

《农民的政治》
作者:赵树凯
版本:商务印书馆
2018年8月

不管是国内研究还是海外的中国研究(China Studies),曾几何时,谈中国都必谈中国农村。关于农村的研究也长期是一门显学。前些年,国内学者反思中国彼时被认为是农村的,传统的,现代城市不在场,而随着人口的城市化,住房、交通、就业、空气等城市问题亟须关注。况且,未来农村的规模将随着城市化继续缩小。这是中国经济与社会转型的一种必然趋势。

然而,这绝不意味着围绕农村的探讨就不重要了。一则研究固然多,但农民是隐藏其后的,往往只是被研究、“被管理”的对象。二则他们的政治意识和实践,受到的重视程度还不够,甚至被回避,作为中国社会最大的群体,他们必将继续产生深远影响。赵树凯初版于2011年的《农民的政治》一书聚焦于政治这一维度,包括劳动流动自由、平等的子女教育权、基层民主选举等议题,主张“从政治上尊重农民,才是对农民的根本尊重”。因他参与过改革早期农村政策的起草,并曾以县干部等身份参与过农村事务,加之对海内外相关研究持包容态度,使其著述与众不同。如今修订再版,增添了篇目。全书所收录文章,兼具实践经验和实证材料,可谓展现了直面真问题的本土原创著作的魅力,无隔靴搔痒之感。如今读来入深思,也给人惊喜。

(摘自北京晚报)

老年痴呆症分为七个阶段 你知道不?

不少人认为,随着年龄的增长,记忆力减退是正常老化的表现,但是医学发展揭示了记忆力减退可能是阿尔茨海默病(老年痴呆症)的早期症状,是大脑出现问题的警示器。中山大学孙逸仙纪念医院神经科刘军教授提醒,当家中老人出现记忆力减退时,要引起重视,早早就医查一查。

许多阿尔茨海默病患者在早期患病时没有引起重视,而误以为自己只是记性不好。刘军教授提醒,阿尔茨海默病从无症状到重晚期共有七个发展阶段。市民可以依据各发展阶段的特征对照一下,如果发现自己或家人符合相关特征,需尽快到医院神经科(或者神经内科)检查。

●第1-2阶段

患者能察觉到自己的记忆力有所下降,通常表现为忘记熟悉的词语或名字,忘记钥匙、眼镜等日常物品的位置。但临床检查无记忆缺陷的客观证据。

●第3阶段

一开始,部分患者经过临床检查可被诊断为早期阶段的阿尔茨海默病。此时,患者可能出现以下症状:阅读一篇文章后几乎记不住其中的内容;记不住在初次见面时已介绍过的对方姓名;时常将贵重的物品遗失或放错位置等。

●第4阶段

会出现明显的认知衰退改变。处于该阶段的部分个人可被诊断为早期阶段的阿尔茨海默病。家人、朋友或同事开始注意到他们的症状。通过临床相关检查可加以辨别。患者常出现的改变如下:不太知道最近发生的事,进行具有挑战性的心算的能力下降,执行复杂工作的能力下降,例如为请客作计划、准备晚餐的能力。记忆力下降,患者变得沉默寡言和孤僻,尤其是在

社交场合或需要脑筋急转弯的情况下。

●第5-6阶段

患者记忆力出现较大减退,在进行习惯的日常活动时需要大量协助,例如吃饭、上厕所、穿衣服需要协助。患者时常分不清他们所在的位置、日期、星期几或季节,几乎记不起最近的经历和活动,偶尔会忘记他们配偶或主要照护者的姓名。

●第7阶段

患者会丧失回应环境、进行对话的能力,最后无法控制行动,可能只会说单词或词组。需要别人照顾他们的日常生活,不能说话,无法在无支撑的情况下坐下以及抬头,肌肉变得僵硬,吞咽能力下降等。

刘军教授介绍,阿尔茨海默病在65岁以上年龄段的人群中患病率为5%,超过85岁患病率增加到25%,95岁以上的老人则高达60%,但该病的诊断率却非常低,即使是中重度痴呆的诊断率也只有30%左右。

刘军教授表示,阿尔茨海默病的早期预防至关重要。首先,应积极控制各种危险因素,包括高血压、糖尿病、高脂血症、心脏病、高同型半胱氨酸血症等;其次,坚持“管住嘴,迈开腿”,即重视饮食的合理搭配,适当多吃些蔬菜、水果、杂粮、粗粮,保证各种维生素、矿物质和微量元素等有益物质的补充,同时遵循科学的方法加强锻炼。另外,合理用脑,读书看报听新闻,提高自身的认知储备;避免熬夜,保证充足高质量的睡眠;保持愉悦心情和乐观心态等。(摘自金羊网)

