

空巢老人缺乏“精神赡养”

汪昌莲

前不久,一位母亲给4个儿子的遗书刷爆了朋友圈,无数人看完后红了眼眶。老人临死前,知道心脏越来越难受,但是没有说出来,自然也没有孩子送她去医院医治。于是,老人在遗书中写道:今天我过了80岁生日,这么长的岁月里,我生了你们4个儿子,又帮你们带大8个孩子……但是我老了,老到要看你们的脸色生活……谢谢你们照顾我,但后悔生下你们。几天后,老人在自己的床上安详去世,手里拿着她和丈夫唯一的一张相片。

对于老人来说,晚年最幸福的是儿女能够陪伴左右,如果老到要看孩子们的脸色生活,那晚年生活无疑是相当失

败了。的确,现在年轻人很难抽出时间来陪父母,甚至许多人将父母当作包袱。作为儿女,应该常回家看看,而看看也不是扔下东西就走,看看也不是带着嫌弃的眼神看一眼,而是真诚地陪伴。现在不少年轻人把年迈的父母送进养老院就不再管了。可住进养老院的老人不比什么?他们比的不是谁家的钱多,也不是比年轻时有多风光,而是哪个老人的孩子来养老院次数多。

现实生活中,老人独死家中的悲剧,在各地持续上演。唯一不同的是,许多老人直到生命终结,子女也不知道他们晚年生活是多么的孤寂难耐。

2013年7月7日,上海市杨浦区一

位年逾八旬的空巢老人在家猝死多日,最先发现的不是其家人,也不是左邻右舍,而是一条得到过老人救济的流浪狗。

2017年8月20日,安徽芜湖某小区内,一对退休教师在家中意外身亡,数日后才被邻居发现。据悉,老夫妻有子女。可见,“空巢悲剧”频发,折射出了亲情的冷漠,孝道的迷失。

换言之,老母亲的遗书反映出了一个不容忽视的现实问题:没有亲情陪伴的晚年,如同一种人间“地狱”。这显然值得子女、家庭乃至全社会反思。事实上,“空巢悲剧”频发,也给“常回家看看”法律规定出了道难题。因子女长期未能履行“常回家看看”的法律义务,导致父

母意外身亡,已经对“以法治孝”的操作性和执行力提出了挑战。可见,应对《老年人权益保障法》进一步修订完善,提高“以法治孝”的违法成本。

然而,即便是将不孝子女绳之以法,也解决了空巢老人面临的困境。与其过度依赖“以法治孝”,不如唤醒沉睡的孝心与亲情。这就要求子女在保障空巢老人基本生活的同时,更应注重对他们的“精神赡养”。

父母在,人生尚有来处,父母去,人生只剩归途。让老人在走之前能说出“谢谢孩子的陪伴”,而不是“后悔生下你们”。我们每一个人都有责任有义务让孝发光而不是让自己蒙羞。摘自《东方网》

热点捕捉

核能供热还要等多久

核能供热并非新概念。早在半个世纪前,北欧就有核能供暖。

核能供热的突出优势表现在低温供热上。与锅炉燃烧原理不同,核裂变反应可以在任何温度下发生,如果仅仅要求供应低温热,反应堆可在低温低压条件下工作,能简化反应堆结构、提高安全性并降低造价。

1981年,我国学者提出研究开发“核能低温供热”的倡议。1983年,核能所(现核研院)通过改造一座2兆瓦池式研究堆,为附近厂房成功供暖一个冬季。但这仅仅是演示,要替代煤炭实现有经济竞争力的供热,还需要满足集中供热要求,将功率提高到200兆瓦以上、供水温度提高到90℃。

经过努力,研究人员创造性地提出了“深水池式供热堆”,该堆采用主流堆型之一的池式供热堆方案,将堆芯放在一个开口的深埋地下的钢筋混凝土容器内,利用水层的静压力提高出口温度,以满足供热的要求。该技术曾在1985年获得我国第一批发明专利授权。但因为种种原因,深水池供热堆未被列入国家科研计划。

