

内外兼顾,你也可以成为“暖宝宝”

北方的冬天有暖气相伴,南方的人们只能靠一身“振”气。我们如何在南方也能变成不惧严寒的“自热体质”呢?那就从“穿暖”和“吃暖”两方面入手,成为一个自带发热体质的“暖宝宝”。

保暖装备升级,成为“发热体质”

帽子:有研究表明,静止状态下不戴帽子,在气温为15℃时,人体约1/3的热量会从头部散发;气温在4℃左右时,人体约一半的热量从头部散发;而在零下10℃左右时,会有3/4的热量从头部“跑掉”。因此,建议在冬季戴顶帽子,温暖从头开始。

怎么选:冬季戴帽子,一定要注重保暖性和舒适性,选择以毛线、毛呢、动物皮毛等材质为佳。户外戴帽,进入温暖室内应脱帽,让头发“喘息”。

手套:研究表明,如果将手放在冰水中,就会使血管系统处于应急状态,从而使血压、心率、外周血管阻力增加,尤其是冠状动脉痉挛,使心脏所需氧气的供应急剧减少。因此,冬日保暖,备双手套不

怎么选:应挑选轻软的毛皮、棉绒、绒线手套。需要注意的是,手套的尺码要适宜,太大达不到保暖效果,手指活动不便;太小使手部血液循环受阻,反而引起不适。

口罩:如果感觉脸部较凉,可戴上口罩保暖,风大时呼吸道抵抗力下降,口罩还能降低病菌对呼吸

四大营养素护体 让你冬日御寒有方

蛋白质:研究表明,高蛋白食物比其他食物更能刺激产热,因此更为保暖。富含蛋白质的菜肴就如同添加到火炉里的燃料,能让人倍感温暖。如鱼肉、家禽和瘦肉等。

碘:碘是合成甲状腺素的重要原料。甲状腺素能够促进身体中的蛋白质、碳水化合物、脂肪转化成能量,从而产生热能,抵御寒冷。可适当多吃点海带、紫菜、海蜇、贝壳类等含碘丰富的食物。

维生素:维生素A能增强人体

道的刺激,保护口鼻。

怎么选:老年人则建议优选棉纱口罩。此外,长时间戴口罩无益于健康,每次连续佩戴时间建议不超过两个小时。

围巾:颈部非常怕冻。在冬季,如果不穿高领衣服,稍有点寒风钻进脖子里,全身都会跟着冷。围上围巾,相当于保护了脖子到背部的区域,能帮助预防感冒。

怎么选:围巾大多以羊毛、兔毛、混纺毛线织成,根据自身情况选购。但需要注意的是,围巾中不能当口罩用。很多人围围巾时,却习惯把脖子、嘴巴一起捂着,这种做法对健康很不利,围巾上脱落的纤维、灰尘、病菌就很容易随着呼吸进入体内,引发疾病。

鞋袜:寒从脚起,脚部一旦受寒,很容易引起感冒或腰腿痛等病症,因此冬季脚部保暖尤为重要。

怎么选:脚部保暖要有合适的鞋子和袜子,鞋子的尺码应稍大些,最好垫一双棉鞋垫,脚放在里面要有点空间。其次,鞋底应稍高些,这样可以起到与冰冷地面隔寒的作用。最后,袜子口不能过紧,以免阻碍血流通畅。

耐寒能力:维生素C可提高人体对寒冷的适应能力等。动物肝脏、胡萝卜、南瓜、粗杂粮、深绿色蔬菜、水果、坚果以及海鱼、豆制品等富含维生素。

矿物质:怕冷与饮食中矿物质缺乏有关,镁、锌、铁等矿物质是人体产热不可或缺的。根茎类蔬菜中含有大量的矿物质。多食用胡萝卜、山芋、青菜、藕、土豆、牛肉、鱼、蛋、黑木耳、大枣等。

(摘自《广州老人报》)

老人饮食不健康易患眼病

研究发现,食用大量红肉和加工肉类、油炸食品、精制谷物和高脂乳制品等不健康食品的老人,患上黄斑变性眼病的风险比普通老人高出3倍。研究人员考察了近300名老人在18年随访期内患上

