在的老人曾经为我国的建立与经济的发展做出了不可磨灭的贡献,是建立我国的功臣。许多老人在这个年纪依然利用自身的知识在为我国的建设进行努力。国家和各个家庭有责任为老年人的晚年生活尽一份力,让老年人可以更好的安度晚年。随着我国老年人的不断增加,我国也过早的步入老龄化社会,同时老龄化社会也增大了我国老龄事业问题,我国要不断优化相关老龄事业,对老年人的吃住以及先老人就医问题进行更好的解决。与此同时,国家相关部门与广大群众都应该为照顾老年人尽一份力。使老年人的生活温暖与快乐,作为社会的一份子,我们应当对老年人进行照看与帮助。随着我国老年人的增加,使我们要给与老年人更多的帮助。在对老年人进行帮组过程中,人们不能只在经济上提出帮助,还应该让老人可以更好的自己生活。老人在生活上可以互相帮助,更好的提高自己的生活质量。随着我国经济的快速发展,老年人应该让自己的晚年生活过得更加幸福美满,让自己的生活更有意义。下图为老年化调查数据:

年份	人口数 (万)	65岁以上人口占 总人口比例(%)	城镇人口占总 人口的比例(%)	家庭人口 规模(人)
1968	4533.45	3.58	15.68	4.02
1985	6549.23	5.65	16.25	3.87
1995	6987.98	6.89	22.52	3.54
2002	7554.58	8.98	43.75	3.31
2015	8017.25	9.99	46.78	3.03

二、数据调查分析

根据老龄化问题为出发点某社区开展调查,调查对象主要是50岁以上的老年人,在性别上、职业上不进行区分以及限制,调查方法主要是问卷调查分析,为每位老年人发放问卷调查表,其中包含每天早餐、中餐内容、运行内容以及身体健康内容等,对调查人员进行专业培训,不定期进行问卷调查,将调查数据统计分析,发现其中很多老年人对于营养餐饮方面非常重视,其中74%的老人会合理安排自己的早餐以及中餐,但是也包含很多不在意营养餐饮的,健康状况不够理想,针对这样的调查需要及时开展老龄化社会老年教育。

三、为什么要进行老年教育

随着我国经济的快速发展,老年教育成为了人们关注的重点,通过老年教育,让老年人更好优化自身的思想、文化等相关的教育,老年人可以更好的提高个人的综合素质,老年人通过老年教育可以更好的提高自身的生活乐趣,使老人的晚年生活更有意义,老年人在精神以及物质方面都可到更好的提高。随着我国经济的发展,老年人在物质生活中都得到了极大的大的满足,与此同时,一些老年人开始追求精神层面的生活,对学习更加重视,在这种环境下老年教育问题被更多人岁关注。通过老年教育的学习内容,在提高老年人晚年生活质量的同时,更加丰富老年人对文化生活的追求。随着各个大学开展的老年

教育也更好的证明了老年教学在一定程度上更好的提升了老年人的思想、认识与品质。随着二胎政策的开放,许多年轻人将自己的孩子交给老年人带领,对老年人开展老年教育,提高老年人的思想与文化,在一定程度上推动了社会的发展与进步,老人思想文化的提升,可以更好的将自己所掌握的知识以思想传递给孩子,为孩子的未来打下坚实的基础。随着年龄的增长,老人在奋斗了一生的职位上退休,使其在社会上所承担的责任也发生改变,进一步导致老年人在面对新的社会责任时没有做好相应的心理准备,使老年人变的迷茫与无助。如果不能及时的对这种情况进行引导语改善,将会产生严重的后果。通过老年教育,可以针对老年人的这一问题进行优化,对老人的思想进行引导,丰富老人的闲暇时间,让老人正确的认识自己的社会与责任,让老人可以更好的了解我国发展的形式,进一步推动社会的发展与进步。

通过对老年教育的学习,能够更好的提升老年人的精神思维保证老年人的思想更加活跃,同时培养老年人的科学精神以及乐观向上的心态,及时推动老年人更加深入的了解与融入社会,积极参加社会中的各种公共娱乐活动,能够在老年之后也不脱离社会,能够在社会中发掘自己的价值,只有这样才能保证自己的老年生活更加丰腴。从基础社会发展角度上分析,我国的老年人教育进步,能够更好的将老年人的智慧集中在一起,充分利用老年人充足的生活经验以及社会阅历,保证老年人的资源能够得到充分利用。与此同时,老年人本身在社会发展中具有重要的促进作用,是国家精神发展与进步的重要资源,首先从老年人的丰富生活阅历以及在以前工作岗位中的积极奉献等中能够更好的激发出敬业精神,将这种敬业精神进行更好的宣扬与传播,在岁月发展长河中,老年人为社会建设以及发展等贡献了自己的能力,在步入老年阶段,可以根据自己丰富的生活经验,进行宣传,并且有权利进行享受这种建设成果。再者,在各种行业退休的老年人中,包含很多专业能力比较强,自身技术等非常成熟。老年人在知识、生活以及工作等都具有独特的能力,能够在社会建设发展的基础上更好的发挥出自身的能力,为社会贡献出自己的一份力量,能够更好的利用自己的知识技术等,通过专业的老年人教育,更好的将老年人的知识力量团结在一起,创造更多的财富。推动老年人教育,主要是通过专业的教育形式,以及各种学习互动的组织,为老年人的知识以及生活等进行加油鼓劲,帮助他们积极认识社会发展变化,能够紧跟时代的步伐,提升老年人对于现代生活的了解,进一步提升老年人的社会交往能力以及对于社会的参与度,能够将自己更好的融入到社会的潮流中。