近年来,随着人们对大气质量的关注,核能供热再次受到关注。2017年11月,中核集团正式宣布:泳池式轻水反应堆49-2堆安全供热满168个小时,具备为原子能院部分办公楼供热、功能演示及实操培训等能力。

专家表示,无论是哪种技术路线,当前遇到的问题都是在确保安全的情况下,提高经济性。此外,还需要增进公众对核能区域供热的认知度和接受度。

摘自《科技日报》

养生汇

肝肾虚不虚看腿就知道

在中医眼中,双腿是诊断疾病的一个重要部位。当身体出现虚症的时候,双腿会有所体现。

肾阳虚:双腿冒凉气

如果经常感到腰酸背痛,没干什么活就觉得累,双腿浮肿、冒凉气,四肢发冷,尿少而清,女性月经总是后推、量少,经常小腹胀痛或经血块多色暗等,是典型的阳虚症状。此种情况,改掉不良的生活习惯才可治本。不要食用生冷、辛辣食物,忌食性寒凉或滋腻味厚、难以消化的食物。平常注意保暖,不要熬夜,多揉肾俞穴。每晚用热水洗脚后,搓两脚心,每次5~10分钟,能益精补肾。

肝虚:左腿疼痛

年纪大的人容易肝虚。因为积累的时间长,加上体质虚弱,病发得也就突然,来势很猛。表现形式是左腿从髋骨一直延伸到膝盖骨甚至脚踝骨,疼痛得夜不能寐。左脉右脉都不经重按。白天轻松,夜晚沉重。膝盖有酸涩感,下肢沉重。可以在专业医师的指导下服用曲直汤,黄芪30克(去净核),知母18克,生明乳香9克,生明没药9克,当归9克,丹参9克,水煎服。主治肝虚腿疼,左脉微弱。

脾虚:双腿水肿

中医认为,脾虚导致的水肿尤其会体现在腿上。按下凹陷不易恢复,不爱吃东西、脸色灰暗,就应健脾利湿。饮食上,建议把山药、薏米、芡实放在一起熬粥,每天早上喝一碗,同时可多吃牛肉、鸡肉、红枣、胡萝卜、马铃薯等补脾食物,忌食苦瓜、黄瓜、冬瓜、芹菜、香蕉等易伤脾气的食物。鸭肉、猪肉、牡蛎、牛奶、芝麻,易阻碍脾气运化,也不要多吃。另外,现代医学认为对双腿浮肿原因很多,建议先到医院检查,千万不要盲目用药。

摘自《大健康报》

哪些人需要强化降糖

“强化降糖”是指应用强化的药物治疗方案,使患者的血糖在较短时间内达到理想水平且代谢紊乱得以纠正的治疗方法,包括选用适当剂量的胰岛素、联合使用多种口服降糖药以及胰岛素与口服降糖药联用等多种方法。

这种看起来十分有效的疗法却并不适合所有的糖尿病患者,强化降糖并非对每位糖友都足够安全,在强化降糖之前还要综合考虑患者的年龄、病程、病情、并发症和并发症等情况。

以下6类人群需要强化降糖治疗:1.新发的糖尿病;2.持续高血糖的非肥胖患者;3.不能控制的体重降低和高血糖;4.口服降糖药失效的患者;5.口服药及饮食不能控制的严重高甘油三酯血症患者;6.起病较急、症状明显、体重显著减轻、病程较短的新诊断2型糖尿病患者。这些患者宜采用短期胰岛素强化治疗,可迅速控制临床症状和高血糖状态,从而减轻对β细胞的早期毒性作用。

以下4类人群一般不考虑强化降糖治疗:1.高龄糖尿病患者;2.儿童糖尿病患者;3.已经患有严重糖尿病并发症的糖尿病患者;4.存在未察觉的低血糖症的糖尿病患者。这部分人群低血糖风险较高,对其强化降糖只会弊大于利。