黄斑病变的几率等数据,结果发现,即使一开始眼部没有任何问题的老人,在长时间保持不健康饮食后,患上黄斑病变的几率会大大增加。健康饮食对老人视力保护至关重要。(摘自《生命时报》)

睡够七小时 骨头才够好

美国的一项新研究提醒,睡眠时间与骨折风险显著相关。

研究团队选取了1.1万名平均年龄为63岁的绝经后女性,对其健康数据进行综合分析。结果显示,与睡眠时间较长的同龄人相比,那些每晚只能睡5小时的参试者在四项骨矿物质密度(BMD)指标中的得分明显较低。这四项指标分别是全身、髌部、颈部和脊柱,睡眠时间较短的女性,BMD数值相当于比同龄人老了1岁。在调

整了潜在的影响因素(如年龄、种族、更年期等因素)之后,上述结果并未受到影响。骨骼作为一种活组织,会经历连续的形成和再吸收过程。这个过程称为骨重建,即去除旧的骨组织,并将其替换为新的骨组织。睡眠时间短则无法保证骨重建顺利进行。研究人员建议,为保护骨骼健康,老年女性要尽量保证每晚7个小时的高质量睡眠。

(摘自《燕赵老人报》)

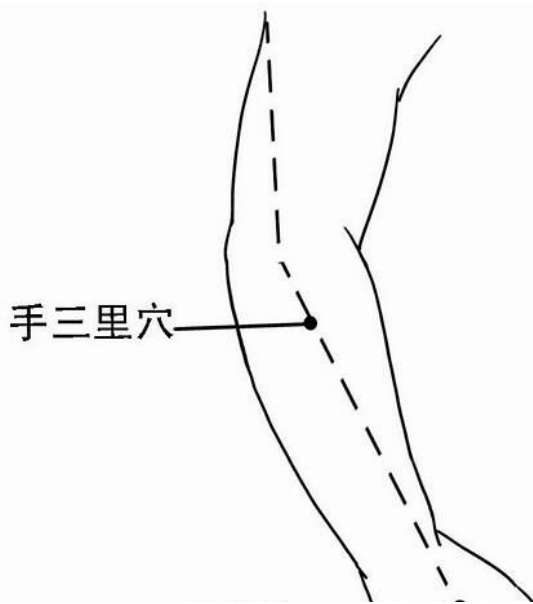
周一偏方

桔子皮刷牙

把桔子皮晒干后,磨成粉,每次刷牙时,和牙膏搅拌在一起,然后进行

刷牙,可以美白牙齿。(摘自百度百科)

周一穴位



取穴:在前臂背侧,当阳溪与曲池连线上,肘横纹2寸。
主治:腰痛,肩臂痛,上肢麻痹,半身不遂,溃疡病,肠炎,消化不良,牙痛,口腔炎,颈淋巴结炎,面神经麻痹,乳腺炎,感冒等。

保健养生:手三里属手阳明大肠经上的“合穴”,此穴五行属性为“土”,而大肠经的五行属性也为“土”,因“土”生“金”,常揉此穴,亦可对

肺起到一定的保养作用。顺时针方向按揉100次有泻火,功邪的作用,起到泻火,镇痛的效果;逆时针方向按揉100次则是调补气血,有补益之功,起到调养,止痛的效果。除此之外,按揉手三里有个很简单的方法,就是将一侧的手臂放在桌面上,然后将另一侧的手肘放在穴位上,用手肘来轻轻地按揉此穴。

(摘自百度百科)

生命沉思录

●每个人都会去争取一个完满的人生。然而,自古及今,海内海外,一个百分之百完满的人生是没有的。所以我说,不完满才是人生。

●任何一个人,包括我自己,从本能上来看,总是趋吉避凶的。因此,我没怪罪任何人,包括打过我的人。我没有对任何人打击报复,并不是由于我度量特别大,能容天下难容之事,而是由于我洞明世事,又反求诸躬。假如我处在别人的地位上,我的行动不见得会比别人好。

