

黄宗英谈养生:爱,使人健康长寿



▲黄宗英老人 网络供图

黄宗英祖籍浙江瑞安,1925年生于北京,自幼爱好文艺。1941年在上海开启舞台生涯,凭借在话剧《甜姐儿》中的表演风靡上海,1953年起在上海电影制片厂任演员、电影编剧。上世纪60年代起,黄宗英专注于报告文学创作,并以《大雁情》《美丽的眼睛》《小木屋》《桔》等报告文学名篇引起文坛强烈关注,多次获得全国优秀报告文学奖。黄宗英的艺术生涯跨越了舞台、电影和文学的边界,于2019年获得第七届上海文学艺术奖终身成就奖。2020年12月14日,黄宗英在上海病逝,享年95岁。

68岁“嫁大海”

1993年11月,68岁的黄宗英悄然与爱慕多年的心上人——著名作家、翻译家,80岁高龄的冯亦代老先生结婚。“赵丹是高山,冯亦代是大海。嫁完了高山的人,我只能嫁大海!”黄老放弃上海舒适的大住宅,和冯老挤在京城一个小单元楼里,心满意足,幸福快乐。每天早晨5点左右,黄老就起床伏案疾书,还要尽

注重心情和精神

言及保健养生这个大众话题,黄老说老年人除注意锻炼、饮食之外,更应该注重心情和精神,心理平静,情绪舒畅,对健康至关重要。人要乐观豁达,与人为善。她强调老人,特别是女性一定要自信、快乐,每天多笑——因为笑的时候呼吸加强,血液循环加速,神经细胞都活跃起来,浑身清爽,很有利于健康。知足常乐,则意和气和。心理健康是身体健康的前提。

恋情比年轻人还热烈

天意怜幽草,人间重晚晴。他们的日子充满着快乐的色彩。他们一起回忆赵丹,一起朗读闻一多的《色彩》。“生命是张没有价值的白纸,自从绿给了我发展,红给了我热情……从此以后,我便溺爱于我的生命,因为我爱他的色彩。”黄老说,他们之间的恋情比年轻人还要热烈,不然的话,八九十岁的人是不会谈情说爱的。他们要比任何时候都过得更甜蜜,让生活笼罩在快乐的色彩里。人们赞叹他们堪称重组家庭的楷模,生活得有滋有味潇潇洒洒。为什么

一码“走天下”! 健康码将逐步融合就诊结算等功能

一码“走天下”终于要实现了。近日,国家卫健委发布《关于深入推进“互联网+医疗健康”“五个一”服务行动的通知》(以下简称《通知》)指出,推进“一码通”融合服务,破除多码并存互不通用的信息壁垒。

《通知》要求,增加健康码的就诊功能。各地要按照国家制定发布的统一技术标准规范,加快推进居民电子健康码规范应用,重点解决医疗健康服务“一院一卡、互不通用”问题。具体来看,推动居民电子健康码替代医疗卫生机构就诊卡,以身份证号码为主索引,其他证件号码为补充,逐步实现卫生健康行业内一码通用。一码通用的重点领域关注诊疗服务、公共卫生服务、慢病管理,在线信息查询、健康教育、血液管理等。

除了就诊,健康码还将增加结算功能。《通知》要求,推动居民电子健康码与金融支付码、市民卡等

主妇之责,筹划一日生计,有时保姆不在,她只好将笔墨请进厨房,写作、家务两不误。她还要拉着夫君做保健操,当然,黄老自己也要活动活动每个关节部位。饮食上,黄老与冯老注重早餐的营养。早餐前喝一小瓶蜂蜜浆,然后饮牛奶食面包、燕麦片等食物,午餐、晚餐系一碗米饭或一碗面条,很随便。

黄老始终以一种积极的、乐观的心态对待生活。尽管黄老经历了很多坎坷、磨难、辛酸与痛苦,但她从不让痛苦影响自己的生活。在任何情况下,她都能善待自己。冯亦代在《大病小记》中记述说,黄老为了他,不顾自己将动手术,毅然赶到北京,在为冯老办理了住院手续后,竟至“休克”。待冯老恢复时,她又百般鼓励、照料。黄老为人,处处显显火热的爱。

呢? 纯洁、善良、文化、修养、真诚、磊落、乐观!

黄老淡泊功名利禄,与世无争,与人为善,生活宁静,知足常乐。她拥有一颗火热的爱心,对事业、人生怀有坚强的信念,对时代、对社会怀有高度的责任感。黄老的健康得益于她的人格、修养及豁达的处世态度。世上的问题并不复杂,坦荡的胸怀、良好的情绪是一门养生术,爱使人健康长寿!

