

夕阳境界

搭伙生活晚年更幸福

人类平均预期寿命正以每年约3个月的幅度增长,过去十年间全球百岁以上人口数量增加了71%,英国神经生物学学家科林·布雷科摩尔认为,人类寿命有望延长至120岁。伴随着寿命增长,人们的老年时期也将延长。国内外专家建议,老年人要想颐养天年,应通过共享、共居、共餐等方式,积极与亲友邻居保持联系,以防与社会脱节。

老年期会经历五大转折

一项涉及丹麦、芬兰、瑞典、荷兰四国的研究发现,退休、疾病伤残与痛失亲友等人生转折通常发生在老年阶段,会对老年人的心理健康和生活方式产生深刻影响。中国老年学和老年医学学会老年心理学专业委员会秘书长杨萍告诉《生命时报》记者,中国传统文化更看重亲情,因此我国老年人的转折可细分为五个。

退休。退休后,老年人从社会回归家庭,从忙碌变得清闲,需要及时适应角色的转变,以及生活环境、节奏的变化,这是一次不小的考验。“退休后3至6个月,通常是老年人感觉最轻松、幸福的时间段,但6个月后,不少老年人会产生失落、孤独等情绪。”杨萍表示,有的人觉得自己老了,不再被社会需要;有的人退休前事业有成,受不了退休后的巨大落差;还有的人退休后人际交往减少,内心非常孤独,甚至感觉自己是多余的。此外,不少人退休后没能保持以往规律的生活节奏,患慢性疾病的风险随之升高。

子女结婚。子女离开父母组建自己的小家庭,不少老年人在喜悦之余,还会产生失落情绪,甚至分离焦虑,不仅影响老年人心理健康,严重时还易引发家庭矛盾。

照看第三代。由于计划生育,时下很大一部分六七十岁的老年人,只养育了一个孩子,经验不丰富,且育儿理念二三十年来几乎没有更新,在照看第三代方面容易跟子女产生冲突,使得老年人会自我否定。有些老年人离开家乡,来到子女生活的城市帮忙照顾孙辈,地域文化、生活习惯等方面的差异,还可能让他们感到孤独无助。

患重大疾病。杨萍表示,患上难以治愈的慢性疾病或癌症,会让老年人产生“生命不可控”的感觉,安全感消失,对死亡的恐惧感增加。此外,患病后老年人外出的机会相应减少,导致与社会脱节。

亲友离世。中老年人可能会经历父母、亲友、老伴的离世,造成巨大的心理创伤。与逝者的关系越亲密,痛苦就越深。杨萍表示,尤其是父母离世,会让人感觉无依无靠,增加对自身健康的担忧。

五招主动建立社会联结

澳大利亚社会学家里查德·艾克斯利说:“身处互惠的关系网络中,让我们的生命有意义,孤立要付出的代价极高。”杨萍表示,老年朋友不妨做好以下五点,积极建立与社会的联结。

第一,照顾好自己。老年人身体健康、生活自理是对子女、亲友和社会最大的贡献。照顾好自己是幸福晚年的基础。

第二,保持学习能力。保持心态年轻,要有不服老的精神,不妨多跟年轻人聊聊天,了解新鲜事物,紧跟时代步伐。

第三,扩大朋友圈。老年人在保持健康、规律生活的基础上,还要培养兴趣,通过共同爱好建立相对稳定的朋友圈,这样就能找到一起聊天、旅游的知己。

第四,做力所能及的事。可以给多年未见的朋友打个电话聊聊近况,探望照顾生病的亲友,加入志愿者队伍……送人玫瑰,手有余香,做些力所能及的善事,不仅可以增加别人的幸福感,自己也会感到满足和喜悦。

第五,乐于分享感受和经历。坦诚相见才能获得真心朋友,老年人不妨与亲朋好友分享内心真实的感受和想法,帮助他人了解自己。俗话说,“家有一老,如有一宝”,老年人的经验是一座宝库,不妨将其主动分享给年轻人,相信一定能收获几个“忘年交”。

据人民网-生命时报

老年习作

我和小陈是在一家叫“鲁美餐厅”的饭店认识的,他是一个年轻小伙,大名叫陈磊,刚满18岁,拥有1米81的身材,面貌清秀,他不爱说话,与人交谈时就显得有些腼腆,最让人另眼相看的是,他是主动来这里打工的,而我呢,是因为懒得做饭,就成了这家餐厅“全新素食营养自助餐”的常客。

小陈在工作上主动勤快,服务态度好,没过多久,我对他就有了好感,而当我从别人嘴里得知他今年要考大学时,我就更感到惊喜了,我当即找到他,把他拉到一边,对他说:“小伙子,我真为你高兴,你考大学,这才是最好的出路,是真的吧!”

