

2021年09月13日 星期一
责编:何春林
美编:刘昭彤
校对:曹韵红

爱打麻将的人抑郁风险低

麻将起源于中国,如今也受到很多外国朋友的喜爱。除了益智作用外,打麻将还是有不少好处。不仅可以预防阿尔茨海默病,对于老年人的心理健康同样有益。

日前,华中科技大学同济医学院和美国乔治亚大学公共卫生学院的联合研究团队发现:打麻将有助显著提高中老年人心理健康水平,降低老年抑郁症发病率。

研究人员从“中国健康与养老追踪调查”项目中,选取了1.1万名45岁以上中老年人居民,考察他们的心理健康状况、抑郁情绪水平,并将其参与社会活动的类型和频率进行比较,包括拜访朋友、打麻将、参加运动俱乐部、在社区中做志愿者等。

整体来看,频繁参加多种社交活动的老年人心理健康状况更好。其中,喜欢玩麻将的城市居民患抑郁症的概率明显较低。

学套打麻将的正确姿势:
一次连续打麻将不要超过3小时,每半小时最好站起来活动一下肢体,适度踢腿、摇摇头、扭扭腰、伸伸胳膊。

自然端坐,肘部放松。很多人在打麻将时都会为了看牌脖子前伸、驼背,使颈椎、腰椎处于不自然的僵硬状态。打麻将时让颈椎、腰椎维持正常的生理曲线,肩膀自然下垂,肘部放松,置于身体两侧。

别让腰部悬空。腰部需要有足够的支撑才能减轻腰椎的压力。爱打麻将的人可以买个靠垫,中间突出,上下为圆弧过渡,有一定硬度的更好。没有靠垫时,臀部要把椅面坐满,让腰背靠着椅子。

别太在意输赢。调整好心态,情绪别太激动,不要过于在意输赢,以结交朋友的心态为目的打麻将。

(本报综合)

周一菜·猪肉炖杂蔬

食材:带皮肥瘦猪肉350克,大土豆1个(400克),西兰花净重260克,胡萝卜1根(150克),酱油2勺,植物油3勺,葱4小段,姜7片,八角3个,盐适量

制作过程:

1. 西兰花在淡盐水中泡几分钟,再入开水锅中焯烫熟,过凉备用;

2. 肥瘦肉切成细长条状的小块;

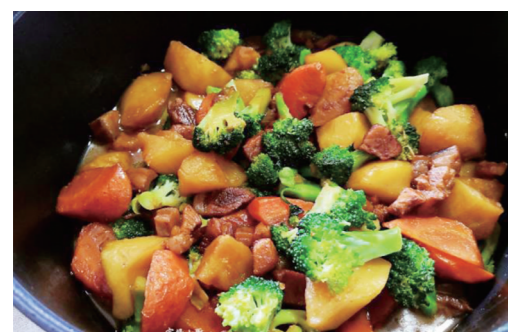
3. 锅里放植物油,放八角,加入五花肉块,中火炒至肉变黄吐油,加入葱姜炒出香味,再放酱油上色;

4. 加入没过食材1.5寸的水烧开,再转中火炖20分钟,加盐调味;

5. 把土豆和胡萝卜切大块,放入锅里不要搅动,盖上盖子炖10分钟左右,炖到汤汁不太多,土豆软烂;

6. 把西兰花铺在土豆和胡萝卜上,再大火收汁2分钟后关火,把食材拌匀就可以了。

(株洲市营养健康管理协会)



▲图片来源于网络。

养老院被接受的背后 更需注重亲情联动

古往今来,养儿防老的理念在大家心里根深蒂固。然而,随着时代的进步,越来越多的老年人更愿意去养老院生活。那么,为何现在越来越多的老年人更愿意住养老院呢?