摘自《家庭保健报》

滴水藏海

有一个人是多余的

那年,小勇从大学毕业,被当地一家知名的公司录用,进入市场营销部。当然,首先要通过一个月的试用期。

部门主管是位不苟言笑的中年男子,他常常眯着眼睛,有时却透露出仿佛能洞穿一切的眼神,这让他原本就冷峻的面庞显得更加让人生畏,尤其是对小勇这样的职场新人。入职后的第二天,小勇便亲眼看见了他的严厉。在讨论一个营销的策划案时,一个同事提出了看法,他是和小勇一同进公司的新职员。很显然,他的提议很糟,主管用一连串的反问将他驳得体无完肤。同事涨红的脸让小勇暗自庆幸,还好自己没说出蠢蛋的想法。

会议快要结束时,主管突然指着小勇说:“你呢?你有什么看法?”

小勇不假思索地说出了这句话。它在小勇心里已经演练了无数次,小勇确信自己在说这句话时表情无比自然、生动,没有丝毫的别扭。果然,主管没有任何怀疑,面无表情地转过头去宣布散会。

此后,每次开会,小勇都不说一句话。看到同事依然坚持表达看法,接着被主管驳斥,小勇都在暗地里偷笑。然后在主管发言后,装作若有所思地点点头。这样一来,既显得自己有思考,又不经意地显示出与主管不谋而合。——小勇觉得自己简直就是一个天才!

试用期结束时,主管把小勇叫到办公室,用惯常的语气说:“你知道,我们的观点总是很一致。”小勇微微点头,礼貌地微笑着,同时拼命地压抑着内心的激

动和喜悦——接下来,一定是宣布自己通过试用的消息。

但是,小勇猜错了。因为主管接着说:“总是一致就说明我们中间有一个人是多余的。我不认为多余的的那个人是我,你觉得呢?”

这时,小勇又看到了从他半眯的眼睛里透射出的似乎能洞穿一切的目光。几乎是下意识的,小勇低着头回答:“是的,我同意。”

几年后,小勇终于在其他公司站稳了脚跟。当小勇得知当年那个常常遭到主管驳斥的同事留了下来,并且发展得很好之时,小勇一点都不奇怪。

出错不可怕,它能让你成长,至少能让你无可替代。一味地附和別人,会让你成为多余的那个人。

摘自《特别关注》

每天只练五分钟

有个儿童演奏乐团,孩子们的平均年龄只有12岁,观众们看着他们在台上专注、有序地表演时,无不表示惊讶。他们问团长:

“这些孩子是怎样用功才能练就如今的技艺?”团长摇头说:“在我的团里,一个孩子在刚开始时,每天只需要5分钟去练习乐器。”

原来,团长立下规矩:一天只能花5分钟练习。因为每天只有

5分钟,孩子们非常珍惜和乐器相处的时间,他们把乐器当成大玩具,每次弹奏,都全神贯注,一丝不苟。

等孩子过惯了“每天只练5分钟”的日子,团长就对他们说:“从现在起,我不再限制练习时间,你们可以想练多久就练多久。”每个孩子眼里都会绽放出兴奋的光,然后拿起乐器久久不愿放下。

团长说:“一个孩子的注意力是无法长时间集中的。我定下‘每天5分钟’的练习规矩,并不是为了压制孩子对乐器的兴趣,相反,我想让练习乐器成为孩子们内心最想做去的事情。”

对于一个孩子来说,这宝贵的5分钟能培养出一生的兴趣。摘自《中学生学习报》

文化中国

心理年龄关乎身体健康

心理学和医学研究人员注意到,心理年龄或者说主观年龄的“魔力”比想象中更强大,“你的心里有多老,身体就有多老”,反过来讲也一样。

说起心理年龄,相关研究中最有价值的部分之一要数心理年龄与性格的相互作用。你可能简单地认为,随着年龄增长,人会变得温和、不那么外向,也不再乐于接受新的知识。但研究显示,这种变化在内心较年轻的人身上不那么明显,在心理年龄大的人身上更突出。

