

# 老年教育将有专业规划师

在1月13日举办的“2019中国老年教育论坛”上,中国老年学和老年医学学会老年教育分会正式成立,并发布了全国老年教育规划师培养千人计划。

随着全球性人口老龄化趋势日益严峻,我国经济社会健康发展面临新的机遇和挑战。发展老年教育,是积极应对人口老龄化、实现教育现代化、建设学习型社会的重要举措,也是满足老年人多样化学习需求、提升老年人生活品质、促进社会和谐发展的必然要求。

为此,2018年2月,全国老龄办、中组部、中宣部等14个部门决定联合在全社会开展人口老龄化国情教育,推动老年教育的发展。经中国老年学和老年医学学会批准,老年教育分会副主任委员、北京大学医学部·医大时代教育董事长高澍苹

发布“全国老年教育规划师”培养千人计划,将老年教育理论真正付诸实施。

据高澍苹介绍说:“老年教育规划师”是收集老年教育需求、对接相应老年教育资源、组织老年人群体进行老年教育活动的关键角色,是通过运用老年教育学的原理、方法和工具,为社区和老年服务机构提供老年教育规划服务、积极推进健康老龄化的专业人士。

据了解,“老年教育规划师”培养计划将通过社区工作者、具备社区工作经验的年轻活力老人和其他从事老年教育及相关服务工作者等进行理论知识和专业能力培训。

按计划,千人培训计划将在2019年1~11月通过线上线下混合学习的方式,开办两期面授班。(摘自央广网)

## 一元餐厅

山东省广饶县李鹤镇黄东村有个“一元餐厅”,凡是年满70周岁的老人,只要交上一元钱,就能于工作日在餐厅里吃到可口的午餐。

图为1月15日,村里的志愿者为就餐的老人分发馒头。

(摘自新华社)



# 即将到来的农历猪年为“无春”年 全年没有“立春日”

进入腊月后,农历己亥猪年渐行渐近,年味愈来愈浓。天文专家表示,即将到来的猪年中,将出现我国传统历法中的“无春”现象,即农历的一年中没有“立春日”。

作为二十四节气中的第一个节气,立春的时间一般在公历年2月4日前后。

天文年历显示,从2019年2月5日至2020年1月24日,为农历的己亥年,即“猪年”。2019年的立春在2月4日,而此时仍然是农历“狗年”,2020年的立春同样也在2月4日,但那时已经是农历“鼠年”了。所以,即将到来的农历猪年没有“立春日”。

“无春”现象是如何形成的呢?中国天文学会会员、天津市天文学会理事史志成解释说,中国几千年来所采取的传统农历是阴阳合历。为了协调农历年和公历年之间的时间,需要置闰,即在有的年份

安排13个月,有两个一样的月份。置闰的规则依据二十四节气来定。

因为多了闰月,农历闰年的天数比农历年平年的天数要多出30天左右,故农历闰年有25个节气,而农历年平年则有23个或24个节气。因为立春在岁尾或岁首,所以经常出现立春节气跑到了上一农历年度的岁尾或跨到了下一农历年度的岁首,这样就有了“两头无春”和“两头都有春”历法现象。

“两头无春”的年份在民间被称为“寡年”“盲年”,民间传言这样的年份不适合嫁娶,否则一生不幸。因此,每每出现这样的年份,总会让一些人感到很困扰。

天文专家明确表示,“两头无春”和“两头都有春”都是再正常不过的历法现象,不宜嫁娶的说法毫无根据,公众千万不要被误导。(摘自新华社)

## 生日榜

这是一份石峰区北岭社区居委会通过《乐活周刊》的新浪邮箱发来的生日榜单,他们都是近期要过生日的老人,新的一年开始了,乐活周刊与社区、家人一起,为老人送上真诚祝福。

**张金莲 77岁 1月23日**  
女儿一家祝您福如东海长流水,寿比南山不老松。

**冯建纯 62岁 1月24日**  
全家所有晚辈祝您永远快乐健康,笑在眉头喜在心头,生日快乐。

**徐金华 71岁 1月25日**  
“满目青山夕照明”,全家人愿您老晚年幸福,健康长寿。

**赵满香 82岁 2月6日**  
长孙女刘莎携全家祝最亲爱的您福寿安康,岁岁十八春。

(乐活生日榜免费为老人刊登生日祝福,联系邮箱:wblehuozhoukan@sina.cn)  
(刘采儿 整理)