60岁人群更易接受养老院

以前,老一辈的人提起养老院总有一股莫名的排斥,而如今,有些养老院竟出现了一房难求的情况。多家研究机构数据显示,接受养老院的年龄群体大多是60岁左右的群体,70岁以上的老年人普遍还是不太接受的。

为什么会存在这样的年龄接受差别?归根究底与这些老年群体的文化程度、经济水平有着莫大的关系。60岁左右的人群在经济上有一定的独立



▲宁康养护院,护工搀扶着老人走路(资料图)。(记者/谢慧 摄)

性,不一定要靠子女来养老,而且文化水平高,对新观念也有一定的接纳。

另外,现如今的养老机构越来越专业化和人性化。养老

院从以前的设施简单到现在的设施齐全,不仅有专业的医护团队,还有多元化的娱乐项目,让老年人在养老上享受高质量的生活。

养老院虽好,但要遵从老年人意愿

老年人住养老院存在以下3点好处:

1. 安全问题。老年人独居在家引发安全问题的新闻层出不穷。

2. 减轻自己的孤独感。在养老院有各种娱乐设施和文化活动,极大地丰富了老人的日常生活。最重要的是可以和很多年龄相仿的人在一起生

活,自身的孤独感会大大减轻。3. 生活成本。有些老年人身体不好,需要人照顾,相较于请保姆来照顾,住养老院有专业的医疗团队,不仅专业,而且更省钱。

亲情联动,住养老院更舒心

随着越来越多老年人接受养老院,其背后的问题也要引起社会以及家人的关注。首先,老年人喜欢的一定是各方面的配套设施都相对齐全的养老院,这就要求养老院对自身硬件要不断更新和完善。其次,老年人住养老院也是对子

女的一种考验。子女一定要了解父母内心最真实的想法,察觉老年人内心的细腻,弄清楚他们是否真的想住在养老院,而非是委曲求全。

老年人如果选择住养老院,子女们更应该多关心父母,与父母多一些联络,不至于让父母产

生一种被遗弃的错觉。平时,子女可以多给父母打电话、多视频见面。养老院也应多开展一些开放日或联谊活动,要求子女过来一起参加活动,以保持亲情联动。

(本报综合)

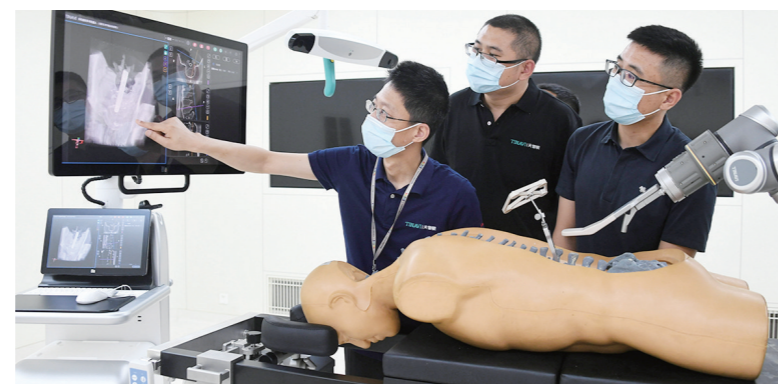
揭秘骨科手术机器人

近日,2021世界机器人大会在北京召开,世界机器人博览会也同期举行。其中,手术机器人受到了人们的关注。

“骨科手术机器人可以辅助医生进行操作,提升定位的精准性和减少医生和患者的辐射量。”北京天智航医疗科技股份有限公司研发中心总监刘铁昌说。

在机器人辅助的骨科手术中,医生通过透视或扫描,把患者的人体信息扫描至电脑中。电脑生成图像后,可以看到患者的骨骼、神经、血管等人体组织,医生可以找一个合适的路线画条路径,避开患者的血管、神经。画好线以后,机器人可以通过导航技术和机械臂运动控制技术,精准地运动到这个地方,它的误差可以达到亚毫米级。

北京市海淀区医院骨科从



▲北京天智航医疗科技股份有限公司实验室,医生进行骨科手术机器人技术讨论。

2020年5月开始正式引入骨科手术机器人,截至2021年8月底已完成了400余例机器人手术。北京市海淀医院骨科副主任任石岩介绍说,“例如在经皮穿刺椎体成形术中,通过机器人