●对待一切善良的人,不管是家属,还是朋友,都应该有一个二字的箴言:一曰真,二曰忍。真者,以真情实意相待,不允弄虚作假,对待坏人,则另当别论。忍者,相互容忍也。

●把成功的三个条件拿来分析一下,会看出:天资是由“天”来决定的,我们无能为力。机遇是不期而来的,我们也无能为力。只有勤奋一项完全是我们自己决定的,所以,我们必须在这一项上狠下工夫。

(季羨林)

联手整合资源,形成优势互补,探索“文化养老”新途径 株洲晚报老年大学“大湖塘模式”解读



▲株洲晚报老年大学大湖塘分校成立现场(资料图) 记者 谢慧 摄

随着老龄化社会的到来,人们退休后的生活方式与质量受到广泛关注。许多人选择继续学习,以文化养老的方式滋养老年生活。

老年教育的供给难以满足老年人的学习需求,让越来越多人涉足养老产业,创办老年大学。企业、社会组织、政府相关部门、社区等纷纷出资、出力,其中不乏大手笔投入,却难有一个学校、一种模式能辐射更多老年群体,我们依然听到老人感慨民办老年大学座位不够用、报名排队、熬夜抢名额;私办老年大学学费太贵、门槛太高……

目前,株洲市60岁以上老年人口74.5

万人,占总人口的18.6%,远高于国际通行的10%的人口老龄化标准。许多株洲老人对继续教育的热情极高,他们对年轻时未尽的文艺梦想,或是智能手机的使用,都有强烈的意愿去学习各种感兴趣的课程。

株洲晚报老年大学正是在这样的背景下创办,经过一个学期的管理与运营,取得了良好的社会效果,成立之初的晚报老年大学大湖塘分校,现已成为备受热议与点赞的“大湖塘模式”。该模式管理下的晚报老年大学,到底有何魅力?为什么让“挑剔”的老年学员为它点赞?为什么越来越多社区想与之“联姻”?为此,乐活周刊记者走进大湖塘分校采访。

大湖塘模式 办出“1+1>2”的文化养老效果

2019年7月,株洲晚报联合天元区大湖塘社区创办株洲晚报老年大学,并于9月1日正式开课,第一学期的课程不仅有传统的文艺类书画班、民舞班、葫芦丝班,也有国学诵读班、剪纸班,更有非常实用的手机摄影班、教你玩转智能手机等课程。报名期间,曾掀起一阵热潮,许多老人从四面八方赶来预定学位,其中不乏家住清石广场、向阳广场、淠口区的老人,辗转几趟公交车来上课,也有学员携老耄之年的父母一起上剪纸班等。

大湖塘社区书记杨沅珍说:“社区服务老年居民的需求非常强烈,但老年大学需要好的老师,需要多种课程的老师,这样的资源是社区层面缺乏的,尤其是长期留住这些老师,更难。”

一些企业办老年大学也存在同样的痛点,资金、资源的受限,在石峰区某国有企业退休的邓奶奶曾在单位的老年大学学习二胡和书画,她说:“企业条件不好了,没有更多资金投入退休老人、老年大学上,所以师资力量无法保障,这让学生的热情和水平都打了折扣,久而久之形成恶性循环,没有好老师,没有足够的生源,生源没保证,更请不来好老师。”

晚报老年大学依托株洲日报社这一“本土文化平台”,与株洲市民间艺术家协会等单位达成合作协议,为晚报老年大学的活动开展提供了强大的师资力量。

晚报老年大学负责人王烽说,目前,国家层面已经将老年教育纳入养老服务的重要内容,说明精神文化养老已经成为一项重要的民生任务。晚报老年大学负责组建优质的师资队伍,按照大学的模式提供丰富的教学课程和活动,同时,通过株洲晚报等媒体平台常态化宣传教学活动内容,展示学员

