

李建中主编、北京师范大学出版社出版的《中国文化:原典与要义》,分上下两卷,分9个门类,即文学、史学、经学、儒、墨、道、法、兵、佛,讲疏中华元典的30部伟大著作,诠释中国文化的100个关键词,努力在“伟大著作”与“关键词”的交汇融通处,阐释中国文化的起源、本原和美善之元,品味中华元典及其关键词因其原生原创而具有的意蕴和价值。

关于中国文化近代转型的动力问题,学界有两大流行说:外因论的“冲击-反应”模式和内因论的“中国本位”模式。冯天瑜等主编、中国社会科学出版社出版的《中国文化近代转型的内因与外力》置于古今中西的历史坐标系中,着眼于中国社会内部的矛盾运动,以专题研究的方式从政治、经济、文化等多个层面探究了明中叶至清末民初中国内因与外力的整合上型诸问题。

日出东海落西山,喜也一天,忧也一天。遇事不钻牛角尖,心也舒坦,身也舒坦。自食其力挣了钱,多也喜欢,少也喜欢。粗细搭配日三餐,粗也香甜,细也香甜。

1、惯性 2、赫(赫兹) 3、共鸣 4、摩擦 5、磁场

:1、众;2、串;3、福;4、爽;5、雨;6、言多必失。

全球500万帕金森患者有近300万在中国 常被误诊的老年人“第三杀手”

4月11日是“世界帕金森日”。据悉,这是欧洲帕金森病联合会为纪念最早描述这种疾病的医生——詹姆斯·帕金森博士,于1997年设立的。世界卫生组织(WHO)赞助并支持了世界帕金森病日,许多国家的政府部门和社会各界都选择在这天举办帕金森病主题活动。目前,帕金森病已成为继肿瘤、心脑血管病之后中老年人健康的“第三杀手”,但是大众对帕金森病的了解程度依然非常低。

调查显示,第一,超过9成大众不了解帕金森病,其中过半认为帕金森病即霍金所患“渐冻症”;第二,超过34%的人认为针灸可根治帕金森;第三,超过93%的人完全不知道帕金森病的外科治疗手段;第四,目前帕金森病治疗手段为药物及神经外科脑起搏器手术疗法,但超过60%的非神经外科医师对这种手术疗法并不了解。我国有260万的帕金森病患者,到2030年我国帕金森病可能占据世界一半。最近国内权威机构调查显示:我国65岁以上老年人帕金森病的患病率超过1.5%,也就是说每100老人就有一个半患有帕金森。

什么是帕金森病?

帕金森病是一种进行性神经系统退化性疾病,原称震颤麻痹,最早由英国医生 Parkinson 在 1917 年描述。

帕金森病的发病原因?

人脑的中脑部位有一群神经细胞叫黑质神经元,它们通过合成一种“多巴胺”的神经递质,对大脑的运动功能进行调控。当这些黑质神经元变性死亡达80%以上时,就会出现帕金森病的症状。多见于中老年人,年龄越大,患病的风险越高。

帕金森病有哪些症状?

帕金森病的主要症状表现为静止性震颤,就是平常所见的手抖;肌肉僵硬,帕金森病患者的肢体和躯体通常变得很僵硬,初期感到某一侧肢体运动不灵活,有僵硬感,并逐渐加重;运动迟缓,甚至做一些日常生活的动作都有困难,如解系鞋带、扣纽扣等动作变得比以前缓慢许多,或者根本不能顺利完成。

此外,字越写越小的“小写症”、“面具脸”也是其主要临床症状表现之一。

多数帕金森病患者在早期的症状通常不明显,也不一定同时出现上述症状。出现下列情况即有可能是帕金森病的早期信号,例如:手臂酸胀无力,腿有时抬不起来,容易疲劳,一些精细的动作变得缓慢吃力,自己不能刷牙、系纽扣或者是系鞋带,说话的声音低且沙哑等。

如何识别帕金森病?

据悉,以下是国际上目前通用筛查问卷,回答以下9个简单问题,可以尽早了解是否患上帕金森病。(无年龄限制)

- 1.从椅子上起立有困难吗?
- 2.写的字和以前相比是不是变小了?
- 3.声音和以前相比是不是变小了?
- 4.走路容易跌倒吗?
- 5.脚是不是有时突然像粘在地上一样抬不起来?
- 6.面部表情是不是没有以前那么丰富?
- 7.胳膊或者腿颤抖吗?
- 8.自己系扣子困难吗?
- 9.走路时是不是脚拖着地走小步?

