

16位老艺术家联手献上一部“老电影” 《一切如你》让年轻人哭红了眼



▲导演在和老艺术家秦怡沟通

据《北京晚报》报道 空巢老人过生日,满心欢喜等待儿子到来,按门铃的却是推销员;看似身体不错的老人在家摔了一跤,结果再没能站起来;老人学微信,问上大学的孙子,孙子却不耐烦地摔门而去……这些似曾相识的画面,正是老龄化问题的冰山一角。我国首部人口老龄化国情教育影片《一切如你》于9月公映,将空巢老人、认知症等现象集中展现在人们面前。

“老戏骨”平均87岁

《一切如你》创造了电影史上的一个纪录。16位参演的老演员平均87岁高龄,加起来超过一千岁。秦怡97岁,于蓝98岁,田华91岁,于洋89岁……吕中已经79岁,却是“年轻人”。创纪录的还有这部电影的传奇阵容。这些老艺术家当中的每一个人,都是中国电影史上的丰碑。

89岁的于洋和90岁的老伴杨静拿到剧本,当即决定参加拍摄。为了保证效果,开拍前,杨静特意准备了10条裙子。在电影中,两位老艺术家饰演一对即

将送孙子出国的爷爷奶奶。剧本中本来没有老人的哭戏,但杨静真情流露,哭到不能自己。

97岁的秦怡原本早早就定好了角色。开拍前两个月,老人因为意外跌倒而住进了医院。原来的角色演不了了,老人坚持出演,最终在医院完成了新角色的拍摄。

98岁的于蓝在影片中饰演一位患有阿尔茨海默病的老人。在拍摄时,于蓝睡着了。陪同的家人将她轻轻唤醒后,拍摄继续进行。

点映会上大学生哭了

这部由全国老龄办、中国老龄协会、北京市老龄委指导的电影是一部“催泪大片”。在清华大学的点映会上,许多大学生哭了。

“年轻人虽然对这些老艺术家不熟悉,但那份感情是相通的。”能够引起年轻大学生的共鸣,让导演黄兆函感到欣慰。这些曾经银幕上的英雄儿女,如今都已白发苍苍。在她眼里,他们和大家的爷爷奶奶并没有

什么分别。

黄兆函明白,为什么会有这么多老艺术家愿意“零片酬”出演。想到这里,她又一次流了眼泪。因为“家家都有老人,人人都会变老”。她说,影片中的十个故事之所以没有一个发生在养老院,就是想突出家庭的氛围,传递家的温暖。“我们希望能更多的人走进老人的世界,理解他们真实的生活状态。”

北岭社区开展老年人“爱与陪伴”活动

本报讯(记者 夏天)近日,田心街道北岭社区“老来帮”社区营造三社联动项目“爱与陪伴”关爱老人个案服务活动开展。本次活动采取“社工+志愿者”的形式开展,参加活动的有北岭社区网格员、社会志愿者、参与社会实践的青少年志愿者共计24人。

活动中,社工带领志愿者学习陪伴老人的服务技巧与注意事项后,24名志愿者分8个小组前往社区亟须陪伴的8名老人家中开展服务。“这是我第二次参加服务,我发现我渐渐爱上这种活动方式,非常有意义,我以后有时间就来参加,希望使老人

不再孤单,同时我们也能从中收获快乐,我们一定要多多陪伴老人。”参与本次活动的志愿者李青说。

“爱与陪伴”老人精神慰藉服务是北岭社区“老来帮”社区营造三社联动项目的服务内容之一,本项目是在北岭社区的支持下,由株洲市种子社会工作服务与发展研究中心为社区长者与居民提供专业社工服务。项目通过“社区+社工+社会组织”三社联动的方式,通过社工组织开展一系列个案、小组、社区活动,有力地增强了社区老年人、居民的幸福感和获得感,为推动“城乡统筹·幸福株洲”建设贡献力量。

日本老龄人口比例再破纪录

据《老年日报》报道 日本总务省最新数据显示,截至9月15日,日本65岁以上的老龄人口数达3588万人,老龄人口比例为28.4%,两项数据皆刷新了历史纪录。

世界上老龄人口比例第二高

的国家为意大利,为23%。自2005年以来,日本连续15年都是世界上老龄人口比例最高的国家。

这15年来,日本的老龄人口就业者人数也持续增长,日本的工作人口中,老龄者比例为12.9%。

9月22日世界无车日 你会“无车出行”吗?

