

近百岁首唱者80年后再次唱《黄河大合唱》



据新华社报道 1939年4月13日,光未然作词、冼星海作曲的《黄河大合唱》在延安陕北公学大礼堂首次公演,即引起巨大反响,成为全面抗日歌曲的“主旋律”。80年后,这首歌曲重现舞台,演绎者中包含了歌曲首唱者、如今已经98岁的李一非。

4月13日播出的《经典咏流传》第二季第8期中,几代《黄河大合唱》的表演者和传唱者致敬经典,重现了民族生死存亡的危难关头中华儿女奋起反抗的英雄气概。98岁的李一非是延安鲁迅艺术学院学员,也是1939

年《黄河大合唱》第一次公演时的合唱团成员。她回忆说,歌曲在延安首演时的礼堂很小,只能坐几百人,演了17次才满足观众需求;当时受条件限制,演出者用汽油桶自制了贝斯,用缸子配上五六根木棍当作打击乐器。

本次演出者中,如今已97岁的解冰是抗敌演剧二队队员,当时主要在山西隰县敌后为战士演出这首歌曲,瞿弦和是新中国成立后《黄河大合唱》第三段《黄河之水天上来》的恢复者之一和朗诵者。

《中国养老金精算报告2019-2050》发布 养老金待遇稳定但地区差异大

据证券日报报道 4月10日,中国社会科学院世界社保研究中心在上海发布《中国养老金精算报告2019-2050》。报告中的“中国养老金发展指数2018”部分显示,中国养老金制度发展迅速,养老金发展指数得分为70.38分,较五年前上升13.39分,但是面临较大的老龄化压力。

中国社科院世界社保研究中心执行研究员高庆波介绍,养老金发展指数包括三个一级指标:充足性、可持续、多层次。目前可持续得分最高,多层次得分最低,充足性则介于二者之间。“中国养老金制度在充足性方面取得了长足发展,全国各地虽有差异,但总体趋势向上;全国层面可持续性良好,但地区间差异极大,需要财政转移支付压力增加较快,地区间失衡问题日渐突出;多层次总体发育缓慢,各地差异明显。”

报告指出,中国养老金制度发展的一个显著特点是,老年人口保障水平提升迅猛。在五年前的养老金发展指数中,当时的领取基本养老金人口占城镇60岁及以上人口比率只有38.4%(全国),而在最新的养老金发展指数2018中,该指标数值已经提升到了71.79%。只用了五年时间,基本养老保险制度提供的养老金收入已经成为老年人晚年经济收入中重要组成部分。

此外,养老金支出规模提升且待遇相对稳定。五年来,基本养老金支出提升明显——占GDP比率从3.24%提升到4.63%,所有省份的养老金支出占GDP比率均在提升。与此同时,在养老保险待遇方面,以城镇单位在岗职工平均工资计算(各地如另有规定者从其规定)的平均替代率水平从全国角度来看基本持平,这意味着虽然养老金的绝对支出数额始终上涨,但养老金待遇相对水平则大体保持稳定。

高庆波表示,在迅速发展的同时,制度财务可持续性隐忧浮现。五年来,制度可持续性正经历着两种趋势:一是制度收入端在覆盖面和征缴力度上均有所提升,二是制度支出压力随人口老龄化程度加深而加大。

五年来,除了少数省份养老保险基金还在持续增加之外,相当数量的省级单位的养老金制度可支付月数下降明显。基本养老保险制度的长期财务可持续性有待增强。

老幼同养遭遇水土不服

据新京报报道 目前,国内开展“老幼同养”模式的机构只有三家,分别位于武汉、南京和贵阳。武汉童心苑是三家之一,从上世纪90年代开始尝试老幼同养。他们在实践中发现,这种模式有其温情的一面,同时问题重重。

以童心苑为例,这里的管理人员、保育人员均为幼教出身,缺乏照料老年人的经验,老人与孩子生活习惯、卫生习惯上的不同让人头疼。前几年,童心苑特意在二层加建了一层绿色的铁丝网,避免楼上老人乱扔垃圾砸到楼下的小朋友。因为以前发生过这样的事:孩子们在二楼做操,老人吃完水果随手把果皮扔下来,还有老人会往楼下吐痰。南京锁金村第一幼儿园与锁金社区老年照料中心共同承担老幼同养职责时,也有类似情况。更令人揪心的是安全问题。如果社会人员自由出入教育机构,一旦出事就是大事。