## 中国老年模特受国际品牌追捧

短发染成金色、身着一袭鲜艳的花朵套装,中国模特马寅红昂首走在上海的一场时装秀上,那份自信完全掩盖了她56岁的年龄。

据法新社报道,马寅红两年前首次在模特行业亮相,现为多个国际知名时尚品牌工作。报道称,越来越多的品牌都在试图讨好中国“银发消费者”,这些品牌需要越来越多的老年模特,马寅红只是这一不断壮大的群体中的一员。

据从事消费者研究的英敏特公司说,一度被认为会无私地在家照顾晚辈的女性,如今已经成为服装、时尚配饰、化妆品和旅游等行业的客户群体。

(摘自参考消息)

## 日本老年护理催生科技创新

美媒称,在快速老龄化的日本,老年护理的需求正在推动创新和催生初创企业。

据美国《华尔街日报》网站报道,谷口隆弘正走在他工作的老人之家的大厅里,这时他的无线耳塞提示:一名老人需要有人陪同去洗手间。这一警报来自绑在这名老人腹部的膀胱超声波传感器。

在日本,老年护理的需求正在推动创新和催生初创企业。这种装置在日本的150家养老院中使用,创造者正准备把它推广到美国。

(摘自新华社)

# 104岁国医大师邓铁涛走了 这8个养生方,凝聚了他的心血

2019年1月10日早晨6时6分,国医大师邓铁涛走了,享年104岁。

邓铁涛,全国名老中医,首届国医大师,国家级非物质文化遗产“中医诊法”项目代表性传承人。2003年被中华中医药学会授予“中医药抗击‘非典’特殊贡献奖”荣誉证书。2009年获中华中医药学会终身成就奖。

邓老在长达80余年的医疗教学科研生涯中,对我国发展中医药事业作出了重大贡献。



▲资料图

邓老毕生绝学而成的珍贵方子,留给了大家,我们从中选取几个代表方子,缅怀邓老!

### 1、浴足降压方:

怀牛膝、川芎各30g,天麻、钩藤(后下)、夏枯草、吴茱萸、肉桂各10g。

用法:上药加水1500~2000毫升煎沸,20分钟后倒入盆中待温后,浸洗双足20~30分钟。每晚一次,7天为一个疗程,连用3个疗程,浴足降压效果确切。

### 2、活血通脉方:

人参10克,陈皮1克炖服,补益而不腻,还可加田七片5~10克,起到活血通脉之功。

另外,对于有高血压的人来说,常用少量活血行气的玫瑰花或菊花,搭配龙井茶或普洱茶作为早茶,每天起床后饮上数杯,也有很好的活血行气功效。

### 3、健脑暖胃方:

鲷鱼汤,新鲜鲷鱼一条,大枣6~10g。

鲷鱼肉质松嫩且营养丰富,尤其鱼头味道至美,有健脑暖胃的补益作用,红枣去腥带甜,生姜祛寒。价格不贵,功效却甚佳。

有疏肝解郁、健脾利肺、补虚弱、祛风寒、益筋骨的功效,可用于咳嗽、水肿、肝炎、眩晕、肾炎和身体虚弱的治疗。

吃法:取新鲜鲷鱼一条,取下鲷鱼头,并取蒜叶、姜、葱、大枣、料酒、荤油备用;以荤油起锅,放入少量姜丝,待油热后放入鲷鱼头,文火煎至两面淡黄后加入料酒,大枣6~10g,后加入适量开水,先以大火将汤煮至沸,后改小火,慢慢熬至汤呈粉白色;取出加蒜叶和葱即可。

### 4、护血管方:

冷热水交替洗澡

“我洗澡有个秘方,冷热水交替,时间约10分钟左右。”

邓老认为,这样血管的收缩扩张,就像是做了一次血管按摩一样,改善微循环,提高防病能力。

他提醒,年长者、有高血压的患者,刚开始时注意水的冷热温差不能太大,否则易出现意外,要待身体适应后才可加大温差。水温的冷热是相对的,如果觉得太冷了温度可以调高点,要自己能接受才行。