学习风采,能够进一步激发学习的积极性,这就为老有所学,学有所乐,学有所成,构建全新的养老格局奠定了坚实的基础,能够为老年教育事业提供源源不断的内驱动力。对于社区来说,开展社区文化教育还存在课程单一、师资力量有限,课程体系不规范,学员缺乏热情,组织力和参与度不够,课程不能持续性开展等问题,难以形成浓厚的社区文化氛围。大湖塘模式运用的是社区提供教学场地和后勤服务,晚报老年大学负责建设优质教学平台,发挥党建引领、三社联动的作用,丰富居民精神文化生活,更好地贯彻落实党和政府的重要方针,进一步畅通党和群众联系的渠道,达到居民对社区工作高度认同,积极参与社区治理,推进社区整体工作全面发展的目的。其实,老年大学的教学资源还能够辐射中小学生学习,这实际上为社区教育发展提供了一个非常好的便利条件。

现在看来,效果不错,芦淞区、荷塘区和淠口区的几个社区都来学校参观考察过,想通过合作,把“大湖塘模式”搬到自己的社区去,服务辖区老人。

株洲日报社党组书记、社长赵先辉表示,株洲晚报与天元区大湖塘社区的合作办学是一项创新之举。他说:“党政机关和社会组织利用资源、搭建平台、提供服务,把这里打造成群众进得来,玩得开心,有所学、有所得的更优、更美、更幸福的学习平台。要把经验进一步推广,让更多读者群众受益。”

社区的硬件优势,利用党群服务中心、志愿服务团队,加上株洲日报社、株洲晚报的软件优势,文化资源平台,晚报老年大学“大湖塘模式”成功在老年继续教育的舞台上,实现了“1+1>2”的效果。

驶向产业蓝海

未来“老年大学+”更全面服务老人

1月8日,晚报老年大学第一学期汇报演出在嵩山文体中心举行,现场火爆。演出后台,卢光明拉着记者说:“我们今天真的成明星了。”虽然他多次登台表演,但加入晚报老年大学以来,他还凭借自己的书法作品,登上了《株洲晚报》乐活周刊的副刊专栏。

他们既是老年大学的学员,也是株洲晚报的读者。

在他们眼里,晚报老年大学,是一个全新的增长知识、丰富生活、陶冶情操、促进健康、交友联谊、服务社会的老年继续教育平台,让他们感受到晚年生活的乐趣和生命的价值。学习优异的学员将获得更多展示的机会,以及更多、更高的展示平台。

家住大湖塘社区的刘爷爷说:“我以前在广州女儿家参加过当地房地产办的老年大学,环境高大上,老师也很有名,当时我觉得非常幸福,但那个学校只针对楼盘里的老人,是一种会所模式,复制到其他地方的可能性为零,没有普遍性。”他认为,株洲晚报的品牌公信力会关注、辐射到更多老年群体,“这样的好事推广开,因为它有社会效益,关爱老年人,而且学校的老师都是马立明、张澄光、钟有艳这些文化名人,所以我非常愿意出学费来学,名师出高徒嘛!”刘爷爷笑着说。

多年前,株洲晚报就关注老年人的养老问题,老年大学的成立正是株洲晚报就未来养老生活需求的趋势做出极具前瞻性的预判,认为精神文化需求作为养老生活需求最核心的内容将越来越重要和突出。

“我们希望身体力行,率先以实际行动探索社区养老模式,创建株洲晚报老年大学。在服务老年人日常生活的同时,丰富老年人的精神生活,加强对老年人的心理照料。作为一家都市报,尤其有着一大批老年读者群体,我们始终不忘社会责任,希望推广复制‘大湖塘模式’,让老年大学成为社区标配,为实现老年人老有所学、老有所为、老有所乐的目标不断探索前进。”王烽说。

虽然株洲晚报老年大学开办才一个学期,却为学员们提供了诸多附加值,如举办义诊、公益讲座等,2020年,我们在解决老年带孙与学习不能兼顾的问题上,将开设老少课堂,丰富教育载体,让优秀的教育资源辐射更多群体。为提升社区治理水平和养老服务水平提供更多参考经验。”王烽介绍,在养老产业的这个蓝海里,未来可以依托“老年大学+”更多更全面地服务老年人。

(记者 谭昕吾)