更有趣的是,英国广播公司(BBC)援引美国佛罗里达州立大学的一项研究发现,心理年龄小的

人更认真、更不容易神经过敏。说得通俗些就是,老顽童们仍然拥有时光赋予他们的智慧,但无须以牺牲精力和活力为代价,心理年龄小和“不成熟”不能画等号。

用临床医学人员的视角观察,好心态与好身体的联系可以获得统计数据背书。法国蒙彼利埃大学的雅尼克·斯蒂芬研究员追踪了1.7万名老人,结果显示:认为自己比实际年龄年轻5至8岁的人群,患抑郁症和老年痴呆的概率低于平均水平;如果某人觉得自己比实际年龄大8至13岁,情况就不妙了——即使考虑了包括教育、种族或婚姻状况等外部变量,后者的死亡

风险也高出18%~25%。

斯蒂芬指出,心理年龄越小的人,越有可能在退休后云游四方或学得新本领。而且,身心健康与心理年龄的互动是双向的:如果老者是感到沮丧、健忘、虚弱,你会怀疑自己老了,恶性循环由此诞生——心理年龄的快速增长会让你感觉自己更不中用。

德国心理学家推测,为自己设定较小的心理年龄是种自我防卫策略,目的是保护自身免受随年龄成见的影响。在年龄成见最普遍的领域,如涉及工作、健康和经济能力的语境下,人们给自己设定的年龄更小。摘自《青年参考》

名流故事

黄裳寄笺 从文难书

江志强

沈从文先生的书法作品敦厚温婉,情致万千。黄永玉曾用“字体俊秀而神风洒脱之极”来评价他的书法造诣。国外研究沈从文的权威、哈佛大学的金介甫博士认为:“他是一名享有世界声誉的书法大师。”

正因如此,向沈从文求字的人络绎不绝。

1947年,身在上海的著名散文家、藏书家黄裳先生想得一幅沈从文的墨宝以作收藏,遂给远在北京的从文先生写了一封信,且在信中附了一页空白纸笺,请沈从文写好后,回寄给他。

岂料,从文先生捧着黄裳寄来的纸笺步履维艰,踌躇不已,良久未下笔。

原来,黄裳寄来的那页空白纸笺制作考究,质地精良,从文先生担心写不好字,浪费了这页考究的纸笺,辜负了黄裳先生的期待。

果然,当沈从文在这页纸笺上写完字之后,并不满意,将之形容为“墨冻蝇”。

顾恺之“倒吃甘蔗”

吴昌兰

顾恺之是东晋时期著名的画家,他博学多才,为人豪爽大方,又极其幽默,除了留下绘画成就和作品外,他还有一则吃甘蔗的趣闻,影响至今。

相传,顾恺之曾是大司马桓温的参军。有一天,他随桓温去江陵视察,当地官员带来了甘蔗。桓温见状,十分开心,说:“这里的甘蔗非常有名,大家都尝一尝。”于是,大家都吃起了甘蔗,并且不断夸赞甘蔗很甜。

唯独顾恺之一人,出神地望着江面,没有拿甘蔗。桓温见他出神,便故意挑了一根很长的甘蔗,把甘蔗尖头递给他。顾恺之也没注意,拿起甘蔗,就开始啃。桓温见状,不禁大笑起来,问:“甘蔗甜吗?”周围的人也跟着笑了起来,说:“我们的甘蔗可甜了,不知道顾参军的甘蔗如何?”

这时,顾恺之才回过神来,看到自己吃的是甘蔗的尖头,明白大家是在嘲笑他。他灵机一动,顺手举起甘蔗,说:“你们不懂得如何吃

趣谈历史

大宋皇帝叫外卖

李开周

八百年前,岳飞的孙子岳珂有幸参加宋宁宗的生日宴会,在那个盛大宴会上,他吃到了外卖。

大伙看到这句话的时候,必然有点惊讶:皇帝过生日,该御膳房的厨师大显身手,给皇帝和群臣准备山珍海味啊,怎么会搞出外卖来呢?