小陈面孔一红,不好意思地点了点头。“可我不明白,你既然要考大学,为什么还跑到

百科知识

心力衰竭是一类复杂的临床综合征,也是多种心脏疾病的常见结局。引起心衰的原因有很多,包括冠心病、高血压性心脏病、风湿性心脏病、先天性心脏病等。随着年龄的增长,老年人各个器官的功能逐渐老化且常合并心、肺、肾等其他系统疾病,更易发生心衰。由于心衰早期症状不明显,故不少患者是在心衰急性发作后才被发现的。

在我国成年人中,心衰的患病率约为0.9%,老年人是心衰高危人群,且随着年龄的增长,心衰的患病率显著上升。其中,55岁以上人群心衰的患病率为2%至3%;65岁以上老年人中心衰患病率则高达4%至6%;70岁以上老年人的患病率达10%。患有

教你一招

严重的打鼾会给老年人的健康带来威胁,该如何治疗?向大家介绍一般治疗法,主要是生活方式的调整。

保持良好习惯。吸烟者最好戒烟,因为吸烟会刺激呼吸道,加重气道不畅的情况。睡前尽量不要饮酒,别喝浓茶、咖啡,也不要服用某些药物(如镇静剂、安眠药等)。

注意减重。一方面能减少脂肪在咽喉软组织间的

我唱了一曲开心赞歌

这儿来打工呢?”

我见他没回答,更直接地对他说:“你应该把精力全都放在学习上,把时间充分利用起来,用高分考上理想的大学,这不是更好吗?”

此时,收银员小左听到了我的话,便走到我跟前对我说:“人家小陈家里比较困难,他是想给自己加压,这是穷人家的儿子早当家呢。我们王经理和江总都很支持他呢。”我正想问下去,此时却响起了“开饭”的铃声,我们便没有再谈下去了。

饭后回家的路上,跟我同餐桌吃饭的老蒋却把这个话题又讲开了,他对我说:“成老师,你急啥呀,我感觉,这小陈学习成绩好着呢,早就有准备了。小伙子有志气,自己打工挣学费。”

我一拍脑袋,自责地说:“哎呀,我怎么没想到这些呢。”原先我总觉得自己“言之成理”,没想到却

落得个“文不对题”。

不过,尽管如此,我还是衷心地祝福小陈能在他漫长的人生道路上,顺利地闯过这最为重要的一关。我觉得我发现了一个大可培养的年轻人,与他年龄上的距离似乎也缩小了,就像朋友一样,有了亲近感,说话也随意了一些。

“看你这高个儿,爱打篮球吧。”

“爱玩。”

“好,年轻人,德智体全面发展,这才称得上优秀……”

他听了腼腆地笑笑,点了点头。

这以后,我便经常与小陈闲谈,了解他的学习生活情况,为他加油,最终,小陈以平稳的心态,正常发挥,被自己心仪的大学所录取。

成士忠

老年人应定期检查心脏功能

高血压、冠心病、糖尿病、慢性支气管炎、肺气肿、心肌炎、贫血、肾功能不全等疾病的老年人,更是心衰的高发人群。

近年来,尽管心衰的诊疗技术有了长足进步,但心衰的预后仍不乐观,多数患者死于心衰恶化或并发症,少数患者为猝死。据统计,严重心衰患者2年死亡率约为30%,5年死亡率高达50%。同时,心衰的医疗费用也十分昂贵,为患者本人及其家庭带来沉重负担。

可喜的是,随着人们对心血管疾病的日益了解,心衰已逐渐为人们所认识,心衰患者的就诊率、住院率都有了显著提高。然而,由于心衰早期症状不明显,很多患者都是在心衰发展到比较严重的程

度时,才去医院就诊,错过了最佳防治时机。

大多数心衰并不难诊断,一张胸片或一次心脏彩超检查,就可以得出结论。如何才能尽早发现心衰,做到早诊断、早治疗呢?其实,心衰往往会有一些“蛛丝马迹”,只要在日常生活中多加留心,并不难发现。当发现自己有以下症状时,往往说明已有心衰迹象,应尽早去医院就诊,不明原因的咳嗽,并咳出白色黏痰;从事原先觉得轻松的活动时,感到力不从心;爬楼梯或是慢跑后气短,且持续半小时以上不缓解;夜间平卧时感觉胸闷或憋气,需要将枕头垫高;不明原因的食欲减退,或轻度恶心;尿量偏少,下肢浮肿;不明原因的体重增加。

来源:中国医药报

爱打鼾最好侧着睡

堆积,使鼾声变小;另一方面,减重重要侧重视体育锻炼,能让肌肉更有力量,减轻咽肌松弛地所导致的打鼾。

改变睡眠时的体位。打鼾的人普遍在平躺仰卧位时症状最为明显,因为平躺时舌根、软腭、悬雍垂松弛后坠,咽腔更易发生塌陷狭窄,侧躺可缓解这种塌陷的发生。建议睡眠时背部背一个小皮球,有助于强制性保持侧卧位睡眠。