的精准定位,我们不用一次次去找穿刺的位置,而且可以通过一个米粒大小的切口完成导针的置入,减少患者的出血量,实现微创。”

(新华社)

2021年09月13日 星期一
责编:李曙光
美编:刘昭彤
校对:曹永亮

延伸阅读

深圳、广州等城市都留下了他的作品

学画23年,钻研涂鸦10余年,如今,李宇冲在涂鸦圈已经算“前辈”级人物,深圳、广州、长沙等国内城市都留下了他的涂鸦艺术作品。

李宇冲表示,涂鸦艺术目前在中国还是小众文化,在传统的印象中,很多人会觉得涂鸦艺术不主流,只是年轻人情绪的宣泄。“但其实涂鸦也是一种情感的载体,它也可以传递正能量。”李宇冲说。

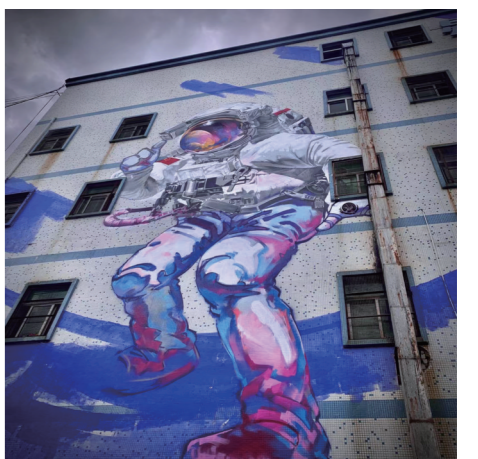
为了普及涂鸦艺术,2016年,李宇冲曾经在家乡株洲组织过一次国际性的涂鸦派对活动,邀请了全球的涂鸦达人来株洲进行交流创作,并把炎帝神农架等本土元素相结合。

对于涂鸦艺术的未来,李宇冲还是很看好的。“我现在也和不少城市在谈合作。”

李宇冲对绘画艺术情有独钟,有很强的沟通能力,采访中,他提及家乡时说:“株洲正在飞速成长,将来的株洲,将会是充满艺术气息的一座城市。”

离开株洲念大学至今,人生经历和成长环境都有了很大变化,但李宇冲说,心中的家乡情结不曾改变,也永远不会变。他给记者留的手机号,是株洲的手机号,经过这些年,走过这些地方,一直用着这个号码,因为,这是魂牵梦绕的家乡记忆。

“我致力于在涂鸦中融入更多中国元素,如果家乡需要我出力,我是非常乐意的。”李宇冲说,让中国文化以另一种方式走向世界,是他一直想要坚持的愿望。



▲李宇冲在其他城市的作品。受访者供图



▲李宇冲绘制的巨幅袁隆平画像。受访者供图

►株洲90后画师李宇冲。受访者供图

今年9月7日是袁隆平院士诞辰91周年的日子,如何来怀念他?有的单位举办了大型纪念活动,有的人写下缅怀的诗词……株洲90后画师李宇冲和搭档历时六天两夜,经历了暴晒、中暑、暴雨等考验,创作了一幅长25.8米、宽7.57米的巨幅画像来纪念袁老。

