

多食美味年糕易致“三高”

年糕香甜软糯,营养丰富,深受老人和孩子喜爱。不过,吃得不对,很可能导致“三高”。吃年糕需要注意些什么?

不宜吃多。如果一次性吃太多年糕,很容易摄入热量超标。如果吃年糕后出现腹胀、反胃等症状,应立即停止食用。

不宜吃凉。年糕由糯米、黄米等制成,变凉后会回生,而且不易消化,刺激胃肠道。建议年糕变凉后,重新蒸一下再吃。

特殊人群不宜吃。年糕的升糖指数较高,尤其是炸年糕,口感较黏,不易消化。不少人还喜欢把年糕蘸着白糖、裹着蜂蜜一起吃,导致油、糖含量更高。血糖偏高的人不能吃太多。老人和孩子的消化系统较弱,不要吃得过快。平时吃年糕时不要说笑、打闹等,避免因食管痉挛导致噎食或呛咳。

不宜与酸奶、糖葫芦一起吃。年糕的黏性比较大,喝酸奶或吃糖葫芦之后再吃年糕,容易导致食物堵在胃里,有些消化功能不好的人群还可能形成“胃石”。

不宜与酸奶、糖葫芦一起吃。年糕的黏性比较大,喝酸奶或吃糖葫芦之后再吃年糕,容易导致食物堵在胃里,有些消化功能不好的人群还可能形成“胃石”。

不宜与酸奶、糖葫芦一起吃。年糕的黏性比较大,喝酸奶或吃糖葫芦之后再吃年糕,容易导致食物堵在胃里,有些消化功能不好的人群还可能形成“胃石”。

不宜与酸奶、糖葫芦一起吃。年糕的黏性比较大,喝酸奶或吃糖葫芦之后再吃年糕,容易导致食物堵在胃里,有些消化功能不好的人群还可能形成“胃石”。

新春灯谜答案

- 1、贺敬之 2、年终盘点 3、鳞 4、辞旧迎新 5、红萝卜 6、大蒜 7、藕 8、番茄 9、豆腐 10、放任自流 11、迎刃而解 12、言而无信 13、当机立断 14、见机行事 15、寸草不生 16、冬暖夏凉 17、胸怀天下、宰相肚里能撑船 18、顶天立地、嵩比南山、寿山福海、河清人寿 20、文江学海、才高八斗、学富五车

大侦探答案

花园里的花清晨有露水,皮特探长找到那盆没有露水的就是罪证。

这个年,就在养老社区过

这个春节,家住北京的张华切实体验到了“保姆荒”。保姆请假回家过年,张华放下手头一切事情来照顾瘫痪在床的父亲,仍觉得力不从心。在朋友的推荐下,她带父亲来到一家提供短期照护服务的医养结合养老社区。这样的社区短期照护服务不仅有专业护理,还有丰富的文娱活动,“父亲既得到了照顾,也不会寂寞,反而比在家里生活更丰富多彩。”

“医养结合”是指医疗资源与养老资源相结合的一种养老方式。其中,“医”包括医疗康复保健服务,具体有医疗服务、健康咨询服务、健康检查服务、疾病诊治和护理服务、大病康复服务以及临终关怀服务等;“养”包括生活照护服务、精神心理服务、文化活动服务等。

据泰康之家·燕园养老社区负责人介绍,2017年春节,在以“医养结合”为特色的该社区,有560名老人入住。2018年春节,留在社区过春节的老人明显比去年增多。

75岁的王大鹏(化名)已是第二次留在该养老社区过年了,“有人觉得留在养老社区过年很凄凉,这种想法存在误区。”王大鹏说,在养老社区过春节,既有儿女陪伴,还有社区的朋友在身边,除夕当天所有人聚在一起,比在家里还热闹。

为了让居民充分感受浓浓的年味儿,春节期间,该社区还会准备丰富的文娱活动,邀请老人和子女共同参加。比起在家过年时单调地看电视、吃年夜饭,王大鹏对这些活动赞不绝口,“以往孙子、孙女虽然人回了家,但注意力都在手机上,和我们这些老人也没什么交流。”现在王大鹏经常和孙辈一起参加社区组织的剪纸、做手工、贴窗花等活动,他和孙辈之间也更亲近了。