(摘自《燕赵老年报》)

冬季护肤 重在防干防冻

皮肤作为人体最大的器官,在体温调节中发挥着极其重要的作用。冬天,皮肤主要表现为毛细血管收缩,汗腺、皮脂腺分泌大大减少,因此容易干燥、脱屑。一些冬季好发的皮肤病,如皮肤瘙痒、银屑病、鱼鳞病、湿疹、冻疮等可能会出现复发或加重。因此,让我们一起来学习冬季护肤的知识吧!

防止干燥,及时保湿

冬季皮肤最容易遇到的问题就是干燥,一方面是因为空气干燥,皮脂油脂分泌减少;另一方面与长期待在温暖密闭的空调房间也有很大的关系。所以,做好保湿工作至关重要。热水容易将皮肤表面的皮脂膜洗掉,加剧皮肤的干燥,因而冬季洗脸、洗澡温水即可,水温不宜太高,尤其是本身就有皮肤瘙痒的人。选用质地温和的洗面奶和沐浴露,少用肥皂等碱性强的清洁用品。洗澡时间不宜过长,一般建议不超过10分钟。清洁后,及时给面部和身体涂上含有尿素、甘油、硅油等保湿润肤成分的护肤品,锁住水分。

一年四季,都要防晒

有人认为只有夏天才需要防晒,其实不然。防晒防的是紫外线,紫外线一年四季都有,只是冬天会弱一些。紫外线不仅会导致皮肤变黑,还会导致皮肤真皮层的脂质和胶原蛋白受损,引起皮肤光老化,表现为皮肤曝光部位粗糙、干燥、松弛、皱纹加深,局部有过度的色素沉着或毛细血管瘤扩张,甚至可能出现各种良性或恶性肿瘤,如日光角化病、鳞状细胞癌、恶性黑色素瘤等。需要提醒的是,冬天也要坚持防晒,不分男女。

远离冻疮,温暖过冬

冻疮多发生于身体的末梢部位和暴露部位,如手、足、鼻尖、耳廓等处,产生的主要原因是寒冷和潮湿。冻疮初发症状较轻时,局部刺痛、瘙痒,切不可搔抓,更不能用热水烫洗,使用一些润肤的药膏可以缓解瘙痒症状,注意保暖,一般三周左右可自行恢复。如果是比较严重的冻疮,局部出现了水疱、破溃等,除了做好保暖以外,可以在医生的指导下,口服护血管的药物,外用冻疮软膏等。

预防冻疮最重要的措施就是保暖,尤其是耳朵、手指、面部等好发部位,要重点保护,同时尽量减少在湿冷环境中暴露的时间。易长冻疮的人群要注意以下几点:外出时,戴上口罩、手套、帽子、围巾,穿合适、保暖的鞋子,勤洗勤晒,保持干燥;不穿紧身衣裤、鞋袜;加强锻炼,促进血液循环,提高机体对寒冷的抵抗能力;每天晚上睡前用热水泡脚,并按摩曾经患过冻疮的部位,促进局部的血液循环;受冻后,不要立即用热水浸泡或用火烘烤,这样不仅不能缓解症状,反而会促进冻疮的生成,应该选择与体温相当的温水缓慢浸泡,逐渐升温,慢慢恢复血液循环。

此外,健康的饮食习惯、充足的睡眠和适当的运动,都是保持冬季皮肤好状态的关键因素。

(摘自《老年生活报》)

本周,晚报老年大学正式启动2021年春季报名,报名第一周,报名热线就一直处于忙碌之中。晚报老年大学相关负责人介绍,每门课程学位有限,满额则停止招生,希望感兴趣的读者朋友,能抓紧机会,提前预定2021年晚报老年大学的学位。

最近几天气温骤降,但是寒冷的天气丝毫没有阻挡大家的报名热情。成阿姨是时代公司的退休人员,她收到报名信息后,一口气报了“中医养生”“太极拳24式”“形体身韵入门”“民族舞入门”四门课。“参加老年大学可以锻炼身体,丰富自己的业余生活。”她希望能在晚报老年大学开启一段精彩的学习生涯。