童心苑的众多管理制度中,还有一个特殊条款——“离世老人的后事处理”。这条制度,院长高德明从没有告诉孩子和他们的家长。她担心家长介意、孩子害怕,以后不来幼儿园了。“老人和幼儿是最特殊的两个群体,做好其中之一都很难,兼顾就更难了。”高德明说,虽然老人去世是很正常的事,但因为老幼同养模式,她不得不首先考虑对孩子的影响。一旦处理不好,很可能会对孩子的心灵造成伤害。华中科技大学

大学社会学院副教授王彦蓉说,国外的孩子从小就有生命教育的课程,但在中国,这部分教育是缺失的。

南京锁金村第一幼儿园是从2002年开始进行老幼同养,摸索中,园长陈琪遭遇了许多尴尬。有些老人的不良生活习惯,可能威胁孩子的健康;有些老人对长期进行的老幼同乐活动不感兴趣,甚至开始厌烦吵闹;孩子们日常的生活、学习,也可能影响老人的休息。2018年底,她和工作人员疏散了最后一批老人,关停了养老院。陈琪认为,老幼偶尔在一起做做游戏是可以的,但真正融合在一起经营并不现实。

“外国的老幼同养已经发展到实验治疗老人疾病的阶段了,但在中国,还在试探这两者能不能结合,连起步阶段都不算。”王彦蓉说。

在王彦蓉看来,武汉童心苑相对成功,也没有做到真正的老幼同养,更像是一种资源整合。它虽然让老人和孩子共享同一空间,并有一定的接触、交流,但老人和孩子在时间安排、活动配合上缺乏科学的设计。

更重要的是,想要做到真正的老幼同养,需要多部门、多机构配合协调。其中,政府支持是关键一环。王彦蓉说,在国外,养老和育儿是政府的责任,政府之外,生命教育机构、商业保险公司、医院、临终关怀机构的联动都很重要。

春天最后一个节气“谷雨”来啦! 送您一份健康手册

当清晨听到一声声“布谷布谷”的鸟鸣时,谷雨到了。

谷雨时节最大的气象特征就是“中午气温高,早晚气温低”,所以容易感冒;另外天气渐暖,也容易上火,来看看健康提醒吧!

注意清火、安神

谷雨到来,天气渐热,人容易上火,情绪急躁。清火、安神是这个节气养生应注意的。除了饮食清淡去燥,饮用谷雨时节的茶正适合此节气养生。不过,谷雨茶虽好,饮用也必须适量,切忌贪多贪浓,每天3~5杯为宜,茶水以淡为好。

养肝正当时

“雨生百谷,清静明洁”,正是出游好天气。春天对应五脏中的“肝”,肝气宜升发、调达,按照中医“春养肝”的观点,在谷雨时节出游,有益助长阳气,使肝气调顺、舒畅情志。

谷雨时节中午气温较高,早晚气温较低,因此早晚时要适当加穿衣服,尤其要注意切勿大汗后吹风,以防感冒;过敏体质的人外出要戴好口罩,太阳下要涂好防晒霜、戴好墨镜,防止紫外线和花粉等过敏。

养阳多晨练

“一年之计在于春,一日之计在于晨”。早晨是采纳自然之气的好时机,而活动为养阳最重要的一环。运动能提高身体新陈代谢,增加出汗量,达到“除湿”效果,但不要过度出汗,以免阳气外泄。

食材推荐

“谷雨夏未到,冷饮莫先行”。由于谷雨节气气温升高较快,有些人迫不及待地吃起冷饮来。谷雨时气温虽已较高,但仍未到炎热的夏季,食用冷饮后,人体受到冷刺激会导致肠胃不适。另外,还应避免食用油腻、辛辣刺激食物,以保护脾胃。

谷雨时节饮食推荐韭菜。韭菜能入肝、肾经,具有温中行气、健胃提神、散瘀解毒、固精止遗等功效,且含有丰富的营养物质,所含的粗纤维也是人们不可少的物质。注意!由于韭菜为辛温补阳之品,故阴虚火旺及湿热患者不宜食。韭菜含粗纤维较多,不易被胃肠消化吸收,故胃及十二指肠溃疡患者不可一次食用过多。