省时省力是老人们选择留在社区过年的另一大理由。对于大部分老人来说,子女工作都很忙,难得过年能休息,他们也不忍心让孩子们为了一顿年夜饭劳心劳力,“我们年纪大了,饮食上需要注意的比较多,孩子们在做年夜饭时难免有很多顾虑。”62岁的周美凤(化名)表示,养老社区的营养师会根据老人们的身体状况合理搭配美食,保证营养均衡。

随着社会发展,人们的养老观念也逐渐发生了变化。一反以往对于“过年回家”的狭隘定义,越来越多的年轻人认为,“家”代表的不仅仅是一幢房子,父母在哪里,哪里就是家。

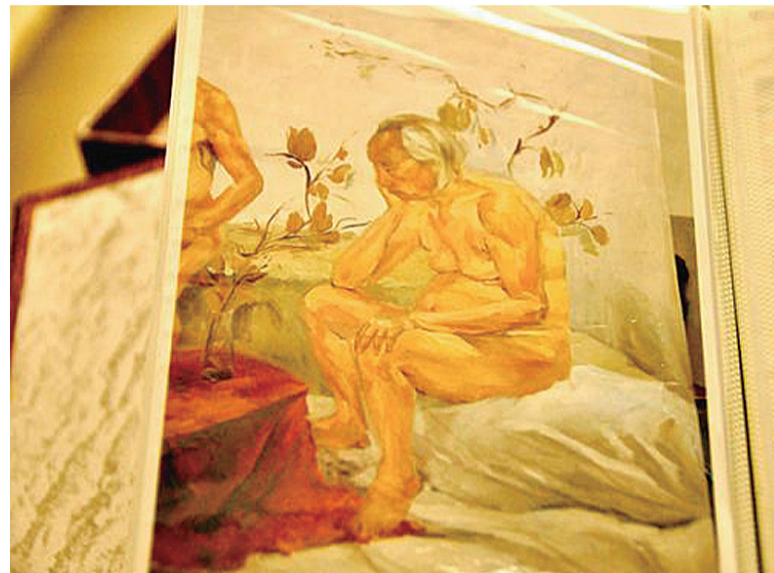
王大鹏回忆,去年他说想留在养老社区过年,儿子还和他吵了一架。今年儿子主动问他养老社区有什么活动,能不能在社区里订年夜饭。

中国国家统计局2018年1月发布的数据显示,2017年末中国大陆60周岁及以上人口约2.41亿人,占总人口的17.3%,其中65周岁及以上人口1.58亿人,占总人口的11.4%。

中共十九大报告提出“积极应对人口老龄化,构建养老、孝老、敬老政策体系和社会环境,推进医养结合,加快老龄事业和产业发展。”这成了未来中国养老事业的指引。(摘自中新网)

老有所乐

成都89岁空巢老人为艺术当裸模



89岁的独居老人王肃中做裸模5年,被外界称为“成都年纪最大裸模”,面对子女的强烈反对,他强调做裸模是他的精神寄托,会做到走不动为止。

在成为裸模之前,王肃中做了一辈子的裁缝,后靠低保为生,生活拮据。2012年5月,一次偶然的机会,王肃中尝试做裸模,经媒体报道后,逐渐小有名气,曾出演过微电影的男主角。成为“名人”后,有人教他练了工龄,目前每月有3600元退休金,兼职做模特也有收入,他自己每月开销约1000元,经济上还会支援下大女儿和读大学的孙女。

王肃中表示,他现在不缺钱,但会坚持做裸模,直到自己走不动为止,“我并不认为做模特是一件羞耻的事情,这是艺术”,“起码让我感觉自己是被需要着”。

(摘自澎湃新闻)



▲学生送给王肃中的作品

◀王肃中在看歌谱

老有所养

养老机构共享,是大趋势吗?

养老机构共享,是大趋势吗?

养老机构共享,是大趋势吗?

养老机构共享,是大趋势吗?

养老机构共享,是大趋势吗?

养老机构共享,是大趋势吗?

养老机构共享,是大趋势吗?