太祖过生日 仓促叫外卖

宋太祖是马上皇帝,性情豪爽又粗疏,他黄袍加身,面南为君,第一次过生日,相当任性:“一日长春节,欲尽宴延袖,有司以不素具奏,不许,令市脯,随其有以进。”太祖生日,大宴群臣,有关部门奏道:“不行啊皇上,您没有让我们提前准备,百官来了没啥可吃啊!那么多官员都过来,现做肯定来不及!”太祖说:“不用现做,去叫外卖啊!能买到啥就吃啥呗!”

于是乎,光禄寺的官员布置场地,御膳房的杂役摆上桌椅,内库里管酒的太监搬来酒水,同时又派出许多人到宫外酒店和饭摊上采购菜肴与主食。宫里布置好了,百官也进宫了,太祖吩咐开宴,大家共同举杯,过了一个非常热闹同时又非常寒酸的生日。

叫外卖成了“祖宗家法”

宋朝凡正式饭局,喝酒与吃菜是严密配合的,每喝一杯酒,至少要换一道菜。太祖让大家举杯的时候,第一道菜居然还没买回来!在此危急时刻,几个聪明太监飞快地跑到存放宫廷果品的果子库,打开库房大门,搬出一大批苹果橘子核桃大枣之类的干鲜果品,用小盘分装,飞速端给太祖和百官。所以呢,太祖皇帝生日宴会上的第一杯酒和第二杯酒都是就着果子喝下去的。

喝第三杯酒时,外卖竟然还没送到。太祖让太监传旨御膳房:“上旋炸!”所谓旋炸,是指现切现调的生鱼或者生肉,类似日本刺身。原来宋太祖想起了此前吴越国王钱俶时上的菜了——吴越王钱俶归降大宋,太祖设宴款待,为了

两年后,一个偶然的时机,从文先生突发灵感,一口气临写了翁方纲、梁同书、包世臣三位书家的作品。书成之时,从文先生甚是满意,当即寄给了黄裳先生。黄裳先生更是欣喜,视为珍爱之物,贴身收藏多年。

值得一提的是,沈从文写的这幅字,用的是“起碼价钱小绿钢笔”,意思是价格非常便宜的学生用笔,所用纸张也只是当时最为常见的公文用纸而已。

好文章、好诗词,大多是在不经意间创作出来的。就像沈从文先生写字,你若将贵重优质的笔墨纸砚供其使用,他反倒心惶惶恐,身受束缚,下笔阻滞,发挥不出应有的状态。若用平凡的纸笔,他却能心无旁骛,心意飞驰,笔底惊澜,写出高水准的作品。

由此可见,承载经典作品的介质并非名贵的纸笔、富丽的居所、优渥的生活,而是才气、灵感、底蕴等因素在“不经意间”碰撞出的璀璨火花。

摘自《江淮时报》

甘蔗,吃甘蔗可是大有讲究的。”大家见状,笑着追问:“那你说说,吃甘蔗是怎么个讲究法?”顾恺之和颜悦色地说:“你们一开始就吃这么甜的部分,后来就越吃越不甜,最后就反胃了。而我从甘蔗尖开始吃,到后面就越吃越甜,越吃越有味,我这叫作‘渐入佳境。’”众人听了,细想,顾恺之说的“渐入佳境”确有一番道理,不禁佩服他的机智幽默。

顾恺之的“倒吃甘蔗”虽说是一则趣闻,可也是一种经验之谈。倒吃甘蔗,可以越吃越甜,渐入佳境。生活何尝不是先淡后甜,苦尽甘来呢?尤其是碰到挫折和失败,有的人选择逃避,有的人选择自怨自艾,但更多的人选择破釜沉舟、卧薪尝胆,并最终获得成功。

懂得渐入佳境的人,往往更有忍耐力,能够“延迟满足”,善于等待最精彩的时刻,而且这种甜美的满足,是经过了一番努力等待、热切盼望、忍受酸楚而来的,于是更加有味,更加珍惜。摘自《光明网》

