

给予老年人更多精神支点

孔德淇

关注老年人不仅要重视身体健康,更要关注精神健康。如何进一步满足老年教育需求,丰富老年人的精神世界,值得探讨。

1983年,全国第一所老年大学在山东开办,经过38年发展,截至目前,全国共有各级各类老年大学6.2万所、学员814万人。一边是报名人数排队长,一边是学员不想毕业。“沉迷学习不能自拔”“只想读书不想毕业”是许多老年大学学员的真实写照。

如今,我国老年教育还存在资源供给不足,城乡、区域间发展不平衡和保障机制不够健全等问题,部门协调亟待加强,社会力量参与的深度和广度需进一步拓展。

与急剧的社会变迁相比,老年教育明显“慢了一拍”。这不仅有客观因素,也有观念壁垒等主观因素:一些人对老年教育存在偏见,导致老年教育没有得到足够的价值认同。与滚滚而来的“银发经济”浪潮和老年人日益增长的多元化需求相比,老年教育产品一直供不应求。

在一个知识快速迭代、信息大量过剩的时代里,老年人并非建设学习型社会的局外人。老年大学之所以受到老年人的青睐,不仅在于它满足了老年人知识学习的需求,也在于它满足了老年人社交、休闲娱乐的需要。借着上老年大学的契机,和伙伴们见一见、聚一聚、说说话、谈谈心,成为“老有所乐”的重要内容。老年大学能够帮助老年人排

解寂寞,让他们的生活更加充实、精神世界更加丰富,自然会受到老年人的追捧。

老年大学不仅给老年人提供了精神食粮,也给他们提供了社会融入、价值实现的渠道。许多老人不愿意成为孤立的群体,而是渴望被纳入形形色色的社会网络之中。老年大学就建构了一个社会网络,就读老年大学的老年人,成为社会网络中的一个节点。

破解“老年大学一座难求”,关键在于发展更加丰富、更有品质的老年教育。不论是“互联网+老年教育”,还是鼓励机关、高校、街道等多元主体开办老年教育,抑或加强精细化管理让有限的老年教育资源实现优化配置,当老年教育有更多的源头活水,当老年教育更有生机和活力,自然会让更多老年人从中受益。

每个人都终将老去,老年人需要有尊严地生活。而尊重和善待老年人,是一个良好社会应有的姿态。实现“老有所乐”,促进老年人社会融入,除了大力发展老年教育之外,还可以依托社区发展兴趣类社团、用志愿服务帮助老年人、搭建公共事务参与平台。给予老年人更多支点,他们才会有获得感与幸福感。



张召锋

“吃菌”不如“养菌”

最近在注重保健的人当中,掀起了一波补充益生菌的热潮。很多商家投其所好,把益生菌当作“万能神药”大肆宣传,引得消费者竞相购买。益生菌是对肠道有益的活菌的总称,但它真如广告描述的那么神奇吗?

要不要补充益生菌

许多人希望通过补充益生菌来改善胃肠道健康。在实际的临床应用中,益生菌也常被用于肠易激综合征、炎症性肠病的辅助治疗。在婴幼儿使用抗生素或者治疗腹泻、便秘时,医生也会配合使用益生菌。

然而,对于大多数消化系统疾病,没有足够的证据支持使用益生菌。益生菌对健康的作用具有菌株特异性和个体差异性,不存在一种“万能”的益生菌菌株适用于所有人健康状况的改善。益生菌菌株能否在人体肠道中定植,很大程度上取决于个体肠道中固有菌群的组成和结构。

因此,消费者应尽量听从专业医生的建议,理性选择益生菌产品,不要盲目购买。

益生菌怎么选怎么补

一是最好选择复合型益生菌产品,也就是益生菌与益生元的结合性产品。比如在双歧杆菌中添加了低聚果糖,这种组合可以让所补充的双歧杆菌增加10倍至100倍,比单一补充益生菌的效果强很多。

