

追追时髦 延缓衰老

“我现在都是自己用电脑打文稿,上网看新闻、发邮件、听音乐、打游戏,时常还和外地的大女儿用手机微信视频聊天……网络真是太方便了,它给我的晚年生活增添了不少乐趣,不信你们也试试。”常有老人兴致勃勃地这么说。现如今时尚已不只是年轻人的专利,在我们身边也不乏赶时髦的老人,而他们往往比一般同龄老人看起来更年轻,活得更自在。

延缓衰老

◆追潮流的老人能长寿

调查显示,许多百岁老人都是“时尚达人”。美国护理服务公司“永护”(Evercare)曾经访问过100位百岁老人,其中72%的老人曾到快餐店用餐、31%看过实况电视转播、24%的人买过光碟、15%玩过电子游戏、6%曾经上网、4%用iPod听音乐。确实,在信息社会里,老人能运用各种科技不断接触新鲜事物,能够跟得上节奏,那心理肯定更加健康,生活质量也会更高。

从神经心理学来看,适量的新资讯对大脑是一种很好的刺激,能活化脑功能,促进脑细胞新陈代谢,让老人们减缓脑衰老。从社会心理学看来,老人与时俱进,跟社会主流连接,让他们不会有孤立感、被抛弃感,更有自尊感、社会认同感。

从人际心理学看来,上网写博客、视频或聊天,在微信发发朋友圈、和亲

友交流,不仅让老人们在与人交流时能获得很多新鲜的谈资、更自由地倾诉情感,还有人际交流后的满足感,而且扩展了社交网络,得到了更多社会支持。

另外,老人还能学到许多现代化的应对方式,如通过网上购物,以此更高效、便捷地生活。

◆四种时尚可以追

老人关注新鲜事物,接触新知识,可避免与社会脱节,让生活更丰富。但老人讲时尚要侧重于选择那些可以提高或保持自己学习能力的活动。到底该追什么样的时尚呢?建议试试以下几项。

打扮,通过适当修饰和打扮,老人会感觉风采依旧,增加自信;上网,网络不仅能帮老人获取大量新鲜信息,还能有效避免他们产生孤独情绪;摄影,摄影采风需要老人走出门,去发现美,这也有助于保持愉悦心情;手机,通过手机可以和子女随时保持联系,玩玩微信也能增进和亲友的感情。

◆有些时髦不能追

需注意的是,追时髦要注意综合考量自身状况,要以提高晚年生活质量为核心,做自己真正喜欢的事情,不要给自己造成困扰,有些时髦并不适合老人,如果盲目追求,不但有损健康,还可能带来严重后果。



不少老人常跟着孙儿辈一起吃炸鸡快餐,但老人脏器衰老,脾胃功能虚弱,摄入过多油炸或高脂肪、高能量食物,不仅不易消化,还可能导致动脉硬化等疾病。因此,“洋快餐”只可偶尔吃一下。还有些老人痴迷于微信社交,翻看朋友圈到凌晨都不愿休息。长此以往,不但违反了正常的作息规律,而且打乱了人体的生物钟,会造成免疫力下降,甚至引发心脑血管疾病。一些剧烈的运动,如大强度的登山、游泳、打篮球、拳击、长跑等,老人也不适合。因此,无论哪种生活方式,都要考虑自身的状况和承受能力,切不可盲目。

每顿吃太饱影响肝脏

美国《细胞代谢》杂志刊登的一项研究发现,每顿吃得太饱会影响肝脏健康。

美国宾夕法尼亚大学的研究人员,以实验鼠为对象,展开相关性研究。试验中找到了两种影响肝脏健康的关键分子。一种分子负责存储脂肪,另一种分子则起到促进脂肪燃烧、转化为能量的作用。这两种分子彼此互补时,可以维持健康的脂肪水平;这两种分子从肝脏中移除之后,肝脏内脂肪迅速堆积成毒性脂肪,导致脂肪肝的形成。研究人员发现,每顿吃得太饱,超过每餐的能量需求,食物中的脂肪会被肝吸收,增加肝脏中这两种分子的负担,无法正常燃烧和储存能量,时间长了,导致体内能量储存与消耗的失衡,进而引发炎症、肝脏损伤。研究证明,过量饮食不仅会导致肥胖,还会增加罹患肝病风险。该研究也为治疗由暴饮暴食引起的肝损伤提供了新的方向。

早餐吃鸡蛋防老痴

东芬兰大学刊登在《美国临床营养杂志》上的一项研究发现,早餐吃鸡蛋有助于改善大脑功能,防痴呆。

研究员吉尔·沃塔伦博士及其研究小组招募了2497名42~60岁健康男性参试,结果发现,吃鸡蛋的参试者测试成绩普遍较好,患老痴的比例远低于未吃鸡蛋的一组。

研究人员表示,鸡蛋中含大量蛋白质、维生素以及丰富的抗氧化剂,可改善大脑前额叶功能及执行功能。除此之外,鸡蛋中的维生素E可降低心脏病发作风险,叶黄素则可防止动脉堵塞。不过老人、胆固醇偏高、患肾脏疾病的人群,孕妇及儿童要少吃,以免对身体造成压力。

胃动力差试试站着吃饭

当人的胃动力出现障碍时,会发生上腹胀满、易饱、饭后腹胀、恶心、呕吐等消化不良症状,甚至出现胃食管反流。胃食管反流常在饭后1小时出现,卧位、弯腰或者腹压增高时可加重。

对于胃动力不好的人或胃食管反流患者来说,站着吃可能比坐着吃更科学,因为站着吃饭不仅有利于吞咽和消化,还可降低腹压,减轻烧心、反酸症状。另外,站着进食更容易有饱腹感,有助于减肥。需要注意的是,不要蹲着吃饭,下蹲位会使腿部和腹部受压,血流受阻,进而影响胃的血液供应。进餐后不要立刻平卧,否则极易发生胃食管反流。

