

“要想将来老无所虑,就要提前规划如何养老。只有做到未雨绸缪,才可轻松地过好晚年生活。”昨天,是家住淮阴区盐河畔36岁的孙存明给自己存“养老金”的日子,他按时到银行存了1000元,目前他存在银行的“养老金”已近万元。



人口老龄化进程不断加快 年轻人未雨绸缪规划养老

“要想将来老无所虑,就要提前规划如何养老。只有做到未雨绸缪,才可轻松地过好晚年生活。”昨天,是家住淮阴区盐河畔36岁的孙存明给自己存“养老金”的日子,他按时到银行存了1000元,目前他存在银行的“养老金”已近万元。

■记者 陈华中

采访中记者了解到,在淮安,越来越多像孙存明一样的“80后”、“90后”,开始提前为自己的养老生活做规划。

对于老一辈人来说,可能到了退休才会考虑养老问题。然而现在,随着淮安人口老龄化进程不断加快,养老问题已经越来越现实地摆在每一个年轻人面前,大多数“80后”、“90后”,面对的不仅是自己的养老问题,还有父母的养老问题以及孩子的生活、工作问题,这些都令他们不得不提前考虑将来的养老生活。

网上一项针对两万个年轻家庭有关养老问题的调查显示,

76.8%的受访家庭现在已经在考虑养老问题,特别是收入相对较低的家庭,在养老方面的压力较大,考虑养老问题也相对较早。而记者日前进行的一份针对50位“80后”、“90后”有关养老规划问题的微调查显示,57%的年轻人对未来养老保障心存担忧,48%的年轻人已经为自己的养老做规划,32%的年轻人考虑过养老问题。

接受记者调查的孙存明表示,未来社会竞争将会越来越激烈,孩子的生活压力、工作压力、经济压力都很大,在这样的情况下,想指望子女养老已经不太现实,所以作为父母,现在就要有意识地从思想上

变依靠子女养老为依靠自己养老,趁现在自己还有能力,应为将来积累更多的养老金。“像我现在,每月定期存1000元存款,坚持20多年后我退休时,存款就能累积到近30万元,我手里还有一套门面房,房租每月近1000元,这些钱加起来,将来养老肯定没问题。”孙存明给记者算了一笔账。

采访中记者了解到,年轻人提前规划的养老方式呈现多元化。调查显示,购买养老保险、固定资产投资、银行存款、购买金融产品等,是大多数年轻人投资养老保障的热门选择。

50岁女子牙齿掉光怪遗传?

医生:牙齿保健意识薄弱是“元凶”

■记者 陆春涛
通讯员 陶海 李静

近日,由淮海商报社、诺贝尔口腔医院联合主办的第五期“金秋”养生公益大讲堂如期举行。在互动环节,来自淮阴区的吴女士无奈地表示,由于遗传原因,才50岁的她,牙齿就掉光了。然而,专家检查发现,口腔保健意识薄弱,才是导致吴女士牙齿掉落的“元凶”。

吴女士告诉记者,年轻时她牙龈经常发炎,但吃点药就好了,她也就没太在意。到了40岁,她的牙齿开始出现松动和掉落,期间补过几次牙,后来不到10年时间,牙齿全部掉光了。“我母亲的牙齿也不好,所以我怀疑是遗传原因。”吴女士说。

“其实遗传因素只占20%左右,口腔卫生和牙齿保健才是最重要的。”诺贝尔口腔医院口腔修复科主任王国轩表示,通过沟通和检查,他发现,吴女士牙齿掉落的真正原因是其患有严重的牙周病,以及不恰当的补牙方式,加之口腔保健意识薄弱,这才导致吴女士病情恶化、牙齿全部掉落。

王国轩说,现在牙周病已超过过去常见的龋齿病。所谓牙周病,是指包括牙龈病和波及深层牙周组织(牙周膜、牙槽骨、牙骨质)的牙周炎两大类,是引起成年人牙齿掉落的主要原因之一。“人们对牙齿松动、牙龈发炎出血等牙周