以上每个问题,如果回答“是”,计1分,如果超过3分,建议马上到医院神经内科做进一步检查。

帕金森治疗: 过了药物“蜜月期” 还有手术“黄金期”

帕金森是老年人常见病,目前发病原因不明,治疗方法以药物为主导,当药物治疗过了“蜜月期”,安装脑深部刺激器(俗称“脑起搏器”),可以弥补药物治疗的短板,提高患者生活质量。但受限于多种客观原因,这种外科手术尚未在有需求的帕金森病患中普及。

1 药物治疗帕金森初期效果好

帕金森病人有三个典型症状,震颤、肌肉僵硬、运动迟缓,也有众多非典型性特征,如早期的嗅觉丧失、便秘等。正是由于非典型症状的多样性,给帕金森病人的确诊带来了困难。左旋多巴胺类药物堪称疑似帕金森病的试金石,服药后能迅速改善症状的,可确诊为帕金森;反之则排除。

左旋多巴胺类药物在治疗帕金森病的初期非常给力,但随着用药时间的延长,“剂末现象”和“开关现象”开始显现,“剂末现象”指病人服药后短时间段内运动迟缓,几小时后症状逐渐加重,直到再次服用左旋多巴胺后,症状又减轻。多数患者在服药1-3年后开始出现这种症状波动,并且逐渐加重,药物有效时间逐渐缩短,甚至每次服药只有1-2小时的疗效。“开关现象”则指帕金森患者突然出现症状加重、全身僵硬,未经任何治疗症状在数分钟后又突然消失,病情时好时坏。“开关现象”随时随地出现,与服药时间和剂量无关。

2 手术接力药物治疗疗愈之期

帕金森病人大脑中的多巴胺成分减少,乙酰胆碱的兴奋性就会增强,两者的失衡状态使病人表现出震颤、肌肉僵硬等一系列的症状。脑起搏器植入人体后,神经刺激器发出弱电脉冲,刺激控制运动的相关神经核团,调控异常的神经活动,重新恢复脑内神经平衡状态。从而改善病人动作迟缓、动作失调、肌肉僵硬及震颤等运动症状,缩短药物的“关期”,使药物稳定在“开期”。

与曾经应用过的手术“毁损术”不同,脑深部刺激器的治疗是可逆的,植入体内的装置可调可拆,保留了未来进一步接受治疗的可能性。手术后,体内的刺激器参数可以根据疾病变化进行调整,让症状控制在最佳状态。自1997年,全球已有6万余名患者受益于脑深部刺激器。但刺激器的研发技术多年来被国外某器械公司垄断,费用居高不下;自国内有了自主研发产品后,费用降低了一半,但仍然不能满足大部分患者的需求。

未来,医保扶持是实现手术治疗惠及更多患者的点睛之举。

手抖未必都是帕金森

手震颤是帕金森病的典型症状,以此标准判断,很多老年人手一抖就担心患了帕金森。其实震颤的原因分为生理性、病理性、心理性和原发性四种。

生理性震颤发生在压力大、紧张、生气等特殊情境下,以及来自于服药、饮用咖啡、茶等饮料等的副作用。心理性震颤的原因与精神疾病相关。

原发性震颤则与家族遗传相关,表现为动态时震颤。

帕金森病引起的震颤属于病理性,震颤频率低,表现为静止时震颤。一般生理性震颤避免其诱发因素就能止颤,其它类型的震颤要对因对症治疗。凡与运动神经相关的震颤,通过安装脑深部刺激器,都能实现止颤。

如何有效预防帕金森病?

很多关心健康的朋友都知道,左旋多巴胺类药物是治疗帕金森病的惯用药物之一。一旦确诊为帕金森病,很多医生会开这个药。但是,中国人又有句话叫做“上工医未病”,即最好的医生应该去治疗还没有发生的病。比起寻找治疗帕金森的“灵丹妙药”,我们更希望来有效简单地预防帕金森病的发生,有一个简单而又有效的健脑方法——运动!

越来越多的证据提示,充分和持久的体育运动对大脑非常有益,我们不得不喋喋不休地再谈一谈体育锻炼的好处。有规律的锻炼不仅仅对肌肉、骨骼、耐力、腰围和情绪有帮助,除此之外,有确凿证据显示体育运动能够增强大脑对抗神经退化的能力。

在加拿大,从20世纪90年代开始的一项有关健康和衰老的研究,共对4600个老年加拿大人进行随访,发现在入组的老年女性中,进行越多频率和强度运动的人,越不容易罹患帕金森病。体育锻炼对维持良好的血流灌注是必须的,能够减少心肌梗死、中风和糖尿病的风险。而这些疾病本身就能造成神经元缺失的下降。最近很多的研究都是针对体育运动是否能防止衰退进行的。研究结果显示,这种保护作用确实存在。

与其害怕,不如运动。众所周知,体育运动对心脏也是有保护作用的,我们积极倡导运动来保护心脏,防止骨质疏松和保护血管,同时我们呼吁积极运动来保护大脑。

(晚报综合)

最浪漫的,是为热爱的事儿坚持 耄耋之年的舞台王者

如果你有一份心爱的事业,你会坚持多久?