市无车日活动办公室发出倡议:公交优先、绿色出行

本报讯(记者 周嵩 实习生 江雪 通讯员 袁思师)9月22日是世界无车日,也是第13个“中国城市无车日”。汽车在给人们的生活带来便利的同时,也造成了空气污染、噪音以及拥堵等众多问题。在这个特殊的一天,你会选择“无车出行”吗?

随着近几年无车日活动的开展,无车日开始逐渐被市民熟知。不过,也有很多人并不知道这个日子。昨天,记者随机调查了身边10位市民,有一半人表示,并不知晓无车日活动。

不过,近年来,株洲的公交车、公共自行车越来越方便,让市民环保出行的理念越来越广,市民倪女士就表示,“不光是无车日当天,平时能不开车我也会尽量不开车。”

“无车日活动是一次节能减

排的全民行动,是对绿色交通理念的提升。”昨天,株洲市无车日活动办公室相关负责人介绍,我市坚持公交优先发展战略,倡导公共交通、自行车、步行等绿色出行方式。

市无车日活动办公室通过本报倡议,以公交优先、绿色出行为主题,在9月22日这一天,让我们自觉选择公共交通、自行车、步行等绿色交通出行方式,积极参与共享出行。

“您的理解和参与,将有力地促进株洲城市交通的和谐发展以及城市环境的整体提升。”市无车日活动办公室相关负责人说,希望大家一起踊跃参与无车日活动,大家一起共同努力,株洲的天会更蓝,水会更清,空气会更清新,绿色出行、共享出行成为我们健康生活的一部分。

远离心梗 警惕十个“魔鬼时刻”

猝死,就像一个隐形的嗜血杀手,潜伏在人们身边,让人防不胜防。研究发现,猝死的人中有超过80%是心源性的,比如急性心肌梗死。而我们的心脏,在日常生活的某些时刻会更为脆弱,更容易发生猝死,尤其是在下面十个“魔鬼时刻”。

1. 暴饮暴食

吃得太多,血液会向胃肠转移,从而加重心肌缺血;吃得过于油腻,血液中的脂肪含量也会迅速升高,引发心肌梗死。此外,过量饮酒会引起大脑兴奋、心率加快、血压升高,也可诱发心律失常。

建议:每餐七分饱,清淡饮食。老年人的消化吸收能力下降,可以采取少吃多餐的方式。

2. 用力排便

当用力排便时,会引起腹压、血压升高,同时心率也会加快,从而发生心肌缺血性缺血,甚至可引发心肌梗死。

建议:每天尽量在同一时间排便,排便时不要过于用力。平时也要多吃富含膳食纤维的果蔬和粗粮。

3. 洗澡

洗澡时全身血管扩张,长时间待在密闭缺氧的环境里,容易引起大脑和心脏缺血。刚吃完饭或者饥饿时都不要洗澡,会造成其他器官处于相对缺血状态或者血糖过低发生意外。

建议:洗澡水温应与体温相当,时间不宜过长,10~20分钟就可以。

4. 剧烈运动

运动时,若觉得心跳非常快,呼吸比较困难,开口说话也很困难,就属于剧烈运动了。剧烈运动会迫使心脏加倍工作,心脏强烈收缩舒张,造成血压突然升高,诱发心肌梗死。

建议:做好热身运动,最好进行快走、慢跑等较温和的有氧运动,老年人和心脏不好者避免参加竞技性运动。

5. 过度悲伤

我们的心脏的交感神经兴奋会使心率加快,心脏血管收缩,血压上升。当悲伤情绪无法排解时,交感神经系统兴奋,分泌出大量激素,使心跳加速、动脉收缩,心肌供血减少,继而引起胸痛、气短和休克等症状。