养老机构共享,是大趋势吗?

养老机构共享,是大趋势吗?

养老机构共享,是大趋势吗?

养老机构共享,是大趋势吗?

养老机构共享,是大趋势吗?

养老机构共享,是大趋势吗?

养老机构共享,是大趋势吗?

养老机构共享,是大趋势吗?

养老机构共享,是大趋势吗?

中国已进入老龄化社会,并有不断加强的趋势。未富先老之下,“如何养老”则成为一道不可回避的难题。社会化养老固然专业,但也存在良莠不齐的行业问题,一方面优质公立养老机构物美价廉,但资源难以满足实际需求,及至出现“百年难求一床”的竞争性;另一方面,民营医院收费过高、管理较差又影响了需求者的消费意愿,入住率偏低而造成了资源浪费。

受传统习惯和习俗的影响,老人们更愿意选择居家养老。2015年,北大著名教授钱理群入驻养老院的消息引发社会热议。受关注的原因除了名人效应之外,更重要的是“卖掉房子租房养老”的模式,以及每月2万元住宿费的支出标准,都具有极强的参照功能。包括各地尝试的社区养老、居家养老、互助养老、租房养老、卖房养老,都具有各自不可替代的优势,但也存在天然性的缺陷,主要是需求侧满足不足,无法实现多重养老模式的兼容,更无以有效的弥补自身存在的天然短板,致使很难成为最优化的选择可能。

比如,以房养老存在巨大的资金风险,并且受物价波动的影响太大,难以有明确的预期;居家养老作为传统的模式,目前最受欢迎也最为普及,但自力与自济无以对接老有所养的权利诉求;社区养老固然可以发挥社会组织的力量,形成全民养老的格局,然而供需之间的矛盾和专业性不足,以及社会化程度不高等,社区照料中心、养老驿站等组成的新养老模式供应不足,都使其功能难以发挥。“共有产权养老设施试点”将居家养老、社区养老和机构养老融合在一起,实现了养老的共享

化,也为养老破题提供了更好的选择。

“居室分割定向出售、公共服务空间持有经营、限额人群居住”的共有产权养老服务模式不难理解,通过共有产权搭建了一个强大的支撑平台,并实现了资源的优化性组合。老人们有自己的房子和独立的空间,居家养老的愿望得到满足,养老服务者提供的软硬件保障,加之与社区养老的对接,可以把机构养老的专业化和社区养老的普惠性有机结合起来,更凸显了其比较优势。“医养结合、共有产权”模式,或许就是未来养老模式的普及版。

《养老金融蓝皮书:中国养老金融发展报告(2017)》指出,截至2016年年底,我国60岁以上老年人口已达到2.31亿,养老是一个巨大的市场且潜力巨大,个性化需求对供给的多样性提出了要求。因而,养老不可能由单一模式而包打天下,单维度的供给也无法满足绝大多数人的需求。养老必须实现市场化、社会化、个性化、专业化和共享化的结合,才能最终形成兼容性、广覆盖和全口径式的养老体系。

从试点的情况看,共有产权养老模式提高了共享化水平和质量,不失为供给侧层面的优化性改革和创新。效果好坏是检验模式优劣的唯一标准,共享养老机构的尝试如何实现扩容与改良,如何在新建改建的基础上,整合现有的社会性资源,并使之从小众化向大众化,从专享向普惠模式升级,需要从“如何养老”的宏大体系中去寻求出路。

(摘自福建老年网)

有话“漫”说

旺旺



(作者:胡兴鑫)

大侦探

玫瑰花里的秘密

清晨时分,警局接到一报案电话,一名饭店服务员说,自己看到两名形迹可疑的男子,正往一盆玫瑰花里填埋东西。于是,皮特探长深夜带着他的助手匆匆忙忙赶往饭店。可是,两个狡猾的家伙早已逃之夭夭。

一路追寻,发现两男子在不远处的一个花园里“赏花”。“请让我检查一下你们随身所带的东西。”助手戴维说着便查看男子身边的玫瑰花。

“警官先生,您在开什么玩笑?我们来这边看望亲人,临走

想买几盆花回去,这也有罪吗?”其中一名男子面不改色地说。

这下可难坏了助手戴维,面对花园里上百盆的玫瑰花,哪一盆才是呢?皮特探长却像没事人一样,倒是悠闲地赏起花来。只见他弯腰拿起一盆玫瑰花,往地上一摔,花盆瞬间碎掉:“罪证就在这里。”里面掉出来一只盒子,盒子里装有几粒珍贵的钻石。

请问,为什么皮特探长能如此准确地判断出来呢?他是怎么做到的呢?

