

老人需要 16 个伴儿

老伴儿,是携手伴你走过一生的爱人、伴侣。但我这里讲的“老伴儿”,不单指婚姻关系中的配偶,而泛指一切老来做伴的亲朋好友。人生若能拥有 16 个“老伴儿”,你的退休生活会更加美好!

美国密歇根大学的科研人员曾追踪 100 名退休 4 年的生活状况后发现,对退休生活满意度最高的人群,平均每人有 16 名可以依赖的朋友或熟人;而对生活感到不满意的老人,平均只有不到 10 个朋友。

为什么是 16 个“老伴儿”?

“16”是统计意义上快乐老人所拥有的亲友数目。这 16 个人,可以是配偶、亲人、朋友、邻居、老同学、老战友等等。

《美国医学会杂志》刊登一项新研究指出,常感到孤独的老人会减寿 6 年。这是因为,孤独会带来抑郁情绪,社交活动减少,身心状态变差。另一项研究则表明,缺乏归属感的老人患高血压的风险会高出 124%。对于老年人来说,团体和情感方面的支持是左右其退休后快乐与否的重要因素。幸福的退休生活至少包括 6 个方面:健康、情感、学习、工作、信仰以及社交活动。找对“老伴儿”不但可以提高生命质量,还能改善健康状况,延长寿命。

“老伴儿”需要自己寻找

我们常听到很多人开口闭口说随缘,这其实是在给偷懒找借口,朋友间一定要花时间维系,否则关系就会越来越疏远。

“老伴儿”绝不会从天上“掉”下来,而是用心经营的结果,更不能一厢情愿以为船到桥头自然直,一定要尽早开始“收编”。老人身边的朋友可能会陆续搬离或故去,这就需要多结交新朋友。首先可关注“玩什么”,以兴趣为引线,交友贵在志同道合,共同爱好能为彼此提供更多话题增进了解。不要以为退休了就脱离了社会,老人们还可充分发发挥公园、社区、老年大学等场所发展老友。此外,子女也要鼓励老人多参加社交活动,走出家门,才能广交朋友。

“老伴儿”之间互相麻烦

有的老人自尊心很强,总觉得麻烦身边的亲朋好友,会让对方觉得“自己老了不中用”。其实,这种顾虑是多余的。

人到老年,感情要怎么维系呢?当然是多聊、多聚、多分担。如果子女不在身边,周围人可以同自己分享生活点滴,一起回忆过往,遇到生活难题能协力解决,将大大提升晚年幸福感。人与人之间的关系,有时就是在互相麻烦中建立的,对于老年人来说亦如此。随着身体机能衰退,老人在行动上、生活中时常会遇到难题,适当求助身边这些“老伴儿”,看似麻烦没准儿是维系感情的另一种方式。

只不过是这次我麻烦你,下次你麻烦我,感情就是在一来二去中牢固。人活一辈子,就是活在各种关系中,才能感受生活的美好和人情的温暖。

摘自《健康时报》

国外如何管控噪音污染

随着城市发展,交通噪声、生活噪声、餐饮噪声、空调外机噪声以及近年来的广场舞噪声都成为民众投诉的热点。那么其他国家如何管控噪音污染呢?

澳大利亚该国对噪音的控制有着非常详细的规定。比如家里开派对会放音乐,按照管理条例规定,周一至周五及周日晚上 10 点到第二天早上 8 点必须把声音关小。在周五、周六或者其他公共假日,音乐可以放到午夜 12 点。比如家里游泳池抽水噪音很大,也应当在平时和周六晚上 8 点到第二天早上 7 点以及周日和公众假日的晚上 8 点到第二天早上 8 点停止抽水。这个安排很人性化,因为周日和公众假日人们可能会睡懒觉,所以早上会晚 1 个小时开始抽水,而周末人们会晚睡,所以允许适当延长派对放音乐的时间。

西班牙调查显示,西班牙噪音指数排世界第二。近年来,马德里市政府颁布的地区法令规定,将对所有商店、娱乐场所内的报警器及车辆噪音等进行更严格的监控,一旦噪音超过所规定的标准,将要求其整顿,情况严重者可能会面临暂时封店的情况,车辆则会被扣押。罚款金额从 300—3000 欧元不等,大约在 2300—23000 元人民币之间。对商家而言,最高可允许噪音分贝为白天 50 分贝午夜 40 分贝。如果临近住宅,则限制音量白天 35 分贝午夜 30 分贝。如果店铺楼上是住户,白天音量最高为 30 分贝午夜 25 分贝。

韩国该国对于噪音的管控标准非常严格并且系统化,比如要求建筑公司在建造住宅楼时地板厚度一定要在 210 毫米以上才合格。也就是说,手里拿的东西掉在地上时,楼下的噪音不能超过 58 分贝。在装修时,不管工程大小都要在电梯内张贴声明,求得居民谅解。同时保证工程不能在早晚和周末居民们都在家里的时间段进行。韩国也成立了共同住宅生活噪音管理协会,该协会是社会团体法人,目的是改善生活噪音,改善居住环境,形成居民社区意识,解决由噪音产生的纠纷,承接帮助分析交通噪音或帮助设立隔音窗等业务,同时也起到教育和宣传作用。