晚报老年大学相关负责人表示,学员可以根据自己具体情况选择课程,如果身体条件和时间允许,可以选择多报几门课程。

“我听朋友说晚报老年大学的活动很多,学校经常组织学员参加各类表演,班级同学也经常在一起组织各

株洲晚报老年大学2021年春季课程表							
序号	课程	课时	授课时间	授课老师	收费标准	招生人数	教室
星期三							
17	太极拳24式	16节课	周三上午 08:30-10:00	刘曼华	220元/人	20人/班	舞蹈室
18	国画1班	16节课	周三上午 8:30-10:00	张道光	300元/人	30人/班	多媒体室
19	国画2班	16节课	周三上午 10:15-11:45	张道光	300元/人	30人/班	多媒体室
20	健身气功八段锦	16节课	周三上午 10:15-11:45	刘曼华	220元/人	20人/班	舞蹈室
21	形体身韵入门班	16节课	周三下午 13:45-15:15	佟静	220元/人	25人/班	舞蹈室
22	旗袍走秀入门班	16节课	周三下午 15:30-17:00	佟静	220元/人	25人/班	舞蹈室
23	声乐进阶1班	16节课	周三下午 14:00-15:30	叶阳	260元/人	45人/班	音乐室
24	声乐提高1班	16节课	周三下午 15:40-17:10	叶阳	260元/人	45人/班	音乐室
25	书法国学	16节课	周三下午 14:00-15:30	郑惠萍	150元/人	25人/班	多媒体室
7	茶艺	16节课	周三下午 15:45-17:15	周宣	300元/人	30人/班	多媒体室
星期四							
26	形体身韵进阶班	16节课	周四上午 08:30-10:00	戴妮莉	220元/人	25人/班	舞蹈室
27	旗袍走秀进阶班	16节课	周四上午 10:10-11:40	戴妮莉	220元/人	25人/班	舞蹈室
28	书法	16节课	周四上午 09:00-10:30	刘湘清	300元/人	25人/班	多媒体室
31	民族舞入门班	16节课	周四下午 13:40-15:10	翟莹	220元/人	20人/班	舞蹈室
32	古典身韵入门班	16节课	周四下午 15:20-16:50	翟莹	220元/人	20人/班	舞蹈室
33	二胡提升班	12节课	周四下午 14:00-15:30	汤亚平	260元/人	25人/班	音乐室
34	二胡入门班	12节课	周四下午 15:45-17:15	汤亚平	260元/人	25人/班	音乐室
星期五							
35	瑜伽提高班	16节课	周五上午 09:00-10:00	张琳	220元/人	20人/班	舞蹈室
36	瑜伽基础班	16节课	周五上午 10:15-11:15	张琳	220元/人	20人/班	舞蹈室
37	剪纸创作班	16节课	周五上午 08:30-10:00	凌向东	220元/人	30人/班	多媒体室
38	剪纸提高班	16节课	周五上午 10:10-11:40	凌向东	220元/人	30人/班	多媒体室
39	声乐入门2班	16节课	周五上午 08:30-10:00	张天莉	220元/人	40人/班	音乐室
40	声乐提升2班	16节课	周五上午 10:15-11:45	张天莉	220元/人	40人/班	音乐室
41	剪纸入门班	16节课	周五下午 14:00-15:30	凌向东	220元/人	30人/班	多媒体室
42	民族舞提升班	16节课	周五下午 13:40-15:10	翟莹	220元/人	20人/班	舞蹈室
43	古典身韵提升班	16节课	周五下午 15:20-16:50	翟莹	220元/人	20人/班	舞蹈室
44	陶笛提升班	16节课	周五下午 14:00-15:30	易承芳	260元/人	25人/班	音乐室
45	陶笛入门班	16节课	周五下午 15:45-17:15	易承芳	260元/人	25人/班	音乐室

(记者 王烽 通讯员 樊庆磊)

不只老年人需要人工客服

据媒体报道,利用实名制与大数据识别等技术,老年市民拨打北京电信客服时可跨过机器人应答环节,迅速接入“尊长专席”人工客服,获得专属的暖心“人工客服”。据介绍,北京电信这项服务目前针对65岁以上市民,预计近期将扩大到60岁以上市民。

眼下,各类客服越来越智能,但具体问题却越来越难得到解决,想必这是不少消费者的切身感受。减少甚至取消人工客服,运用人工智能技术,的确在很大程度上降低了人工成本,也大大减少了消费者在线排队等候的时间,这是时代进步的体现。