长25.8米、宽7.57米 株洲伢子绘制巨幅画像纪念袁老

株洲晚报融媒体记者/杨凌凌

A 他用年轻人的方式纪念袁隆平

9月10日,记者见到回株洲休假的李宇冲。

李宇冲是个土生土长的株洲伢子,1995年出生,3岁开始学画,从此一发不可收。

高中毕业后,他以优异的美术成绩,进入全球顶尖的俄罗斯列宾美术学院深造。

在漫长的学画期间,街头涂鸦艺术让李宇冲着迷。由于涂鸦的

主要工具是喷漆,难以控制细节,在技术上比普通画作为考究,所以即使具备一定的美术功底,刚开

始练习时也颇有难度。李宇冲坦言,为了练好涂鸦,他花了3年时间在纸上画。无论何时何地,他灵感来了,都能拿起本子涂鸦记录。

2016年,李宇冲回国,与志同道合的朋友成立了绘画团队。

今年9月7日,是袁隆平院士诞辰91周年的日子,李宇冲总想用

自己的方式做点什么。“作为一名90后,袁爷爷一直是我最尊敬的人。我很想把年轻人对他的感情表达出来,我学画23年,也是一名职业画师,便

产生了创作巨幅画像纪念袁老的想法。”李宇冲说,团队小伙伴对他的想法一拍即合。

应该找一个什么地方呈现这样一幅作品?李宇冲的第一想法是去袁老工作过的地方。

今年8月,李宇冲与长沙市芙蓉区东湖街道表达了自己的想法后,得到了街道的支持和认可,街道帮助他们在袁老的试验田边找到了一个面积有200多平方米、且位于十字路口的墙面,供他们绘制这幅巨幅画像。

B 空间大、高空作业,绘制难上加难

李宇冲绘制的主题就是袁隆平的“两个梦想”,一个是禾下乘凉梦,一个是杂交水稻覆盖世界梦。

他熬了一个通宵完成底稿。普通人可在平地上画画,很容易可实际操作时,作画时的一堆难题等待着李宇冲。

“比如,墙面是波浪形的面,这种纹路会产生透视偏差,绘制的效果难以达到各个角度的观赏效果

都很佳,而且,喷漆也容易脱漆粉。”李宇冲和东湖街道交流后,最终决定重新定制铝合金板,当天晚上铝合金加工出来后,又经过一天的安装,绘制版面终于达到了平整的

状态。从8月31日开始,李宇冲和搭档就全身心投入到绘画中。

普通人在平地上画画,很容易掌控节奏,但如果是在墙上作画,就需要借助登高设备,且画幅被放大了很多倍数,这就很考验画师的专业水平。

“脑子里时刻要有画面,特别是找准颜色,大型的这种写实头像,没有一定的造型基本功,真的挺难画的。”李宇冲说,因为是站在吊车上,不能及时观察作画的过程,如果起形没有找准,最后直接

影响肖像的神态像不像。“对于袁老的这幅肖像作品,我们的要求是一定要准。”李宇冲说。

夏天很热,小伙子全副武装,穿长裤、戴袖套和帽子,每天在高空站上八九个小时,一天下来,他的衣裤全湿,像河里捞起来一样。李宇冲的搭档,因为太劳累还中暑了。

搭档去医院后,李宇冲继续创作赶进度。在铺上色彩之后,袁老肖像已经显现出慈祥神态,路边来来往往的行人纷纷驻足观望。

C 袁隆平的夫人评价:“画得好,画得像,远看更像”

经过六天两夜的艰苦创作,9月6日上午,一幅长25.8米、宽7.57米的巨幅袁隆平画像绘制完成。

这幅画面积超过200平方米,写实加写意结合,画面上的大型肖像突出了袁隆平辛勤耕耘的工作状态;袁隆平手持蒲扇禾下乘凉和地球剪影等画面,体现了袁隆平的

“两个梦想”——禾下乘凉梦和杂交水稻覆盖世界梦。

作品一经完成,就吸引了不少人围观,路人观看画像后纷纷点赞。袁隆平的夫人邓则在看到这幅作品后评价:“画得好,画得像,远看更像!”

画技精湛,寓意满满。因为绘制了袁隆平“两个梦想”的巨幅涂

鸦画像,原本普通的墙面,被赋予了新的意义。

看着作品被认可,李宇冲觉得辛苦是值得的,“可能有些人觉得我们这一辈年轻人没挨过饿,对袁爷爷感情不深。但我认为恰恰相反,不是我们不上心,而是很多感情我们都放在心里了。”