美医生研究称 地中海式饮食可缓老年痴呆症

据新加坡《联合早报》报道,美国哥伦比亚大学医疗中心的医生斯卡米斯在《神经病学》杂志上说,老年痴呆症患者在进行的时候越严格遵照地中海式饮食(Mediterranean-style diet),生命就能延长越久。

所谓地中海式饮食指的是食用大量水果、蔬菜、豆类、谷类和摄入橄榄油之类的非饱和脂肪酸(unsaturated fatty acid);吃少量的乳类产品、肉类、鸡鸭;“适量的”多吃鱼类;以及用餐时喝点葡萄酒。哥伦比亚大学的研究小组过去也曾经发表报告,说明这种饮食习惯能够减少患上老年痴呆症的风险。

刚发表的报告是以192名老年痴呆症患者为研究对象,目的在了解饮食如何影响

响病情的演变。医生按照这些确诊病人接近地中海式饮食的程度而分成3组,然后跟进他们的病情发展长达4.4年;在这段研究期间,85%的病人逝世。

研究发现,第二组患者比第三组病人的死亡率少了35%,换句话说,第二组人多活了1.33年。第一组(最接近地中海式饮食)痴呆病患的死亡风险减少了73%,他们多活了将近4年。

斯卡米斯说:“这种饮食习惯的好处不断涌现,我们将进行更多研究,了解地中海式饮食是否也能减缓病人认知能力下降,以及如何保持他们的日常生活能力,以提高生活素质。”

(摘自中国网)

国外老人花样庆生

生日“出逃”重登诺曼底

已经入住养老院的前英国皇家海军军官伯纳德·乔丹,在2014年6月刚好90岁。他参加过第二次世界大战,上了诺曼底登陆战的前线。而这年的6月份,正是诺曼底登陆70周年,老英雄伯纳德竟然收到了2500张庆生卡片,来自亲友、战友的家属和社会各界,摆满了他的房间。

伯纳德逐一地认真回复了每一份贺卡,他谦虚地说:“我只是一个普通军人,没有特殊之处。我一个人不可能打败希特勒。我并不值得大家这样,请你们更多地纪念那些登上滩头、面对枪林弹雨的战士们吧。”

到了6月5日这一天,伯纳德突然从养老院“失踪”了,惊得管理人员四处寻找,后来还惊动了警察。

养老院不久后收到一个也是退伍老兵从法国打来的电话,告诉警方他在诺曼底海滩遇到了伯纳德和他的妻子,一切安好。原来伯纳德决定在生日时重回旧战场,给自己庆生的同时,也祭奠昔日的战友。他的确是悄悄“出逃”的,不过他在路上还是遇到了几位糖果店的女孩,得知他要赴法国的目的,非常钦佩,她们一起为他献歌“祝你生日快乐”。



93岁老奶奶被全副武装警官逮捕

美国老奶奶茜蒙娜今年7月过93岁大寿的时候,突然家里来了一位全副武装的当地警官,宣布老人被逮捕了,并且当时就把她带进警车里去了。

老人身边的亲友们都懵了,追出去询问老人的被捕是因为犯了什么罪。执勤的警官鲍尔·多迪憋不住笑了:“她没有罪名。这是茜蒙娜女儿安排的惊喜庆生会的一部分,我是她请来的‘表演’者。”

原来,茜蒙娜老人是电视真人秀节目《执法先锋》的铁杆粉丝,连续看了20多年,不仅入迷到家,还时常突发奇想:“真不知道被警察抓住是什么样?”“坐进警车会是个啥感觉呀?”

对此,老人的女儿安娜留了心,想利用今年庆生的机会,让母亲还了这个小心愿。安娜前往所居住缅因州奥古斯塔市的警察署,请求警方为九旬老人开个方便之门,让她尝一尝当罪犯的“滋味”。

缅因州的警察署很快批准了她的申请,并且按时派遣警官鲍尔前去执行“任务”。这下茜蒙娜可真乐坏了,她把鲍尔称为:“我的帅警官。”她先坐到了警车的后座上当嫌犯,还不过瘾,又改到前座里,按开警笛“呜呜”地响。鲍尔警官一直笑眯眯地给她指点警车的功能,显然,茜蒙娜早已得到了超过当罪犯的“享受”了。