二是选择含有两种及以上益生菌的产品。研究显示,多种益生菌相结合的功效大于一种益生菌的功效。

对于乳酸菌饮料,消费者在购买时应注意区分产品类型。我国相关标准规定,乳酸菌饮料产品标签应标明活菌(非杀菌)型或非活菌(杀菌)型,选购时可以通过标签标示进行区分。活菌型乳酸菌饮料在贮藏、运输过程中脱离冷链,会导致乳酸菌活菌数下降且影响口感。消费者购买后应及时饮用或尽快放入冰箱冷藏。

酸奶也是如此,购买后应根据标签合理保存,以保证其中的菌株活性。

“吃菌”不如“养菌”

增加肠道中有益菌的方法有两种:一种是直接摄入益生菌或益生菌制成的食品(如泡菜、豆豉等);另一种是吃有益菌喜欢的食物,帮助它活下来、活得好。

补充益生菌的最大问题是,胃是强酸性环境,益生菌耐酸性很差,进入人体后活下来的概率非常低,能顺利到达肠道起作用者更是少之又少。而且,益生菌菌株稳定性不强,在常温下容易死亡。

益生菌产品从被生产出来到被消费者购买,在这个过程中其实已有大量菌群死亡。益生菌的数量可能从十万级掉到万级,甚至更少。因此,与其想方设法摄入外来的益生菌,不如增殖体内的有益菌。也就是说,“吃菌”不如“养菌”。

补充益生元是最好的“养菌”方式。我们从饮食中可以获得足够的益生元。只要每天多吃蔬菜、水果、大豆制品、粗粮等食物,摄入30克至40克膳食纤维,就可以“喂饱”体内的益生菌。当然,如果你偏爱肉食,不喜欢吃蔬菜、水果、粗粮等,或者在旅行、出差中无法享用新鲜的蔬果,那么在你吃的益生菌中最好加入益生元,这样才能保证益生菌在你的肠道里活下来。

积极应对职业倦怠

马现仓 李业宁

你是否也曾有过类似的体验:某段时间会感觉特别累,这种累,无论是减少工作量,还是增加休息时间,都无法缓解。这个时候你要警惕,自己是否已经出现职业倦怠。

职业倦怠的三个维度

职业倦怠包括情绪枯竭、去人性化 and 效能丧失三个维度。

情绪枯竭 一种过度付出感以及情感资源的耗竭感,没有活力,没有工作热情。

去人性化 刻意在自身和工作对象间保持距离,对工作敷衍了事,对他人消极、冷淡、过分隔离等。

效能丧失 倾向于消极评价自己,伴随无力感、抑郁等。

职业倦怠因何而来

职业错位 现实生活中,很多人往往是在工作一段时间后才发现入错了行。这种严重职业错位的情况如果长期持续,必然会导致职业倦怠。

超限、超负荷工作 很多人可能都曾有过这样的经历:当领导、同事都相信你完成某项工作时,你将拼尽全力完成超出自己能力的事情。然而凡事都有限度,超过自己能力的过高目标只会对你造成伤害。

负面情绪 研究表明,负面悲观情绪与职业倦怠息息相关。消极思维模式更容易催生职业倦怠。

工作内容或环境失衡 工作负担过重、缺乏工作自主、薪资待遇不理想、职场人际关系疏离、职业价值观冲突等都会变相引发职业倦怠。

如何克服职业倦怠

接纳自己 职业倦怠有时就是一种能力恐慌。这就需要我们先认识自我,调整自我,建立良好的自我意识。正确分析、评估自己的能力和自己所处的环境,根据自己的特征和优势,扬长避短,确立自己的奋斗目标和发展方向。不断地完善自我,用实际行动迎接挑战。

认知调整 一定要记住,生活不是为了工作,工作只是服务于生活。当发生问题时,请先问自己能做什么,自己有什么选择,可以主动和同事、家人、朋友等及时沟通,共同解决。不要以消极的态度对待职业倦怠,应采取积极主动的应对方式,在重新认识自己的基础上,找到对抗职业倦怠的技巧。

释放压力 情绪管理需要及时倾诉与宣泄。根据自己的兴趣和爱好,将关注点转移到自己喜爱的事物上,从而让自己走出苦闷,变得快乐起来。实践证明,倾诉与宣泄有益于身心健康。

