

# 养老也可以像度假一样

## 现代快报健康养老第二期体验行走进满城芳



2014健康养老去哪里?这是目前一些家庭正面临的困扰,为帮助这些家庭,现代快报健康周刊策划了“2014健康养老爱心体验行”系列活动,通过带读者实地体验、考察等形式,走进南京不同类型的养老机构,让更多家庭在选择时多一些了解也多一份参考。上周,健康养老第二期体验行顺利举行,27位读者一同前往位于江宁陆郎的满城芳养老养生机构实地参观。与他们同行的,还有来自娱乐养老研究中心的志愿者,他们为现场老人带去了精彩演出。

现代快报记者 李鑫芳



### 实地体验 养老也能像度假一样

“抱岛拥湖,水天一色,环境非常好。”驱车1个多小时,27位读者顺利到达满城芳,一下车,读者朱先生就对园区的环境赞不绝口,“我没退休之前就幻想将来要到一个像世外桃源一样的地方养老,这里基本接近原来的构想。”在参加这次活动之前,朱先生自己已经考察过多家养老机构,虽然也有中意的,但迟迟未拿下主意,“有2个机构,医疗条件很好,家人很满意,但我对它们的硬件不是很满意,空间小,有些压抑,感觉像住院一样。我身体还不错,暂时不需要医疗护理,所以更想住在有山有水有亭台的地方。”

目前国内的养老机构可以大致分为两类,一类是针对不能自理

的老人,保障其基本生活的养老机构;另一类是针对那些具备一定健康条件和经济基础,生活能够自理的老人,为其提供休闲娱乐的度假公寓。参加过第一期体验行的读者普遍反映,年龄大了,如果身体不好,护理院是首选,但只要现在还能自理,就希望能去一个有山有水的地方养老。所以第二期体验行定在了满城芳养老养生机构。园区占地面积约240亩,小桥流水、水榭亭台都有,工作人员带领大家参观了养老标间、生态垂钓、木屋别墅以及有机农场,所以在很多读者看来,这里更像是度假村。“我问过工作人员,这里可以像度假一样短期住宿,比如夏天很热的时候,可以过来避暑。”75岁的袁先生参加过第一期体验行,他说两次体验的机构各有特色,目前他和老伴身体都还不错,所以更倾向于这里的环境,“我希望我的养老生活像度假一样。”

### 专家建议 养老不能忽视精神健康

高质量的养老,对老人来说不仅是身体要得到精心照料,还有心理健康也应该得到关注。在正式参观园区之前,南京脑科医院老年精神科专家陆蓉专门针对老年人常见的心理问题与大家做了现场互动。

陆蓉说,“现代社会人们的家庭观念和生活方式都发生了很大转变,多数年轻夫妇不能或不愿与父母生活在一起,老人晚年享受天伦之乐的理想落空,抑郁等不良情绪接踵而来。这时老人要多想想自己与子女一起时快乐的感受和经历,进行积极的心理暗示,走出家庭的小圈子,尝试与其他老人交往,要有一颗年轻的心,对新事物要抱着宽容的态度。”

# 娱乐养老

## ——专注居家养老服务产业化发展

娱乐养老品牌创始于2004年,至今已有十年。这十年时间里,娱乐养老生活方式创始人侯国新及其团队一直专注于老人生活模式的探索与实践,目前已在南京成立了十几家娱乐养老社区服务站。

2012年,娱乐养老研究中心正式获批成立,成为民办非营利性组织。娱乐养老致力于为居家养老的老人提供服务,合理规划一天24小时,让老人退休后的生活有规律,并形成固定的模式。

研究发现,无论是城市老人还是农村老人,退休后由社会回归家庭,大部分物质需求已经得到了满足,但角色的转变容易使他们心理失衡,其心态常常被失落、孤独、焦虑等情绪笼罩。这样一来,引导老人走出家门,参加社会活动就成为“养老”要解决的重要问题。侯国新提出的娱乐养老生活方式有具体做法12字方针:学学、练练、走走、聊聊、聚聚、调调。

“学学”就是老有所学,开展琴棋书画各种兴趣班,请老师授课,学员通过后颁发证书,在激励中满足老年人的精神文化需求;

“走走”即设立娱乐养老驴友俱乐部,开展旅游活动,一年一大游,一月一小游,通过走出去调整老年人的身心;“练练”即为老年人提供保健操和推拿方法等的培训,让老年人自己掌握基本保健能力,在运动中延缓衰老;“聊聊”就是定期把有同样兴趣爱好的老年人组成圈子,发起活动,通过聚会拓展老年人的生活圈子;“聚聚”则使老人拥有固定玩伴和稳定的生活圈子,通过集体生日会、志愿者活动日、驴友活动日等形式,把志同道合的老人组织在一起,叙叙家常,分享乐事;“调调”即为老年人提供保健养生、健康调理的方法和专用产品。

如今,娱乐养老研究中心与社区合作建立的娱乐养老社区服务站,为老年人提供各项精神文化活动。每个娱乐养老社区服务站根据老年人精神文化需求设计了五大服务功能区,分别是五行通络养心室、娱乐养老银发餐桌、心灵茶吧阅览室、老年营养食品超市、娱乐养老多功能活动室。

娱乐养老社区连锁店联系方式: 13851465979

## 南京专卖店乔迁,绿A入驻秦淮区白下路8号 把优质、安全的产品奉献给消费者

成立于1997年的绿A公司,于1998年便将专卖店开到南京市民面前,16年间不仅为南京市民带来天然安全、优质有效的绿A天然螺旋藻等健康品,亦为南京市民的健康意识提升、健康资讯获取等健康事业用心服务,绿A的诚信责任更多地引导着南京健康品市场走向规范和健康。

