

新知 | XINZHI

把养老院和幼儿园开在一起 奇妙的事情发生了

如果把养老院和幼儿园开在一起,会发生什么? 别以为这只是异想天开,美国西雅图等地就做了这种尝试,而且,奇妙的事情发生了。

在西雅图西部普罗维登斯山圣文森特的一家养老院里,住有400多位高龄老人,而这里也是一座幼儿园。它有一个名字叫“代际学习中心”,顾名思义,就是让不同辈分的老人、幼童在一起“学习”。这个中心每周向孩童开放五天,可选择全日制、半日制或每周两三天都行。这些孩子跟老爷爷老奶奶一起搞形式多样的活动,如唱歌、跳舞、画画、做饭或讲故事,甚至只是参观一下也可以。

去年6月,“代际学习中心”有了自己的五分钟纪录片《现在完成时》,是好莱坞电影制作人、西雅图大学兼职教授埃文·布里格斯在2012~2013学年跟踪拍摄,她自掏腰包独自摄制。

布里格斯说,养老院在孩子出现前后有天壤之别,“孩子们进入养老院前,感觉老人们只有半条命,当孩子们走进养老院,老人们活了过来、神采飞扬”。

孩子们在养老院能从容地做任何事情。比如,纪录片里有这么一幕,一个男童叫马科斯,在老人院遇到了一位叫约翰的老人。约翰不断问这个孩子:你叫什么名字? 他一会儿把孩子叫成马克,一会儿又叫成马特或麦琪……这样的场景屡屡发生,但你能看到男童马科斯总是保持耐心,一次又一次告诉老爷爷自己叫“马科斯”。

有趣的是,很多父母最初把孩子送到这家幼儿园并非奔着老人来的,而是冲着它有非常优秀的师资。不过,一年多下来,一位父亲告诉布里格斯,不仅是孩子从这种模式收获了很多,他也亲眼目睹父母是怎么老去的。

纪录片里有一幕是老人和幼童一起为流浪汉做三明治,正常人只需要30秒就能做好,但是他们做的时间要长很多,没关系,你能看到每个人脸上甜蜜的笑容。

纪录片取名《现在完成时》有其深意,布里格斯解释说:主角是两类人,一类是幼童,他们几乎没有什么经历,但拥有美好、无限可能的未来;另一类是老人,他们阅历丰富,但夕阳无限好只是近黄昏——这部纪录片就是讲述这两类人为数不多的人生重叠时间。当然,这部片子也直指“当下”——这是很多成年人正无法把握、努力挣扎的时刻。



真相 | ZHENXIANG

无籽葡萄用避孕药培育? 关于水果的这些谣言别再信了!

针对近日网传的无籽葡萄用避孕药培育一事,专家回应:无籽葡萄跟避孕药没有“半点关系”,无籽葡萄加避孕药完全是一个可笑的谣言。

专家指出,通常我们吃的水果,就是植物的果实,种子对果实的生长起着重要作用,它能够“生产”生长素和赤霉素,促使果实发育。现在市场上的无籽葡萄,有两种类型,一种类型是应用遗传育种技术,让葡萄种子停止发育;一类是人为为果实提供植物激素,这类激素既可抑制种子发育,又能促进果实生长发育。

关于水果的谣言,生活中还有哪些呢?

谣言一:柑橘柚子西瓜都打甜蜜素

真相:甜蜜素是一种人工合成的甜味剂。它在中国、欧盟等国家和地区是允许使用的,但在美国、日本等国不允许使用。水果打甜蜜素,其实并不可行。一方面,打针留下的针眼会成为细菌、霉菌入侵的通道,水果容易烂掉;另一方面,打针无法保证甜蜜素在水果内均匀分布。

谣言二:圣女果是转基因蔬菜,有致癌风险

真相:圣女果是“原始番茄”品种。将口感风味俱佳的小个头樱桃番茄的优良性状通过常规杂交重新组合在一起,就得到了口感极佳的圣女果。因此,它们并非是转基因产品,更不可能存在“致癌风险”。转基因番茄确实存在,其中获准上市的品种经过了严格的安全性测试,可放心食用。

谣言三:榴莲和酒同食或致死

真相:没有科学证据表明榴莲和酒同食会有致死的风险,但一些人可能有大量吃榴莲之后,影响其酒精代谢的情况,通常表现为酒醉得比平时更为严重。

中国老年保健协会糖尿病专业委员会全国公益巡讲走进省城

夏萌教授为糖尿病及心脑血管病友开“食疗处方”