四、促进老年人教育的优化措施

(一)创新老年人教育观念创新

在进行老年人教育过程中,需要逐渐创新教学理念,根据教学理念的优化,积极推动老年人的教育进步。积极树立老年人终身教育以及学习的观念,更好的指导老年人的晚年生活,同时发挥出老年人的自身价值。在正常老年人生活等方面不需要任何的教育,他们本身在生活上的经验等就非常丰富,不仅能够达到自给自足,同时还能结合自身的能力,给予他人帮助。相比较物质生活上的帮助来讲,精神上的支持以及关心更是教育的中心,老年人在精神上经常会处于比较空虚或是寂寞的状态中,这种状态会导致其生活质量等迅速下降。因此在关爱老年人生活饮食的基础上,创新教育理念,更是其中非常重要

(下转第6页)



对正交试验所得数据进行直观分析(表3)与方差分析(表4)。直观分析显示,对于A因素来说, A_2 、 A_3 的K值较为接近,且都比 A_1 大;B因素的分析结果与A因素类似;对于C因素来说,K值的大小依次为 $C_3 > C_2 > C_1$,且相差都不大。三个因素对浸膏得率的影响大小顺序依次为 $B > A > C$ 。方差分析显示,A、B、C三个因素对浸膏得率的影响均无统计学意义。综合上述分析,由于 A_2 与 A_3 及 B_2 与 B_3 的K值相差不大,故可选 A_2 及 B_2 ;C因素对浸膏得率的影响最小,再考虑单因素试验结果,可取 C_2 。故确定的最佳提取工艺方案为 $A_2B_2C_2$,即加水浸泡 1.0h,回流提取两次,液料比分别为 8、6mL/g,提取时间分别为 2.0、1.5h。

表4:正交试验方差分析

误差来源	离差平方和	自由度	方差	F值	P值
A	35.7888	2	17.8944	4.24654	>0.05
B	54.5727	2	27.2863	6.47535	>0.05
C	4.91029	2	2.45514	0.58263	>0.05
误差E	8.42776	2	4.21388		

注: $F_{0.05}(2, 2) = 19.0$, $F_{0.01}(2, 2) = 99.0$

2.3.3 验证试验:按处方比例精密称取壮骨健步方中各主药,共 178.4g,按优选出的最佳工艺条件 $A_2B_2C_2$ 进行试验,平行三次。结果浸膏得率分别为 27.03%、26.94%、28.10%,平均为 27.36%,RSD 为 1.94%,表明该优选出的工艺合理可行。

(上接第3页)

质的释放,中间神经元可增强运动神经元的突触前抑制作用而降低强直性痉挛状态^[2]。替扎尼定治疗痉挛有效率 60%~82%^[3]。在国内运用广泛。盐酸替扎尼定口服吸收良好,其绝对口服生物利用度约为 40%(变异系数 CV=24),口服后达峰浓度的时间为 1.5h(变异系数 CV=40%),血浆消除半衰期约为 2.5h(CV=33%)。最近有关试验证明显示,替扎尼定在不引起肌肉固有特性变化的同时,可明显减弱脊髓损伤后患者的牵张反射的张力。最常见的不良反应是镇静作用、困倦、低血压、头晕、乏力、失眠、幻觉及易疲劳等^[4]。口服盐酸替扎尼定治疗脊髓损伤后下肢痉挛,有一定疗效,所以选用作为本次试验的对照组药物。但是其有一定的副作用,有些患者耐受不佳。故我们用尝试运用针刺肌筋膜触发点治疗,探索出治疗脊髓损伤后肌痉挛更健康、患者更容易接受的、更安全的治疗方法。

肌筋膜触发点是在 1942 年由美国临床教授简那特·揣姬(Janet Travell)首先发现并提出,她认为触发点是由某种原因引起骨骼肌内张力带的形成,造成肌内长期的肌力不平衡,而导致一系列的肌筋膜痛性综合征。近年对肌筋膜触发点的解剖学研究有很大的进步。黄强民^[5]等对肌筋膜疼痛触发点相关解剖部位和病理生理学作了较详细概述,随着对肌筋膜触发点的研究不断深入,发现由肌筋膜触发点引起肌筋膜综合征,与许多疾病有相似之处,因而经常未被识别或被误诊和错误治疗,导致不必要的疼痛、功能障碍、痛苦和残疾。

我们认为肌筋膜触发点也能引起的肌肉痉挛,在脊髓损伤后,下

(上接第4页)