学会分心 如果自己有一些兴趣、爱好,能让你暂时转移注意力,这是避开压力很好的策略。你不是唯一可以完成工作的人,可以尝试让别人帮你一起分担。给



自己放个假,做最想做的事。

锻炼和放松 所有的心理健康其实都要以身体健康为基础。一个生活作息正常、适当运动、精力充沛、爱好广泛的人,很少会陷入职业倦怠。

展望未来 试着畅想一下自己未来的工作规划,对于理想职业又有怎样的期待,努力向着自己想象的方向改变现状。

下围棋 练大脑



年近古稀,总感觉大脑没以前那样灵活了。今年年初,上小学二年级的孙子开始学围棋,老师留给他们的课后作业就是与家人“实战”,我自告奋勇担任陪练的角色。

每天晚上吃完饭,我就和孙子来一盘围棋,从不到1分钟就让孙子甘拜下风,再到现在20分钟都不分胜负。大半年过去了,孙子的围棋水平稳步提升。

因陪练这个角色,我的脑子也比以前灵光多了,老伴儿经常打趣地与我说:“脑子越用越灵,不怕老年痴呆找上你了。”

王爱杰

生活平平淡淡,梦里却千奇百怪。生活中,做梦是一件很常见的事。

除了梦的内容,做梦与身体健康的关系同样受人关注。

睡眠的结构周期分两种时相:非快速眼动睡眠和快速眼动睡眠。非快速眼动睡眠可分为入睡期、浅睡期、深睡期。快速眼动睡眠的特点是呼吸变得更加急促、不规则,眼睛向各个方向转动,心率增快,血压升高。

梦可以发生在睡眠的各个期,但多发生在快速眼动期,这个阶段占总睡眠时间的20%至25%,也就是说,如果你一晚上睡8小时,那么可能有两个小时在做梦。

梦的作用

做梦有助于巩固记忆。多数梦与经历有关,加之快速眼动睡眠期的梦具有生动、清晰等特点,通过梦的体验有助于促进学习,清除不必要的信息(主动遗忘)。

梦可以调节情绪。脑杏仁核(专门处理不愉快的情绪如愤怒、恐惧等)在快速眼动睡眠期间非常活跃,梦可以将消极情绪从大脑记忆中清除,恢复心理上的平静。

梦可能是一种对潜在威胁事件的演练。梦中,我们可能在拼命逃避歹徒的追杀或与敌人赤身肉搏,这些梦可能在测试我们在遇到危险时所作出的反应,帮助我们在清醒时应对那些紧急情况。

弗洛伊德认为,梦是潜意识的呈现。一些在现实生活中无法实现的欲望会呈现在梦中并得以实现。这些欲望长期被压抑会对人产生不良影响。

也有专家认为梦没有任何意义,只是伴随着快速眼动睡眠出现的副产品。

梦多影响睡眠

如果在快速眼动睡眠期间频繁地醒来,你就会记住更多的梦,所以感觉到梦多,多半是因为在快速眼动期出现觉醒。如果醒来之后继续睡,你就有可能续上前一个梦。

频繁觉醒会让人难以再次入睡,导致白天困倦、情绪不好,增加了失眠和深睡眠不足的风险。

做梦时伴有某些行为动作,如拳打脚踢、大声喊叫,可能是神经退行性疾病,如老年失智、帕金森病和多系统萎缩症的早期表现。

当然,并不是所有的梦都是疾病的征兆,如果你做了噩梦或奇怪的梦,不要急于下结论。气味、声音、睡前看的视频等都会影响梦境。

如何提高睡眠质量

改善生活习惯。晚餐要清淡,辛辣或油腻都不利于消化和睡眠;睡前吃太多会提高体温和新陈代谢,导致快速眼动睡眠增加和多梦。

睡前吃含有色氨酸的食物有利于睡眠,比如香蕉和一杯脱脂牛奶。

晚上不要饮酒,酒精会干扰睡眠结构,导致多梦,并且酒后做的梦更有可能是噩梦、怪梦。

保持固定的作息时间。睡前1小时避免看电脑、刷视频,不要看恐怖或刺激性的内容。如果经常做梦,睡前可以适当运动,增加深睡眠的比例,改善睡眠质量。但运动量过大以及疲劳都会导致多梦。