随着公司不断发展壮大,原位于户部街的南京绿A专卖店4月28日起将乔迁入驻南京中心商圈——秦淮区白下路8号。乔迁新店期间,绿A还准备了诸多优惠活动,欢迎广大市民光临一起共襄乔迁之喜,共享健康。

### 把专卖店开在消费者眼前 绿A敢于直面消费者

在上世纪90年代,正是保健品的黄金时代,只要有广告,就不愁卖。因此大多数的保健品走的是代理销售的路子,一些保健品甚至是走传销的路子。然而正是在这一个个保健品的黄金时代,绿A做出一个惊人之举——开办专卖店。绿A是率先将家电的售后服务理念引进保健品行业的。绿A的目的只有一个——让消费者能随时找到公司。把优质、安全的产品奉献给消费者,让消费者时时刻刻成为我们的健康受益者,同时也是对我们的鞭策。绿A坚持直面消费者,把全国172家专卖店开在消费者眼皮底下。

南京绿A专卖店便是这众多绿A服务前线之一。在这里市民们不仅可以享受免费的测量血压等健康检测,免费的健康咨询也可以让市民们掌握更多的营养保健知识,每个月绿A还免费为会员寄送健康杂志……正是这些完备的用心服务以及天然优质健康品带来的健康改变,让绿A获得了南京市民的认可和赞誉。

### 天然安全 南京人对绿A认识和食用16年

云南丽江程海湖是世界知名的三大天然螺旋藻产地之一。由于具有得天独厚的资源优势,螺旋藻成为云南特色生物产业。并形成了以绿A公司为领导品牌的螺旋藻企业。

绿A成立于1997年,承担了国家“七五”“八五”科技攻关项目,是中国最早研发、生产、销售螺旋藻的专业微藻高科技企业之一,并实现了中国螺旋藻产业化。其拳头产品绿A天然螺旋藻秉承原生、天然的健康理念,产自世界三大天然螺旋藻湖泊——丽江程海湖。立足中国保健行业多年以来,绿A因为产品优质和诚信经营多次荣获“中国保健品公信力产品”“营养健康倡导产品”“中国保健品十大公信力品牌”“十佳保健品”等。绿A严格按照GMP规范生产,产品通过国家绿色食品认证及有机认证,凭借出色的产品质量,16年来,绿A赢得全国数百万消费者喜爱,在南京也成

为市民健康品的首选。

### 南京人的“绿A传统” 送礼送绿A,自己吃更要吃绿A

16年间,绿A已成为南京市民的一种健康符号,是南京人送礼、自己吃的健康首选。

南京市民都表示,现在送礼流行送健康,但是如果送别人一堆没用或者只是“中看不中用”的健康品,还不如不送的好。送健康礼品,一定得选真正值得信赖的,天然、安全的。绿A系列产品是我们平时自己也长期服用的健康品,健康改变是自己亲身感受到的,效果实实在在,这才是真正的送礼上品。“送礼送绿A,自己吃更要吃绿A”,这已经成为南京市民们的“绿A传统”——绿A,送礼上档次、有品位,自己吃得经济实惠有效果。

### 畅销欧盟17年 天然绿A打造世界螺旋藻品牌

绿A,中国螺旋藻领导品牌,中国驰名商标。可能大家不知道,这个今天在国内响当当的螺旋藻品牌,最早却是在欧洲火起来的。作为全球最大的天然螺旋藻供应商之一,绿A自1997年以来就瞄准欧盟市场,出口到德国、意大利、法国、丹麦等欧盟国家,并以优异的品质获得了欧盟多个成员国的广泛认可。

作为欧洲知名的权威检测机构,德国贝鲁克实验室(CLL)也曾给予我国云南省程海湖的绿A螺旋藻高度评价,称其为全球顶级螺旋藻。由于绿A螺旋藻一次性全部通过高达70多项苛刻的检测标准,国内的标准仅30多项,使得包含意大利、德国、法国、丹麦等欧盟国家,以及美国、日本等海外大国均成为绿A螺旋藻的进口国家。在墨西哥,当地政府规定儿童和妇女的食物螺旋藻添加量不得低于5%,而日本人则使用螺旋藻来改善国民健康水平,美国则将螺旋藻视为健康生活必备的保健食品。

诚然,爱生活懂健康的欧美人食用原生态健康食品已是一种习以为常的生活模式,而绿A螺旋藻在这之中扮演了相当重要的角色,它让原生态生活更加美好,它为健康生活注入了十足的活力,它揭开了原生态生活的神秘面纱。

# 50岁以上中老年人免费

## 领取看远又能看近的高科技多功能老花镜 最后100副

50岁以上的您有以下症状吗?白雾蒙眼,看东西像隔了层纱布;干涩痒胀,眼睛胀痛得坐卧不安;飞蚊飘动,眼前有黑影在飞;黄斑变性,视物变形,看根筷子都是弯的;视网膜病变,视力减退,简直快成了睁眼瞎!

据权威调查统计:36.7%的中老年眼病患者由于不及时治疗或因治疗不当,最终导致残疾甚至失明;眼病患者即便动了手术,3-5年后还有复发可能性。

为庆祝中华爱眼防盲协会2014健康复明工程走进南京,



不用换 看远、看近 多焦点老花镜

的高科技多功能老花镜!立即行动,仅限前100名,特别提醒:

仅限离退休干部、老师、医生、管理人员、工程师、科技工作者,请带齐身份证明。

报名及视力检查时间:5月5日-7日上午8:30-11:30,13:30-17:00,如果您不需要,请把这条信息转告给周围朋友!

视力检查地址:太平南路2号日月大厦22楼C座(地铁2号线大行宫3号出口,公交1.3.5.9.25.31.34.80.313.802游2大行宫站) 电话预约:400-7066485