### 5、防糖尿病方:

猪横脷煲淮山

邓老也每周用猪横脷(猪的脾脏)煲一次淮山汤,预防糖尿病。

淮山(干品)10克,土茯苓10克,溪黄草10克,猪胰(猪横脷)300克,净水适量。淮山、土茯苓、溪黄草、猪横脷洗净一同放进砂煲中,加适量净水煲开,然后转小火煲1小时即可饮用。有健脾祛湿的作用。

### 6、养肝理气方:

打八段锦

邓老对于八段锦极为推崇,从50岁左右就开始打八段锦,认为它是养肝理气的好方法,有助于调畅气机、行气活血和疏肝解郁。

比如“五劳七伤往后瞧”,这个动作强调的是脊柱的扭转,从而放松脊柱两旁神经,这些神经在中医看来都属于“肝”的范畴。做八段锦的作用,能直到疏肝解郁的作用。

### 7、补肾方:

午饭前悠闲散步10圈

从中医的角度来看,正午是一天中自然界阳气最盛的时候,人体内的阳气也一样相对旺盛,这个时候背部朝阳散步,可进一步提升体内的阳气,从而起到采阳补肾的作用。

不少老年人身体虚弱,怕冷、疲劳、腰酸膝软冷痛、气短乏力、夜尿多。这跟体内肾阳不足有关。不妨学一学邓老的“午间散步采阳养生法”。

在午间(中午11:00~12:00)时下楼到室外慢慢踱步,走上10来圈,直至身上微微出汗、浑身温暖舒坦再回来。

### 8、预防肩周炎方:

勤梳头

邓老提倡勤梳头。每天用牛角梳,在起床后梳头100次,可按摩头皮、头部神经,改善大脑血液循环,同时锻炼手臂力量,预防肩周炎。

(综合健康时报、广东健康头条、人民日报海外版等)

### 他曾五次上书捍卫中医!

邓老在全国中医界地位尊崇,与他著名的“五次上书”有关。

1984年,邓铁涛在为徐向前元帅保健时提出“我帮你看病,你要救中医”。他以一个普通“中共党员”的名义,写信给中央领导,胡耀邦作了“认真解决好中医问题”的批示。此后不久,国务院同意成立国家中医药管理局。

1990年,国家精简机构,中医药管理局可能受影响。邓铁涛当即联合全国其他7名著名老中医一起上书。最终,中医药管理局被“保下来了”。这就是中医界著名的“八老上书”。

1998年,全国又刮起了一股“西医院校合并中医院校”的风潮。邓铁涛忧心忡忡,再次和其他老中医一起上书朱镕基总理。后来,这个问题得到了妥善解决。

2003年,抗击非典期间,他又给胡锦涛总书记写信,建议中医介入抗“非典”。一周之后,他接到当时的卫生部副部长、国家中医药管理局局长余靖的电话:“您的信,总书记已经收到了,还作了批示。谢谢您!”

2004年,邓老又上书温家宝总理,对中医中药的管理体系提出了意见。

在2006年“取消中医”闹剧蔓延之际,老人再次站了出来,捍卫中医。

### 用三味药形容自己的人生:甘草、五爪龙、金狗脊

作为中国中医界泰斗级人物,邓老用了三味中药作为自己的人生素描:甘草、五爪龙、金狗脊。

邓老说,最平常的甘草又名“国老”,中药讲究君臣佐使,甘草的作用就像国老调节朝廷纠纷。它有调节百药功效。

我的性格比较平和,应该和甘草差不多。甘草虽然平凡,性平,但却可以治急症,甘草绿豆汤可以治疗砒霜中毒。

用五爪龙描述自己的性格,是因为近代以来,中医药

的命运坎坷,所以中医要有一股“气”才行。邓老有几次“上书”的经历,靠的就是这股气。五爪龙,又名五指毛桃,性平、微温,可益气补虚、行气解郁。

最后选用的金狗脊是一味理腰脊的良药。邓老说,做中医必须要挺直脊梁,自强不息,只有如此,才能够有中医的发展。而如何挺直脊梁,就必须不断发展祖国传统医学。