小食谱:韭菜炒虾仁

功效:补肾温阳。
配方:虾仁240克,韭菜150克,酱油、淀粉、植物油、香油。
做法:虾仁洗净,水分要沥干,韭菜洗净,切成3~4厘米长的段状。炒锅油热后,先将虾仁下锅翻炒,放入韭菜同炒,根据个人口味适量放入调味品即可出锅。

(摘自中国妇女报)

周一偏方

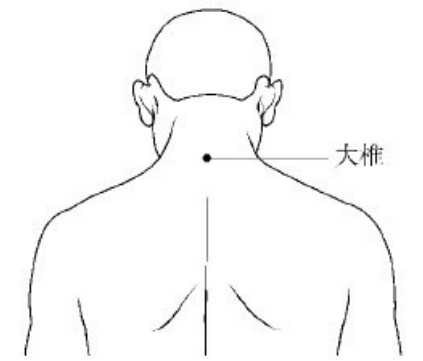
醋泡蛋祛雀斑

鲜鸡蛋1个,陈醋180克,醋泡蛋5~7天,用蛋白擦面,一天四次,坚持擦面一段时间会有意想不到的效果。

(摘自百度百科)

周一穴

大椎



取穴:取穴时正坐低头,位于颈部下端,第七颈椎棘突下凹陷处。(简便方法:低头,在颈部摸到一块凸起的骨头,下方凹陷处即是。)

主治:舒缓热病、疟疾、咳嗽、喘逆、骨蒸潮热、项强、霍乱、呕吐、风疹、颈椎病、发热、中暑;治疗面部色斑、粉刺、湿疹、过敏皮肤、黄疸;治疗肩背疼痛、腰脊强、角弓反张、小儿惊风、癫狂痫证、五劳虚损、七伤乏力。

保健养生:大椎穴是人体阳气最为丰盛之所,是补足阳气的第一大要穴。中医认为,阳气足,外邪就不能入侵。因此补足阳气,可增强人体抵抗力,起到防病作用。阳气又是推动气血运转的动力,有通络活血的作用,因此可治疗多种疾病;以掐按之法刺激作用于此穴,可及时泄除体内热邪,改善发热症状;按揉大椎,可通经活络,温气和血,保障体内阳气充足,从而达到抵御严寒,改善四肢冰凉和缓解疼痛的目的;由于寒气大多是从大椎处侵入的,因此经常敲打大椎穴也能够防止风寒感冒的发生;淋浴时也可用水柱冲击大椎处,水温需要高一些,以能忍受、不烫伤局部皮肤为好。

(摘自百度百科)

说说吧

您或许有专属的养生窍门,您或许有坚持许多年的养生习惯……这些都可以拿来分享,说不定您的一个养生秘诀真的帮助到了别人,分享的快乐在于此!来,说说吧!

从今天起,株洲晚报乐活周刊将开设《说说吧》栏目,我们将免费刊登您的养生心得体会或者养生高招,欢迎分享民间智慧。您可以将文字发送邮件至:274639224@qq.com,或者加入QQ群:



群名称:养生分享
群号:826080931

家住涪口区75岁的谭国斌是一个肝癌术后的患者,体检结论患有冠心病、高血脂、高尿酸等十多种疾病。出于求生的本能,近些年来,他比较注重养生,收集一些养生知识,也从一个养生小白变成半个专家。2015年,他的老伴突然中风倒地,他立马拨打120求助,在黄金四小时内将老伴送到了医院接受治疗。出院后,通过一些适当的康复训练,他的老伴现在没有一点后遗症。

谭国斌觉得,这一切都得益于平时养生知识地积累和健康生活习惯地养成。他总结出了自己一套养生方法供大家参考:未病早防,有病早治。

在饮食上要多三四少。三多:食物品种要多,至少十二种以上,要多吃五谷杂粮和蔬菜,还要注意食物寒热属性;颜色要多,不同颜色滋养五脏六腑;白肉要多,多吃鱼、鸭、鸡,少吃猪、牛、羊肉。

四少:油少(一天不超过25克);盐少(不超过6克);红肉少(一天1~2两);酒少(白酒不超过二两,红酒不超过四两),特别不要空腹饮酒。切勿吸烟。

平时还要多进行有氧运动,如快走、慢跑、游泳等,一周不少于五天,每次不少于30分钟,当然也要量力而行,不要超负荷。保持心态平和,少生气,顺其自然,晚上十点钟睡觉,生活有规律。