临别时,鲍尔警官给了老奶奶一个大大的拥抱,还送给她少年警官的贴花,告诉她她能够成为一个很有前途的好警察。

安娜把惊喜庆生的视频放到了网上,马上获得了大量点击:“我母亲不喜欢旅行,可是现在她的庆生会却传到了全国。都一个半月了,她还沉浸在兴奋中呢,总是说,能有这么一次,这辈子都值得了。”

公布长寿秘诀 每晚小小一杯威士忌

英国老人格莱丝·琼斯去年9月庆祝自己111岁生日的时候,向大家公布了自己长寿的秘诀——每天晚上喝一杯威士忌。

格莱丝的长寿是榜上有名的,她目前在英国人瑞中排名第10。她不是一直都喝威士忌的,只是到了50岁的时候,听从医生的建议才开始喝,因为医生说,这种酒是用高级和纯正的麦芽酿造的,对心脏的健康很有利。于是,格莱丝每天临睡前都喝小小一杯威士忌,61年来从未间断,而且:“我现在完全没有想过要停下。”

格莱丝1906年出生在利物浦一个牧师家庭,她的丈夫伦纳德·琼斯是位工程师,在与她共度53年的婚姻后,伦纳德于1986年过世。格莱丝经历了两次世界大战,看着27任首相履新和上台,还曾经接到过英国女王亲手签发的7张生日卡片。

当被问及个人感受时,格莱丝老人精神十足地说:“我一直都认为我只有60岁,从来都没有老,而且我有足够的精力应付周围的事情。”她唯一的女儿也说:“妈妈是一位聪慧、极其乐观的人,她的长寿是我们的幸福。”家人把庆生会安排在英国著名的巴克兰庄园中,宴会上的威士忌酒免费。



117岁 拿到自己的银行卡

116岁的墨西哥老祖母玛丽亚·纳瓦需要养老金来维持生活。在过去的很多年里,她每月收到从政府机构寄来的支票,再换成现金使用。近年来,政府部门为了方便民众,开始将养老金直接打入老年客户的账户中。这本来是一项便民措施,可是却成了玛丽亚的难题。

原来,墨西哥的银行曾有“规定”,超过110岁就不给开银行账户了。因为从一开始,电脑的设计者根本不相信还会有超过这个年龄的人存活。所以当玛丽亚到墨西哥花旗银行去办理手续时,直接就碰了钉子。因为营业部门无法改变电脑程序,虽然多方尝试却始终无果,玛丽亚不得不向居住地瓜达拉哈拉市的媒体投诉。

玛丽亚说,因为银行拒绝开户,她已经几个月没有办法收到养老金了,只能靠以前的积蓄度日。玛丽亚说她7岁就成了孤儿,成年后生育了10个子女,现在已经有6个先她去世了。她一生经历过很多困境,都想方设法地走了过来,可是现在到了电脑时代,她实在一筹莫展。

幸而在媒体披露此事后,引起了花旗银行上层的注意,并责成墨西哥分支的管理者立即修改电脑系统中的“校准测定”程序,提升年龄上限,准许高龄老人开户。

就在玛丽亚过117岁生日的这天,墨西哥花旗银行的地区经理亲自上门,将一份开好的银行卡送到了她的手里:“巧了,就当是我们的礼物吧。”

20位 百岁老人集体庆生

加拿大魁北克省一个名为瓦尔多夫的养老院里,今年共有9位老人年满100岁,该养老院中的百岁人瑞,达到了整整20名。因此在3月11日,养老院为他们举行了一个集体庆生会,由院长亲自主持。

这个养老院坐落在蒙特利尔市安静的郊区,是一个颐养和诊疗综合机构。院长迈克尔·戈尔瓦克斯告诉加拿大电视台说,院中最年长的人瑞现在105岁。最难得的是,能够有20位世纪老人,在这一天相聚在同一屋檐下。

庆生会上,老人们幽默成了电视台捕捉的重点。今年“终于”达到100岁的老人艾琳·克莱对记者说:“这有什么难的?我一天一天地过,总能凑到这个日子,你们还觉得挺稀奇。”

更多的老人表现出他们年轻的心态。103岁的多丽丝坚信,她目前只有80岁,一天都不多:“我知道我外貌比实际年龄要年轻得多,不用说我也知道。”另一位101岁的“帅哥”迈克也表示:“想着我要当一个老头了,太可怕。不过我一点也不觉得老。等以后真老了,再说吧。”