面对机器人应答流程,别说诸多

序号	课程	课时	授课时间	授课老师	收费标准	招生人数	教室
星期三							
17	太极拳24式	16节课	周三上午 08:30-10:00	刘曼华	220元/人	20人/班	舞蹈室
18	国画1班	16节课	周三上午 8:30-10:00	张道光	300元/人	30人/班	多媒体室
19	国画2班	16节课	周三上午 10:15-11:45	张道光	300元/人	30人/班	多媒体室
20	健身气功八段锦	16节课	周三上午 10:15-11:45	刘曼华	220元/人	20人/班	舞蹈室
21	形体身韵入门班	16节课	周三下午 13:45-15:15	佟静	220元/人	25人/班	舞蹈室
22	旗袍走秀入门班	16节课	周三下午 15:30-17:00	佟静	220元/人	25人/班	舞蹈室
23	声乐进阶1班	16节课	周三下午 14:00-15:30	叶阳	260元/人	45人/班	音乐室
24	声乐提高1班	16节课	周三下午 15:40-17:10	叶阳	260元/人	45人/班	音乐室
25	书法国学	16节课	周三下午 14:00-15:30	郑惠萍	150元/人	25人/班	多媒体室
7	茶艺	16节课	周三下午 15:45-17:15	周宣	300元/人	30人/班	多媒体室
星期四							
26	形体身韵进阶班	16节课	周四上午 08:30-10:00	戴妮莉	220元/人	25人/班	舞蹈室
27	旗袍走秀进阶班	16节课	周四上午 10:10-11:40	戴妮莉	220元/人	25人/班	舞蹈室
28	书法	16节课	周四上午 09:00-10:30	刘湘清	300元/人	25人/班	多媒体室
31	民族舞入门班	16节课	周四下午 13:40-15:10	翟莹	220元/人	20人/班	舞蹈室
32	古典身韵入门班	16节课	周四下午 15:20-16:50	翟莹	220元/人	20人/班	舞蹈室
33	二胡提升班	12节课	周四下午 14:00-15:30	汤亚平	260元/人	25人/班	音乐室
34	二胡入门班	12节课	周四下午 15:45-17:15	汤亚平	260元/人	25人/班	音乐室
星期五							
35	瑜伽提高班	16节课	周五上午 09:00-10:00	张琳	220元/人	20人/班	舞蹈室
36	瑜伽基础班	16节课	周五上午 10:15-11:15	张琳	220元/人	20人/班	舞蹈室
37	剪纸创作班	16节课	周五上午 08:30-10:00	凌向东	220元/人	30人/班	多媒体室
38	剪纸提高班	16节课	周五上午 10:10-11:40	凌向东	220元/人	30人/班	多媒体室
39	声乐入门2班	16节课	周五上午 08:30-10:00	张天莉	220元/人	40人/班	音乐室
40	声乐提升2班	16节课	周五上午 10:15-11:45	张天莉	220元/人	40人/班	音乐室
41	剪纸入门班	16节课	周五下午 14:00-15:30	凌向东	220元/人	30人/班	多媒体室
42	民族舞提升班	16节课	周五下午 13:40-15:10	翟莹	220元/人	20人/班	舞蹈室
43	古典身韵提升班	16节课	周五下午 15:20-16:50	翟莹	220元/人	20人/班	舞蹈室
44	陶笛提升班	16节课	周五下午 14:00-15:30	易承芳	260元/人	25人/班	音乐室
45	陶笛入门班	16节课	周五下午 15:45-17:15	易承芳	260元/人	25人/班	音乐室

(记者 王烽 通讯员 樊庆磊)

老年人无法适应,即便对智能技术精通娴熟的年轻人来说,面对部分答非所问的智能客服,也可能被绕得云里雾里,无法找到顺利解决问题的办法,最终还是需要选择人工客服。

客服作为企业所提供服务的最后一环,无论是在智能时代还是非智能时代,质量都应得到保障,因为这是展示企业整体服务质量的重要窗口,也是消费者理应享有的正当权利。人工智能技术的确为企业降低服务成本提供了契机,但如果在服务成本降低的同时,服务质量也随之降低,企业甚至当起甩手掌柜,用一套“鸡同鸭讲”的客服系统应付消费者,那注定是无法让人接受的,也必会遭遇消费者“用脚投票”。

“尊长专席”人工客服是对智能客服系统弊端的及时修补,也回应了老年人群体的关切。但需要这种人工客服的不只是老年人,大量其他年龄段的消费者也同样迫切需要这种“救济服务”,或许不需要像“尊长专席”人工客服那样自动跨过机器人,但起码要让消费者在智能客服“失智”时,能少费些周折,可顺利找到解决问题的人工客服。这样的要求实在不高,期待企业能够真正重视。(摘自《老年日报》)