诗词赏析

又是一年春伊始,今天我们也来回味一把那些藏在古诗词里的春天。

春去花还在,人来鸟不惊。

——王维《画》

春风不相识,何事入罗帏。

——李白《春思》

人闲桂花落,夜静春山空。

——王维《鸟鸣涧》

春城无处不飞花,寒食东风御柳斜。

——韩翃《寒食》

春江潮水连海平,海上明月共潮生。

——张若虚《春江花月夜》

春色恼人眠不得,月移花影上栏杆。

——王安石《春夜》

春宵一刻值千金,花有清香月有阴。

——苏轼《春宵》

梅雪争春未肯降,骚人搁笔费评章。

——卢梅坡《雪梅·其一》

今夜偏知春气暖,虫声新透绿窗纱。

——刘方平《月夜》

白雪却嫌春色晚,故穿庭树作飞花。

——韩愈《春雪》

最是一年春好处,绝胜烟柳满皇都。

——韩愈《早春小雨》

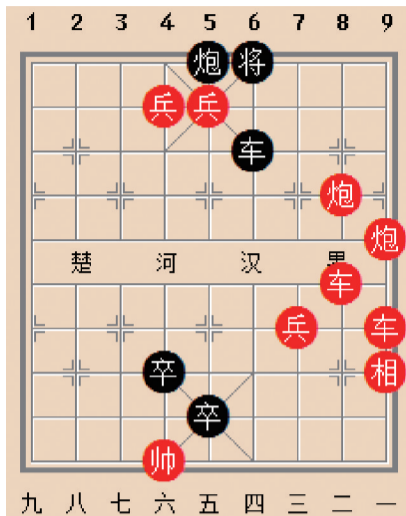
草长莺飞二月天,拂堤杨柳醉春烟。

——高鼎《村居》

暖雨晴风初破冻,柳眼梅腮,已觉春心动。

——李清照《蝶恋花》

破解江湖排局 跨海平西



- 1、兵五进一 将6进1
- 2、炮二平四 车6进1
- 3、车二进四 将6进1
- 4、车二退一 将6退1
- 5、炮一平四 车6平9
- 6、车二平六 卒4进1
- 7、车六退六 卒5平4
- 8、帅六进一 车9进3
- 9、炮四退五 车9平7
- 10、炮四平六 车7进2
- 11、帅六进一 车7退1
- 12、帅六退一 车7平9
- 13、兵五平六

呵呵

过年大家都用手机发短信拜年。大年三十我发出了32条短信,没收到一条回复。初一我又发了19条短信,还是没有回复;初二我发了13条,依然没有回复。等到初三终于收到一条短信,我激动地对老妈喊:“看啊,有人给我拜年了!”打开手机一看,短信是这样写的:“中国移动祝你新春快乐!顺便告诉你,你的手机已欠费停机。”

大过年的家家都把福倒过来贴,寓意福到了。今天突发奇想写了一个钱,倒着贴在门上了,寓意钱到了。她妈看到了,一巴掌甩过来,嘴里说着,让我你倒贴钱,让你倒贴钱,倒贴钱……

“噢,明明回来啦?期末考得怎么样?多少分?成绩如何?”

“阿姨,我都毕业几年了……”

“哦,对不起,问习惯了……习惯了……”

从前有个少爷,平日吃喝玩乐,游手好闲,把他父亲留下的遗产都花光了,临近年关,连柴米也没有。除夕夜,这穷困潦倒的少爷写了一副对联自嘲,贴于门口:“行节俭事,过淡泊年。”村上有位老学究读后,慨叹不已。在对联的联首各加了一字,成了:“早行节俭事,免过淡泊年。”

(本版答案中缝续)