摘自《央广网》

马黛茶:阿根廷的“减肥利器”

阿根廷人的主食是牛羊肉,几乎不食用蔬菜,但心脑血管发病率全球最低,肥胖人群比例极低,中风、糖尿病等疾病也较为罕见,这与人们习惯饮用马黛茶有关。马黛茶被称为“世界三大茶”之一,原产于南美洲,其中,阿根廷的气候特别适合马黛茶生长,阿根廷也成为世界上最大的马黛茶生产国。马黛茶被誉为“回春茶”,更有“不喝马黛茶,不算到过阿根廷”的说法。

马黛茶含有 196 种活性营养物质,包含 12 种维生素、11 种多酚类物质,以及多种人体所需的氨基酸与不饱和脂肪酸,长期饮用可以改善人体内环境,全面保持机体营养平衡,是人类迄今为止发现的营养保健功效最全面的单科植物。

最早喝马黛茶的是阿根廷北部的土著民族。500 年前,土著人认识到马黛茶的功效,他们把茶叶碾碎放在葫芦瓢里,冲水直接饮用,或用芦苇管过滤碎末吸食。

马黛茶最传统的冲泡方式是让茶叶占杯子的四分之三,用手捂住杯口,轻摇杯身,随后把吸管放入,让茶叶碎末自然地形成一个斜面,保证吸管顶端正好在茶叶斜面的底部。阿根廷人喜欢用传统的葫芦杯,吸管则由不锈钢制成,底部镂空,主要用于过滤茶叶碎末,好的吸管可以保持茶水的纯净。

摘自《北京青年报》

伦敦开首家女性俱乐部

西班牙《先锋报》网站报道,绅士俱乐部是英国贵族文化中的经典元素之一,但绅士俱乐部文化中心也包含一些消极的因素,尤其是只对男性开放的规定被认为是明显的性别歧视。因此伦敦一些女性决定开设该国首家女性专属俱乐部“Tbc AllBright”,这个名字的灵感来自于美国首位女国务卿奥尔布赖特(Allbright)。这家俱乐部的创始人——黛比·韦斯科和安娜·琼斯——也想借此举为近几个月来从好莱坞扩展到全世界的“我也是”和“是时候了”女性维权运动贡献自己的力量。

该俱乐部于 2018 年 3 月 8 日国际妇女节当天开张营业,不仅可以作为洽谈生意的平台,也能举行营销研讨会或发布寻找投资的项目。俱乐部内部设有会议室、餐厅、展厅、鸡尾酒吧、健身房和美容室,能够满足会员的不同需求,“创造一个放松和舒适的环境”。

摘自《参考消息》

美国有个时光旅行镇 帮痴呆患者寻找回忆

在美国加利福尼亚州圣迭哥市,有一个日托中心,名叫格伦纳镇广场,它宛如一个时光旅行镇,里面充斥着 20 世纪 50 年代的建筑风格和设施,包括 1959 年的福特雷鸟车、餐厅、理发店等等。而这一切都是为了唤醒阿尔茨海默症和痴呆症患者的记忆,采用怀旧疗法帮助他们缓解病情。

据悉,建立该城镇的设想早在 2015 年已经萌芽,历时两年半后,这个时光旅行镇终于成形,已在 4 月底正式投入运营。而在非营利机构格伦纳阿尔茨海默家庭中心的经营下,该城镇广场也将是非营利性的,它的服务对于患者家属来说,将是可负担得起的,一天只需 95 美元(约合人民币 596 元)。

从图片中可以看到,为了迎合患者的需求,该城镇广场的建筑风格均为 20 世纪 50 年代。由于多数患者均为 70 多或 80 岁左右,而在 20 世纪 50 年代他们刚好处于青年期或中年,那个时代风格的餐厅、电影院亦或是理发店、商店,都会唤醒他们曾经年轻的记忆,勾起他们内心最深刻的回忆。

这些患者,或者被称为该项目的参与者,五人一组,具有类似经历和兴趣的将被分配到同一组)在一位看护人员的带领下,一起走入时光长廊,回到过去。

在医学上,这属于怀旧疗法,将患有痴呆或阿尔茨海默病的患者置于一个他们曾经十分熟悉的环境中,激发他们最强烈最欢乐的感情,有助于减缓他们的烦躁情绪,改善他们的心情,并且提高睡眠质量。这种治疗方法有科学依据,也有疗效证明。例如,一位病人在看到该城镇中摆放的福特雷鸟车之后,很快和她的儿媳愉快地谈论起自己的过去,称自己年轻时一直不会开车,然后她的男朋友就开车带着她四处逛。这恰恰实现了格伦纳城镇广场设立的初衷,他们就是想让患者和家人多交流,从而缓解病情。

无独有偶,格伦纳城镇广场并不是美国首个提供怀旧疗法的机构,这样的机构在美国其他地方也存在,他们都对痴呆失忆性患者的治疗有所帮助。

摘自《新华网》



所有的玃猫总是生相同的四胞胎



这是蓝鲸的心脏,人可以在其动脉中游泳。



地球上的人如果平分蚂蚁,每个人将得到 160 万只,地球上的蚂蚁总重量和所有地球人的总重量相当。



这是河马的奶,粉红色的。