胃口,“宣创作南食一二,以宴辘之。”让御厨赶紧想办法开发一两两种具有南方特色的菜。御厨急了,“取肥羊为醢以献焉。”现宰了一只肥羊,仿照生鱼刺身的做法,做了几盘生羊刺身。不知道那天吴越国王是否喜欢这道菜,反正太祖自己吃得开心极了,因为他天生胃口好。

第一杯酒上了果子,第二杯酒上了果子,第三杯酒上了刺身,到第四杯酒,外卖终于送到,荤素冷热应有尽有,开始一道又一道往餐桌上游。

总而言之,太祖第一次生日宴会特别不讲究,但是这场不讲究的宴会却成了后任皇帝们过生日大多遵循的祖宗家法。用太祖的话讲:“以昭示俭之训。”这样做是为了给天下臣民做表率,号召大家勤俭节约。

皇宫门口叫外卖

事实上,宋朝皇帝不仅仅在寿宴上叫外卖,元宵节赏灯的时候也会叫外卖。

《东京梦华录》第六卷记载,北宋后期,每年元宵节,皇宫东大门“晨晖门”外,专门给皇帝设一个“看位”。这个看位用荆棘围起来,周长五十步到七十步之间(宋朝一“步”为五尺),占地大约20方朝米,里面放着皇帝的御座,便于皇帝就近观赏灯展。

天近黄昏,华灯初上,灯展刚开始,开封城里卖小吃的摊贩就乌泱乌泱赶了过来,在皇帝看位前摆得里三层外三层,等着皇帝叫外卖。

必须说明的是,这些摊贩都经过开封府官员和御前侍卫的精挑细选,不仅仅是手艺地道,而且都有忠君爱国之心。假如事前不挑选,随便哪个人都能过去摆摊儿,一是场地不够用,二是小吃不精美,三是人员鱼龙混杂,万一有丧心病狂之徒不要命,趁着皇帝点烤串儿时,冲过去扎皇帝一铁签子,那罪过就大了。

摘自《北京青年报》

大千世界

藏在手指长度里的秘密

很长时间以来,科学家一直对研究男性和女性手指长度的比率非常感兴趣,尤其是食指与无名指长度的比率(以下简称指长比率),最开始研究者发现,在男性中,无名指(第四指)通常比食指(第二指)长,他们的指长比率常常小于1。而在女性中,两个手指的长度大多数相差无几。科学家们发现这一比率与胎儿在子宫内发育时,接触的雄激素和雌激素相对含量有关。

在指长比率与性取向研究中,研究人员招募18对女性双胞胎和14对男性双胞胎,他们有一个共同的特点,都是同卵双胞胎,且在每一对双胞胎中,一人为同

性恋,另外一人为异性恋。研究者发现,对于女性双胞胎姐妹而言,同性恋者左手的指长比率较其姐妹要小,但右手的结果并不显著。对于男性双胞胎兄弟而言,左手和右手指长比率都没有发现显著差异。

另一项研究指出,相对食指而言无名指越长,男孩在数学方面的表现就越优异;在女孩中,较短的无名指指向更好的语言技能。这是因为产前睾酮水平不仅影响指长比率而且影响着大脑的发育。

此外,指长比率与高频金融交易员的业绩相关。英国伦敦49名男性交易员参与了此项研究,这些

交易员的成功不在于他们对证券价值的评估,而在于长时间的高度专注,在其他交易员套利之前做出反应,他们需要敢于承担风险,对自己做出的决定有极大的信心,并且能够快速处理信息。研究者认为,这些特点可能受交易员出生前暴露于雄性激素程度的影响,而最方便用来检验孕期雄性激素影响的就是指长比率。他们对交易员右手食指与无名指进行了测量,结果发现指长比率数值小的交易员确实业绩更好。

有专家表示,目前的研究只是找到了具有统计意义的结果,并不能据此对一个个体进行预测。

摘自《科技日报》