选择合适的枕头。有人认为把枕头垫高有助于

改善呼吸,事实上,这样反而适得其反。最好选择柔软、有弹性的枕头,利于保持呼吸通畅。

如果上述调整效果不佳,需考虑去医院进行专科治疗。专科治疗前,往往需进行多导睡眠呼吸监测,以明确打鼾程度,同时进行一些专科检查,以确定发生狭窄的部位,然后有针对性地选择不同的治疗方案。

来源:人民网-生命时报

家里的米面为啥凭空出现小虫

快来了解一下

俗话说,民以食为天。吃饭不仅要吃饱,还要吃好。你知道美食制作过程中让人头疼的是什么呢?尤其在天气炎热,空气潮湿的环境下,制作美食最重要的原料——米和面粉在存放的过程中很容易生虫。更让人疑惑的是,这些虫子是从哪来的?密封保存为什么还会出现?这些虫子会传染疾病吗?一起来看。

米面里的虫到底是哪儿来

米面里面的虫并不是凭空出现的,而是通过虫卵孵化出的幼虫,它的来源主要分为以下两个方面:

1、源头的问题

粮食通常在生长的时候就有虫卵,米面的加工过程也比较简单,主要是为了将营养物质保留下来。

成虫在加工过程中会被杀死,但是剩下的营养部分仍带有虫卵,这些虫卵在适宜的条件下便会孵化成幼虫。

2、储藏环境和运输的问题

在这个过程中会有虫源,温度和湿度达到合适的条件便会迅速繁殖。

米面里的虫是什么

米虫也叫米象。米象是由瑞典生物学家林奈在1763年发现的,并将其命名为Sitophilus oryzae。米象这个名字来源于它细长的鼻子,其个头只有三四毫米,鼻子却有1毫米长。米象有翅膀可以飞行,但在米仓中很少飞行。拟谷盗是经常出现在面粉里的虫子,它们比米虫要大一些,长4.5至6毫米,呈红褐色,通常分为赤拟谷盗和杂拟谷盗两种。

米虫会在米面里产卵吗

米面里的虫会在米面里产卵,成熟的米象会用口中和器将糙米咬成深孔,并在里面产卵。虫卵发育成长主要靠谷粒,一步一步将谷粒咬穿,最终掏空米粒,并把虫粪排到米粒外面。

但是米象自身没有病毒,也不会传染疾病,米象对我们也不会产生叮咬或者寄生等问题,只要洗去米虫即可安全食用。

面粉里的拟谷盗也可产卵,只有在气温

较高时才会迅速繁殖,每只雌虫可产卵1000粒,但不具有传染疾病的能力。

生虫的米面还能吃吗

生虫的米面是可以吃的。被米象咬过的米粒表面颜色变暗,厚度变薄,经过淘洗会飘在水面上,弃去坏掉的米粒即可食用。

生虫的米面如果采取合适的措施不会产生安全隐患。

- 1.放在通风处晾晒,虫子会慢慢爬出。
- 2.没有爬出去的虫子可通过筛子筛出,经过筛子得到的面几乎不含虫,存放得当可安心食用。
- 3.经过筛子筛选得到的米可用清水淘洗,弃去水面上漂浮的空壳即可食用,但如果米面发生霉变,便不宜食用。