的内容。加大老年人教育普及制度,尽量促进老年人价值观的转变,提高老年人对于老年教育的认识。

(二) 创建良好的教育氛围

教育氛围对于老年人教育来讲非常重要,同时提升老年人终身教育意识的基础上,为其提供更加广泛的空间,对于这方面的教育一直是我国非常重视的问题,正在进行逐渐的探索以及发掘中,积极探索适合我国老年人教育政策以及形式。例如创建老年人教育中心或是专门成立相关的教育场所等,高薪聘请相关的教育专家等进行教育,展开实时讲座。在某市开展的老年人老年营养学教育方面的知识中,专家根据老年人自身的身体素质以及营养需要等,积极帮助老年人进行身体饮食以及生活作息等调整,利用科学检测手段积极帮助老年人正确认识自身的身体变化,在生活等多个方面更好的进行健康保健,这种形式的教育对于老年人来讲非常重要,不仅能够提升老年人对于健康的重视,同时还能积极学习各种养生保健等知识,良好的教育氛围,

3 讨论

煎膏剂(膏滋)系指饮片用水煎煮,取煎煮液浓缩,加炼蜜或糖(或转化糖)制成的半流体制剂。目前膏滋的使用量较大,且随着人民健康观念的更新有逐年增多的趋势。膏方临床应用时推行“一人一方”,以充分发挥其个体化治疗作用。也正由于其“一人一方”的特点,所以本试验研究的是壮骨健步膏中各主药的提取工艺。临证加减的药味数较少,对提取工艺参数的影响小,所以该试验结果可以为壮骨健步膏的提取提供试验依据。

浸膏得率的高低对膏方的质量影响很大。在制剂生产中,通常以成品的量为一定值,故浸膏得率的高低可影响炼蜜等的加入量以及成品的含量、口感、疗效等。所以在实际生产中需要把浸膏得率的变化控制在一个较小的范围之内,以此来保证成品的稳定性。又在有关膏方的制备研究中,多以浸膏得率作为一个重量的考察指标,故本试验也以浸膏得率为指标对其提取工艺进行了优选。

参考文献

- [1] 张智海,刘忠厚,石少辉,等.中国大陆地区以-2.5SD为诊断的骨质疏松症发病率文献回顾性研究[J].中国骨质疏松杂志,2015,21(1):1-7,24.
- [2] 严红梅,张振海,孙娥,等.中药治疗骨质疏松症的研究进展[J].中草药,2014,45(8):1174-1178.

行节段对上行运动神经元抑制的减弱,或控制肌肉的神经反射弧发生异常导致肌肉持续性收缩,打破了机体原有的肌肉系统生物力学的平衡,造成对应拮抗肌或协同肌等受累骨骼肌上可触及条索样结节,挤压该结节可感到疼痛,并且有远处的牵涉痛,从而进一步加重脊髓损伤后肌痉挛的程度,而通过针刺肌筋膜触发点,可在一定程度上缓解部分受累骨骼肌的痉挛,重塑新的力学平衡方式。本次研究结果提示,针刺肌筋膜触发点治疗脊髓损伤后下肢肌痉挛的效果尤为明显,安全性更高,患者耐受更佳,副作用较少,可以为临床治疗脊髓损伤后下肢肌痉挛提供新的治疗手段。

参考文献

- [1] Adams MM, Hicks AL. Spasticity after spinal cord injury[J]. Spinal Cord, 2005, 43: 577-586.
- [2] Lakhan SE, Rowland M. Whole plant cannabis extracts in the treatment of spasticity in multiple sclerosis: A systematic review[J]. Neuro, 2009, 29(5): 1471-1479.
- [3] Wagstaff AJ, Bryson HM, Tizanidine. A review of its pharmacology, clinical efficacy and tolerability in the management of spasticity associated with cerebral and spinal disorders [J]. Drugs, 1997, 53(3): 435-452.
- [4] Milanov I, Georgiev D. Mechanisms of tizanidine action on spasticity [J]. Acta Neurol Scand, 1994, 89(3): 274-279.
- [5] 黄强民,庄小强,谭树生.肌筋膜疼痛触发点的诊断与治疗[M].南宁:广西科学技术出版社,2010.28-41

能够更好的带动老年人的参与热情,进一步促进老年教育的进步与成熟。

结束语: 综上所述,根据对老年人教育的探索与分析,从中了解老年人教育对于社会进步以及建设等具有重要的意义,利用创新老年人教育观念创新、创建良好的教育氛围,更好的推动老年人教育发展。

参考文献

- [1] 宋梅.老龄化社会背景下的老年护理教育现状与伦理学思考[J].护理研究,2016(04).
- [2] 焦佩.从积极老龄化看终身教育中的老年教育转型[J].中国成人教育,2016(04).
- [3] 郭美玉.美国老年教育与借鉴——对发展老年教育的思考[J].长沙铁道学院学报(社会科学版),2016(21).
- [4] 徐士锦,刘南华.加快发展社区老年教育是老有所学的核心内容——以南京市下关区发展社区老年教育为例[J].中国民政,2016(11).
- [5] 宋广文,王静.促进“积极老龄化”的战略思考——加强社区老年大学的建设[J].战略决策研究,2016(02).