在英国,一位97岁的老人至今坚持教授芭蕾舞,已经执教了72年,昔日的学员纷纷带着自己的子女或孙辈来学习。小编发现,国外不少老年人即使到了耄耋之年,仍然能够执着地继续着心爱的艺术事业,痴情不改,从不言老。



挚爱一生 实力演绎舞台王者

简·菲尔普斯 94岁
活跃在舞蹈节目大型活动中



不忘追梦 带着创新走向世界

塞拉·琼斯 83岁
用高难度舞姿向世人宣告:“我们还年轻!”

西班牙第三电视网2016年播出了一段视频,一位男性在西班牙首都马德里最繁华的街边邀请过路的人们跳舞,随后一位身穿黑衣、手持拐杖的老奶奶走过来。

当时大家都很好奇,认为这样一位连走路都颤颤巍巍的老人怎么能跳探戈舞呢。就在大家为她捏一把汗的时候,老人先是慢慢地放下了拐杖,然后脱掉厚斗篷,甩掉小帽子。她在做这些的时候,明显力道逐渐加强,不再是老态龙钟的样子。

音乐开始,两位舞者稳健起舞。随着曲子的节奏不断加强,他们的动作越来越快,舞步也越来越复杂,然后是令人叹为观止的旋转、托举和抛接。老人连续做出了一连串高难度的动作之后,观众们惊呼不断。西班牙电视频台随后公布了这段视频的真相。两位舞者当时81岁的塞拉·琼斯和比她年轻40岁的伙伴兼教练尼柯。

塞拉·琼斯出生在英国,她从两岁半就开始学跳舞,但是结婚后,就再也没有精力跳舞了。在丈夫因病去世后,塞拉决心重新追逐少年时的梦想,并在弗拉明戈舞蹈学校里遇到了才艺惊人的教师尼柯。塞拉与尼柯合作跳莎莎舞,她现在是《吉尼斯世界纪录》上最年长的莎莎舞纪录保持者。

高龄的塞拉·琼斯并不满足于现状,她和尼柯联手创作了一套融入了杂技动作的探戈舞,并带着他们的创新走向了世界。2009年获得西班牙“达人秀”冠军,2014年参加了英国“达人秀”,还在其他多国参加过。她为西班牙电视台所拍摄的这段视频,在很多国家流行,拥有了大量粉丝。在视频的结尾,老人用西班牙语向大家宣告:“我们还年轻!”把她热爱艺术、热爱生命的心态和精神状态诠释得淋漓尽致。

(摘自北京晚报)



执教72年 把舞蹈当成了生命

乔伊丝·哈珀 97岁

“让我保持精力旺盛,让我觉得生活充满意义。”

在英国的布里斯托尔,有一座名为亨丽雅姿的芭蕾舞学校,创建于1946年。它的创始人乔伊丝·哈珀老人至今仍在那里教授芭蕾舞,她已经97岁了。在这所学校的同一间舞蹈大厅里,哈珀老人已经执教了72年。现在,她还坚持每周开两次课,周二下午五个小时,周四晚上两个小时,学员们从两岁到十六岁都有。

乔伊丝·哈珀从幼年起就开始学习芭蕾舞,那时候并没有想要成为专业舞蹈演员。在第二次世界大战期间,刚刚步入成年的她应聘到一家公司工作。在忙碌中,她慢慢感觉到芭蕾舞才是她的最爱,在1946年,她通过了各种考试,终于拥有了自己的舞蹈学校,教授学员们舞蹈动作和技巧。

乔伊丝终身未婚。她认为舞蹈学校是“让她活下去”的动力。她在接受采访时说:“我已经教了几代学生,我把她们当家人。最开始我招收她们的时候,她们还都是小娃娃,后来她们带着自己的孩子和孙辈们又回来了。如果停止在这里教课,我不知道还能做些什么,教课让我保持精力旺盛,让我觉得生活充满意义和趣味。”现在,乔伊丝的身边一直有50位小学生。

2011年,为了表彰乔伊丝·哈珀对芭蕾舞教学事业的巨大贡献,英国王室向她颁发了“大英帝国爵级十字勋章”。