建议:心态平和,遇事不要急躁,保持情绪稳定乐观。

3个“15秒”缓解颈部不适

肩颈不适与姿势不良、肌肉不平衡等密切相关。几个简单的动作可以帮助缓解肩颈不适。

第一个动作是斜方肌上束牵拉。收下巴,一手背于腰后,一手扶于耳后,使头向一侧侧屈,至对侧斜方肌有轻微牵拉感时,保持15秒钟即可。第二个动作

6. 压力过大

连续加班、长期压力过大,交感神经系统会长期处于兴奋状态,导致心脏负担过大,可能引发心脏病。

建议:及时休息,劳逸结合。

7. 情绪激动

看电视、打牌、下棋时常久坐不动,若情绪突然激动,血压会一路飙升,心率增快,容易诱发心肌缺血。

建议:大家看电视、打牌、下棋时间不要过长,适当起来活动一下,避免久坐不动和情绪激动。

8. 早上起床

早晨清醒后,身体的各个器官还没有完全苏醒,这时候猛地起床,可能对心脏、关节造成突然的负担,特别是高血压患者容易出现呼吸、心跳加快,血流加速,血压骤然上升,这对心血管的考验比较大。

建议:老年人醒来后,可以躺十几秒钟,舒展一下四肢关节,再缓慢坐起,然后过十几秒再起身下床。

9. 鼾睡

“打呼噜”是在睡眠过程中反复出现呼吸暂停,可导致夜间急性心肌缺血,严重时还会诱发急性心梗。

建议:睡觉打呼噜严重的人应该到呼吸内科就诊,进行多导睡眠监测检查,确定是否为睡眠呼吸暂停,并进行相应的治疗,排除风险。

10. 气温骤变

人体对温度变化会进行调节,但突然的气温变化会对人体调节系统产生一定压力。一项研究发现,在众多的天气参数中,寒冷、风大和日照时间缩短会增加心肌梗死的风险,其中,气温对心肌梗死的影响最为明显。

一般来说,每年11月到来年3月是猝死的高峰期。夏季贪恋空调,室内外温差较大时,也容易引发心脏病。

建议:冬天外出应做好保暖,夏季空调温度不宜过低,尽量减少血压的波动。(摘自《健康报》)

一周偏方

治脱发头屑头痒

每次用桑树根皮4钱,水二斤,烧开放头,一日一次,洗后勿用清水过头连用5天,能促进头皮血液循环,有固发作用,并治头屑头痒,可再生发。

(摘自百度百科)

一周一穴位

少商



取穴:在手拇指末节桡侧,距指甲角0.1寸。

主治:主治感冒,发热,肺炎,咳嗽气喘,支气管炎,肺炎,咯血,咽喉肿痛,颌肿喉痹,扁桃腺炎,腮腺炎,声嘶,失音,中风昏迷,牙关紧闭,中暑呕吐,小儿惊风,癫狂,手掌指痛,指麻木,中暑,热病,鼻衄,休克,精神分裂症,瘧病,失眠,食道狭窄,黄疸,齿龈出血,舌下肿痛,口颊炎,脑溢血,盗汗等。

保健养生:少商穴可采用艾条灸法,尤其是在于醒脑开窍,关闭芬厥等方面,可以说是一个急救的良药,当有人昏厥之后,灸少商5-10分钟往往能收效。

按摩少商穴也是不错的选择。少商在我们大拇指的指角,可以找来一根棉棒,或者牙签倒过来,甚至一根圆珠笔,用它的笔尖都可以。必要的时候,还可以采用刺血疗法。少商放血,相当于将肺经过热的气血引出去,还肺一个清凉的天地。在少商处,用针快速在皮肤上刺两下,同时挤出3~5滴血。然后用棉棒轻轻按住,以便止血。

(摘自中医世家网站)

是胸肌牵拉。一侧肩关节外展外旋约90度并向后拉伸,至胸肌有轻微牵拉感时,保持15秒钟即可。第三个动作是颈前部肌群牵拉。双手交叉按于锁骨上,下巴微收,头充分后仰,至颈前部肌群有轻微牵拉感时,保持15秒钟即可。(摘自《北京日报》)