洗眼液不可长期使用

李明武

看手机、看电视,日常生活中不停地接触电子产品,相信不少人都存在着用眼过度的情况。眼睛干涩、干痒、迎风流泪等问题困扰着很多人。于是,很多人借助网红洗眼液,把洗眼液往眼睛上一扣,左右一转,就会出现很多“脏东西”。

对此,专家表示:没有必要,长期使用隐患多。近日,上海刘女士买了洗眼液,一段时间用下来,眼睛愈发干涩、酸胀了,甚至出现灼痛感。经医院检查,刘女士被诊断为黏蛋白缺乏性干眼。

●洗眼液,真能洗出脏东西吗

正常的眼睛表面存在少量微生物和寄生虫(主要是螨虫),眼睛并无不适。但当眼部沾染不洁净的东西或分泌物增多时,微生物或寄生虫会在局部繁殖增多,导致睑缘炎、睑板腺炎(麦粒肿)、结膜炎、角膜炎等多种疾病。

另外,正常情况下,泪水可起到自行清洁眼睛的作用,然而患了干眼或过敏性结膜炎合并干眼时,泪水不能及时清理过敏原及由于过敏产生的毒素,从而加重眼部不适。

由此,眼部清洁显得尤为重要,洗眼液应运而生。不同的洗眼液其组方不同,但大部分洗眼液是由丙二醇、透明质酸钠、牛磺酸、硼酸盐、维生素B6、维生素B12、氨基酸、马来酸氯苯那敏等成分组成的。

这些组分的作用包括:润滑、营养、抗炎、抗过敏、收缩血管、防腐、调节pH值和渗透压等。使用洗眼液时确实可以起到洗出眼部“脏东西”的作用,对眼部过敏、睑缘炎等具有一定的辅助治疗作用。

●洗眼液,真的安全吗

偶尔使用洗眼液是没问题的,但如果长期使用则是极其危险的事。

1.防腐剂对眼睛的伤害:洗眼液组方里通常含有防腐剂,种类繁多,不同种类的防腐剂在不同程度上对眼睛表层的细胞都有毒副作用,长期使用含有防腐剂的洗眼液会导致干眼、眼部菌群失调等不良反应;

2.洗眼液内的药物成分对眼部有益,但“是药三分毒”,如抗组胺的抗过敏药具有抗炎止痒作用的同时,常常也具有抑制泪液分泌的副作用,长期使用会加重干眼。



3.眼部表面是一个复杂的生态系统,有水、油脂、黏蛋白、电解质、免疫球蛋白等。频繁使用洗眼液,许多对眼睛有益的成分会随洗眼液丢失,从而破坏眼部的生态平衡,诱发眼部感染等疾病。

频繁使用各种眼药水,包括治疗干眼的眼药,也会有同样的危害。

●眼睛需要定期清洗吗

自然状态下,人体分泌的泪液及眨眼动作对眼睛具有很好的清洁作用。

目前,尽管很多人因泪液分泌的减少或眨眼频率的降低导致这种自清洁作用降低,眼部的状态仍然是不需要清洗的,通常使用人工泪液类的眼药即可协助眼部的清洁。

实际上,眼睛的清洗是一种医学治疗措施,比如灰尘、石灰、盐酸等物质溅入眼部,需要立即冲洗,避免或减少这些物质对眼部的伤害;又或眼睛接受手术治疗前,需对眼部进行冲洗消毒,避免术后眼部感染。

事实上,对眼睛健康不利的脏东西大多数不在眼睛表面,而是在睑缘——睫毛根部附近,因此,眼睛不需要定期清洗,眼部清洁的重点在于睑缘。

●眼睛有异物感时如何处理

当感觉眼睛有脏东西时,可使用人工泪液或生理盐水冲洗眼部;或使用棉签或脱脂棉等蘸凉开水(不用太湿)擦拭睫毛及周围皮肤,可一日多次。

切记不能用自来水等可能含有致病微生物的其他溶液。