病早期症状不重视,或误认为是上火,造成牙周组织长期慢性感染,炎症反复发作,最终导致牙齿的松动和脱落。”

除了牙周炎,人们对于补牙的认识程度也不够。王国轩说,在诊断过程中,他发现许多患者装了不适合自己口腔的义齿,最后或是刺激到了牙龈导致发炎肿痛,或是连累了正常牙齿,导致移位和松动。“目前市面上补牙的方式有活动义齿修复、固定搭桥修复和种植牙修复三种,其中种植牙修复是相对最理想的补牙方式。”王国轩介绍说,种植牙从上世纪60年代开始运用于临床,现如今技术已经非常成熟,被誉为“人类的第三幅牙齿”。种植牙可以完美代替天然牙齿,舒适程度非常高,使用年限达20年以上,一般都可终身使用。

据悉,诺贝尔口腔医院入驻淮安以来,一直热衷于口腔保健的宣传教育,经常开展免费检查、上门义诊、公益讲堂等公益活动,以提高市民的口腔保健意识。在牙齿修复方面,该院以“最适合、最舒服、最长久”为宗旨,根据患者口腔的实际情况,制定最适合的修复方案。其中,种植牙修复一直是该院的特色和强项,该院拥有先进的检查和种植设备,并定期邀请国内外知名专家坐诊、义诊,为患者提供权威实用的个性化种植牙设计方案。



昨日,200多名市民骑单车或公共自行车,赏生态新城美景,宣传低碳环保。

■记者 王昊
通讯员 侯育永

老人微信圈 都在流行啥?

——淮安老年人微信使用调查(三)

■记者 许海明

秀生活、晒幸福、狂吐槽、忙点赞……在微信朋友圈,这些已成为很多年轻人的常态。与年轻人不同,老年人在微信朋友圈,很少晒自拍、不大晒幸福、不轻易对所见所闻吐槽,“精神上的交流”是老年人微信朋友圈最常见的内容。

王虹,算得上是老年人中的微信达人了。几年前就开始玩微信的她,对微信的各个功能都十分熟悉。但平时,她只喜欢分享健康养生、跳舞唱歌方面的内容,喜欢关注子女发布的生活动态和各类新闻,而点赞、投票、晒照等,她都不感兴趣。“朋友圈里的大部分同龄人,分享的大多是人生感悟和

心得,几乎没有晒自己照片和吐槽身边事的。都一大把年纪了,晒照显得矫情,传递负能量显得轻浮。”

王虹的朋友圈,或可代表大部分老年人的情况。权威媒体曾做过调查,发现老年人微信朋友圈转发内容前五位的依次是:养生健康知识、菜谱食谱、心灵鸡汤、时政新闻、笑话段子。分享的帖子大致与以下几种类似:“山药切记不能和它同吃,看完吓到了!告诉家里做饭的人”、“华佗留下睡觉4条戒律,让熬夜的人吓一跳”、“父母的终极使命,是培养出适应社会的孩子(深度好文)”……调查指出,老人分享这些内容,多出于对健康养生等问题的担忧、希望与同龄人找到共鸣以及对子女为人处

世的提醒,期望找到存在感。

老年人转发微信的初衷无可挑剔,但具体到分享的帖子,就值得商榷了。在信息大爆炸时代,老年人甄别筛选信息的能力较弱,往往被假消息蒙蔽,导致老年人经常在朋好朋友圈转发“垃圾帖”。

对此,专家指出,如今老年人在微信朋友圈转发信息,就像以前他们坐在巷子口聊天一样,只不过,以前大家是拿着蒲扇面对面地讲,现在是借助微信虚拟地讲。有些老年人并不知道微信上很多内容其实是夸大其词、添油加醋,甚至是假消息,无意中转发了“垃圾帖”。对此,年轻人不应一味埋怨老人转发的信息,而应更多地关心陪伴老人。



昨日,淮安市民带着孩子在美术馆参观。暑期,博物馆、文化馆、美术馆、图书馆等文化场所充分发挥文化育人功能,通过展览、免费培训、组织活动等形式传播先进文化,提升市民文化素养。

■记者 王昊 通讯员 侯育永