打着宗教或气功的幌子蒙骗人

邪教发展成员时,往往都是以宗教的面目出现,有的冒用“基督教”的名义,有的冒用“佛教”的名义,还有的谎称是气功或外星人。如果你表示疑问,他们还会耍些小计来吓唬你。

用治病、免灾诱惑人

邪教组织往往都在老百姓日常最关心的平安、健康等问题上打主意、做文章。鼓吹只有加入他们的组织才能消灾避难,治病强身,一年四季保“平安”。有的邪教还宣扬“庄稼不施肥也能有好收成”、“家里可以没有老鼠”等等来诱骗群众加入。

套近乎拉拢人

有事没事就找其拉家常,而且专讲这里招灾那里有难事,并说“主”要来了,接着就送邪教的书。

小恩小惠收买人

为笼络成员,一些邪教组织假装关系贫困群众,用小恩小惠收买。多数人了解邪教背后的目的,他们的一些小恩小惠确实迷惑了不少人。

用暴力手段胁迫人

对不好骗或者不想加入邪教的群众,就从诱骗转向暴力威逼。某地一农民张某被非法关押了30多天,被吊到房梁上毒打,表示愿意加入邪教后他们才罢休。

邪教如何骗人

一根大葱 3 味药

葱不仅是厨房的必备调味品,也是药食两用运用最广的食材,葱全身都是宝,葱白、葱叶、葱须价值各有侧重,可谓一根大葱三味药。

葱白:缓解风寒感冒

葱白,也就是大葱近根部的茎,这是其主要的药用部分,有发汗解热的功效,可健胃、利尿、祛痰,所含的葱蒜素对痢疾杆菌、葡萄球菌及皮肤真菌也有一定抑制作用。

葱白尤其适用于冬季出现风寒感冒、鼻塞流涕。可与生姜、红糖同煎,做成“姜葱白饮”服用,古方还有“葱豉汤(葱白和豆豉煎成的汤)”,民间的“三根汤(葱根、白菜根、萝卜根一起煮汤)”,都对预防感冒有一定作用。切一段葱白放在鼻下,还可以缓解因鼻塞造成的不适感。



葱叶:有助于解毒消肿

葱叶除了含葱白中所含有的营养成分外,许多营养素都优于葱白。例如葱叶中的维C、胡萝卜素、叶绿素、镁的含量,都明显高于葱白。

由于葱叶中含有丰富的叶绿素,而叶绿素有一定解毒消肿的作用,外用内服皆可见效。作为日常食物,可用它来烙葱花饼、做凉拌或配菜用,当然要选择新鲜的葱叶。

葱须:抗氧化能力强

有研究发现,在烹调时总被丢弃的葱须,多酚、蛋白质和多糖类物质含量较丰富,在清除自由基能力以及免疫调节能力等方面都稳居葱白、葱叶、葱须这三部位之首。

葱须可以用来泡酒。葱须经过酒精浸泡后,释放出较多蛋白质、多酚类和多糖类等营养物质,且清除自由基的效果更好。因此,平时烹调不用的葱须洗净沥干后,泡进米酒中,一段时间后用此酒来烹调。也可以用葱须来做养生汤。

“第三卫生间”来了

厕所分男女,这个大家都知道。可是你听说过“第三卫生间”吗?日前,在2017年全国厕所革命工作现场会上,国家旅游局介绍,今年内,全国所有的5A级旅游景区都将配备“第三卫生间”。

什么是第三卫生间?

“第三卫生间”可以简单理解为“家庭卫生间”,不同性别的家庭成员共同外出,其中一人的行动无法自理,就会遭遇如厕尴尬。

“第三卫生间”就是为了解决一部分特殊对象如厕不便的问题,主要是指女儿协助老父亲,儿子协助老母亲,母亲协助小男孩,父亲协助小女孩等情况。建设“第三卫生间”,有助于完善旅游公共服务设施,有助于体现“厕所革

命”的人文关怀。

国家旅游局新闻发言人薛亚平表示,一家人出游,不同性别的人需要帮助,你去男厕所也不方便,去女厕所也不方便,而需要第三空间,也可以叫做家庭卫生间。另外像母婴、残疾人也可以共同使用。

第三卫生间长啥样?

1.门、便器、安全抓手、洗手池、挂衣钩、呼叫按钮等设施应符合现行国家标准《无障碍设计规范》GB50763的规定。

2.位置宜靠近公共厕所入口,应方便行动不便者进入,轮椅回转直径不应小于1.60米。

3.内部设施应包括成人坐便位、儿童坐便位、儿童小便位、成人洗手

盆、儿童洗手盆、有婴儿台功能的多功能台、儿童安全座椅、安全抓杆、挂衣钩和呼叫器。

4.使用面积宜不小于6.5平方米。

5.地面应防滑、不积水。

6.多功能台和儿童安全座椅宜可折叠,儿童安全座椅离地高度宜为300毫米。

国家旅游局要求首先在5A级旅游景区实现“第三卫生间”全覆盖,对于今年内没有完成“第三卫生间”建设的景区,国家旅游局将视情节限期整改、通报、批评,甚至摘牌。

专家表示,第三卫生间的逐渐普及,体现了景区对于游客个性化需求的人性化关怀。与此前热议的“五星级公厕”不同,“第三卫生间”着力解决的是父母单独带孩子出门时,可能面临的现实难题,或者需要硬性照顾的老人和残疾人的实际需要。更可以保护一些身体有残疾的人如厕时的隐私问题。