如何防止米面生虫

树叶预防法:摘取新鲜干净的杨树叶或槐树叶清洗晾晒,晒干后盖在米粒上面,厚



度保持3厘米左右,即可预防米象。

纱布防虫法:传统防虫的方式是将花椒或麻椒放入纱布中裹紧,放入米袋中,研究表明,15至25粒麻椒或花椒就足够驱除1升大米中的米象。

熏蒸法:是在密闭场所用熏蒸剂的气味来杀死害虫的一种方法,一般将大蒜作为熏蒸剂,研究表明,10至12瓣大蒜放入米中,3天就可以杀死1升大米中几乎所有的米象。

隔氧法:可选用隔绝氧气的方式将米面密封保存,分装入袋子中,然后抽真空,从而预防害虫。

低温法:将米面分装到干净的塑料袋里,放入冰箱冷藏,达不到合适的温度害虫便无法继续生长繁殖。

来源:科普中国

洗衣机使用注意事项

快来看一看

使用洗衣机务必牢记7点

- 1、含有挥发性液体(汽油、煤油、酒精、稀释剂等)的衣物不允许在洗衣机内洗涤或脱水,以防引起爆炸或火灾。
- 2、洗涤前,应先清除衣袋中的杂物,如火柴、发夹、硬币、钥匙等。
- 3、根据衣物的种类、脏污程度和颜色,先作分类,而后进行洗涤。
- 4、毛线、丝绸等织物,宜放入网袋后洗涤,把带有钮扣或易被勾去纤维的衣服翻向里面,以防损伤。
- 5、衣服领口、袖口等严重脏污处,预先用洗涤剂揉搓,确保洗涤均匀。
- 6、使用漂白剂时,不要把漂白剂直接倒在待洗织物上,以免织物褪色。液体型漂白剂应在注水时从漂白剂注入口处倒入。其它型漂白剂应先用水溶解释释后在洗涤时倒入。
- 7、洗衣机工作时,若出现剧烈振动或异常噪声,应立即停机检查,待排除故障后再开机。

洗衣机保养做好这些

- 1、使用结束后,应关闭“电源开关”,关闭进水龙头,排净桶内和排水管中积水,将排水管挂在挂钩上,从插座上拔下电源插头。
- 2、每次洗涤后,应清理线屑过滤器。进水阀过滤网、进水管连接头过滤网也应定期清理,以保持水流畅通。
- 3、洗衣机盖板勿放置重物或发热器具等,以免造成盖板等塑料部件受压而变形。
- 4、对于经常处在潮湿环境下工作的电动机、电容器、线路、开关和定时器,要保持干燥,勿使受潮。电动机轴承等传动部分应定期加油。
- 5、不可在零度及以下的环境中使用,也不可洗衣桶内贮水。

来源:高质量生活知识

选对袜子 让脚舒舒服服

我们脚上有超过25万个汗腺,每天生产的汗液能装小半瓶矿泉水瓶。没有被吸走的脚汗跟细菌一起,生产出让人“上头”的异戊酸。

对很多人来说,如果没有穿袜子,或者袜子没选对,即使每天换洗,也容易出现脚臭。

袜子好不好,保暖美观都是次要,能吸湿排汗才是硬道理,这样不仅可以降低脚臭的发生频率,还能给脚一个干燥的环境,不会湿嗒嗒黏糊糊的,穿着体验也会更好。



看材质

那么,如何选到一双吸湿排汗性好、不会尴尬的袜子呢?主要是看材质,除了棉还有两种可选,如果脚汗不多当然可以选棉袜,但棉的比例不是越高越好。

棉是非常通用的一种纺织材料,吸湿效果好,穿着舒适,作为原料价格也比较便宜。不过有一点跟大家想的不一样,我们并不推荐只有棉这一种材料制作的袜子。因为棉没有弹性,强度耐磨性也一般,穿起来不会太舒服。

所以不管是棉袜还是其它袜子,都建议选择加上氨纶、涤纶等化纤成分混纺,能非常好地提高耐用性和舒适度。

另外,棉虽然吸湿,排汗能力却不那么出众,如果脚汗特别多,可能袜子会变得湿湿的,更好的选择是麻纤维、竹纤维、粘胶或者莫代尔纤维。

麻纤维和竹纤维里面都有很多空隙,而粘胶和莫代尔纤维表面有一道道沟槽,这两种结构都能更好地帮助我们排汗液排出去,完成吸湿,即使出汗也能最大程度地帮助脚部保持干燥。

麻纤维和竹纤维还有天然抗菌除臭效

果,一定程度帮助减少异味,而粘胶和莫代尔纤维亲肤性好,穿起来舒服。

此外,还有更厉害的两种材质,羊毛和CoolMax纤维。

羊毛不仅吸湿排汗性好,还可以很好地减少微生物的污染,把鞋子里面不良的气味都锁住。而CoolMax纤维是非常好的功能性化纤,吸湿排汗性比天然纤维还要好,还有化纤耐磨的特质,在户外用品中运用比较多。



看编织设计

如果是夏天,可以选择编织比较疏松,质地薄的袜子,它的结构天然就比较透气。

如果脚趾间出汗比较多,可以选择五指袜,每个指头都被包裹起来,汗液也直接被吸走。这样的袜子,因为受力均匀,不

太容易出现破洞的情况。大部分日常穿着的五指袜都自带一种可爱属性。不过有些人刚开始穿会不太适应它的穿着体验。



看成分

我们还有3个小招,想要保暖性好,可以重点看成分。

首先是腈纶、丙纶含量高的袜子,这两个材料质地轻,保暖效果好,价格还便宜。还有永远在线的羊毛,羊毛不仅吸湿效果好,保暖效果也好。

想要耐穿,不容易磨出洞的袜子,看袜头袜跟。在挑选时可以重点注意下袜头袜跟这两个部位有没有加固,不然受力不均易穿出破洞。

害怕袜子下滑,可以选择有防滑胶条的。

来源:丁香生活研究所