合肥市糖友马上拨:0551-64229010 报名

免费领取398元夏萌教授讲座门票、糖尿病患者援助498元血糖仪一台及全年试纸150条;心脑血管病患者援助全年亚麻籽油12瓶。名额有限,欲报从速。

为强化我国糖尿病及心脑血管病的教育与防治,由中国老年保健协会糖尿病专业委员会发起全国大型公益巡讲活动,9月10日将走进合肥。届时,中华糖尿病协会副会长、首都医科大学附属北京安贞医院临床营养科主任将莅临合肥市,向广大糖尿病及心脑血管病友讲授通过科学食疗,有效平稳血糖、血压,防治并发症的方法。同时,中国老年保健协会糖尿病专业委员会还将免费向糖友援助血糖仪、全年试纸,心脑血管病友援助全年亚麻籽油,免费提供并发症、胰岛功能检测等价值千元健康礼包。

夏萌教授:
糖尿病、心脑血管病友只要学会科学吃,就能少吃一粒苦药片

“一直都在控制饮食,可不知道怎么做才科学,这会可得听听专家怎么说!”夏萌教授即将来合肥的消息,让我市广大糖友及心脑血管病友充满期待。

标志性的短发,温文尔雅,第一次见面就被夏教授的亲和力所感染,谈吐间透漏出对医生这个职业强烈的挚爱。长期活跃在荧屏上的夏教授,将食疗降血糖、降血压这些深奥难懂的知识,转化成了老百姓能听得懂、易操作的知识。医生更多时候开的是药,而她更主张食疗,一个个小小的食疗方,至今已指导十余万糖尿病及心脑血管病友,通过食疗控制血糖、血压,被誉为“糖尿病及心脑血管病食疗泰斗”。

她指出,药物降指标虽速度快,可要想长期控制血糖、血压和并发症,必须要通过治本的营养学中食疗方法来调理。她说,“每个人高矮胖

瘦、患病时间长短、并发症种类等都不尽相同,一百个糖尿病及心脑血管病友就有一百种食疗方法,食疗的前提是要科学,而且要有针对性和技巧,并不是简单的控制饮食那么粗放简单”。

据了解,夏萌教授的食疗方法,简单易学,她给糖尿病及心脑血管病友出具的食疗方,配合治疗,让血糖、血压就能平稳达标,让糖尿病及心脑血管病友在享受美食的同时,能吃饱吃好,血糖、血压还不高,帮助众多糖尿病及心脑血管病友走出了不敢吃的“饮食雷区”。

请记住:9月10日,夏萌与您面对面——免费看北京专家,领取498元血糖仪和试纸

合肥糖尿病患者请于今日8:00至17:30之间,通过拨打0551-64229010电话报名,除免费领取398元夏萌教授“食疗巧控血糖,血压”公益讲座门票一张,还可获得中国老年保健协会糖尿病专业委员会提供的以下健康礼包:

1、糖尿病友免费领取价值498元

品牌血糖仪一台及全年试纸150条;
心脑血管病友免费领取全年亚麻籽油12瓶。

2、免费提供价值398元胰岛功能变病检测一次。

3、免费提供价值1088元“心脑血管肾足”全身并发症检测一次。

4、免费提供280元多普勒彩超颈动脉斑块检测一次

5、此外,亲临现场,还有机会享受与夏教授一对一咨询机会,针对您的情况,为您开具适合自己的食疗处方。

提醒广大糖尿病及心脑血管病友,本次活动是由中国老年保健协会糖尿病专业委员会主办,资助项目不收取任何费用。每位患者仅限一次领取机会,不得重复领取。

领票地址:1、金寨路与望江西路交口,望江西路往西50米路北(望江宾馆南门西10米)厚德仁店;

2、阜南路与阜南路交口,阜南路往北100米路西(五环大厦一楼)厚德峰胶店。



夏萌教授

■首都医科大学附属北京安贞医院临床营养科主任
■中国医师协会临床营养学分会委员;
■中国医药协会疾病与健康专业委员会委员
■中国医师协会全科医师分会理事;
■中华医学会北京分会临床营养学分会第八届委员会委员。