

发怒对人的身心健康不利

让老人平息怒气八法



本版图片来自网络

延后法

当老人遇到引起发怒的事或人时,一定要提醒自己,先压压火,缓一会再发作,这样经过一段时间冷处理后,再看看当初引起发怒的事或人时,由于时过境迁,主客观条件发生变化,发怒的原因已消失于无形,老人再也怒不起来了。

回避法

一旦遇到发怒的事,或无法压抑怒火时,老人最好离开现场,外出走走,或去做自己乐意的事,转移注意力,以获得情绪的稳定。

运动法

发怒前,去户外运动一刻钟,紧张的神经得到缓解,怒气得到宣泄,怒火会很快消散。另外,练气功、写书法、绘画或拉二胡等也是息怒的好法子。

遗忘法

回想或总结一下为何要发怒,然后将这些不快的事迅速忘掉,不再想起,如同根本没发生过一样。

阿Q法

从某方面找到“合理”理由,自

发怒是一个人的负性情绪反应,已近黄昏时光的老人,有时也免不了因家庭、子女或生活中的不顺而动怒,所谓“怒则伤肝”,发怒终归对人的身心健康不利,老人发怒时,不妨试试以下息怒法。

已给自己找台阶下,自己安慰自己,告慰自己不发怒的好处。通过精神胜利法,转化一种思维方式,求得自我心理满足。

静心法

科学研究表明,静默可产生“意识变形”,使精神足以承受生活带来的各种紧张压力,也能够抵御高血压、冠心病、溃疡病等病症的侵害。老年人静坐练功,可以起到养生息怒的作用。

开心法

笑一笑,十年少,笑是抵御烦恼的最好武器。每天多笑几次,不仅有利于身体健康,而且还可减轻或祛除身体的某些疾病。笑多了,易怒的情绪自然就会减少。

天伦法

老年人无论想发多大脾气,胸中的怒火有多强,但只要孙辈在场,火气就发不出来。在孩子无忧无虑的目光及快乐笑脸中,老人一般会及时收敛怒火,或将心头怨恨忘个一干二净。

来源:生活晚报

诸多家常蔬菜有“洋血统”

据农业史专家统计,当今中国人饭桌上150余种主要蔬菜中,约60%原产地在域外,本土产的蔬菜只有水芹、韭菜、茭白、竹笋、甜瓜等数种,有的则是在域外引种的基础上进行本土化培育出现的品种。

西北农林科技大学教授、中国农业历史博物馆馆长樊志民指出,中国古代对域外作物的引进一直持续不断,而秦汉、唐宋和明清形成其中的三次引种高潮。

洋葱在国外更“吃香”

洋葱在中国人的餐桌上算不上讨喜的食物。但在国外就不一样了。比如在印度,如果洋葱大面积减产或者涨价,就足以造成全国性的食品危机;在美国,洋葱是市场消费量仅次于土豆的蔬菜。历史上,洋葱更是被古埃及、古希腊、古罗马人认为具有某些神奇功效,从而被“神化”。

考古学家、生物学家和历史学家一般认为,它的老家在中亚的沙漠。对于洋葱何时引入中国,学术界尚存争议。有一种说法是,唐代学者、医学家孟诜已经把西域传来的洋葱称作“蒜葱”,到元代时,洋葱被称为“回回葱”。由于洋葱在中国古代并未广泛种植和食用,以至于很多人认为洋葱到了20世纪才传入中国。

引种作物多姓“胡”“番”“洋”

和洋葱一样,很多常见的瓜果蔬菜都是通过引种来到中国的。比如芝麻(胡麻)、核桃(胡桃)、黄瓜(胡瓜)、胡豆、香菜(胡荽)、胡萝卜、番茄、红薯(番薯)、番椒(海椒、辣椒)、番石榴、番木瓜、洋葱、卷心菜(洋白菜)等。

举例来说,胡萝卜原产西亚,传入我国较晚。明朝李时珍说它“元时始自胡地来”。再如黄瓜,原产印度,李时珍说:“张骞使西域得种,故名胡瓜。”莴苣原产西亚,其种子据说是隋政府重金从外国(阿富汗、不丹)使者处求得,故民间传为“千金菜”。辣椒原产于美洲,哥伦布航行美洲时把它带回欧洲,明代后期传入中国。此前,中国人吃的“辛”味主要来自胡椒、茱萸。

我国著名农史学家石声汉(1907—1971年)曾对域外引种作物的名称做过分析,认为冠以“番”字的,大多为南宋至元明时由“番舶”(外国船只)引入;冠以“洋”字的,大多由清代乃至近代引入;而前面冠以“胡”字的,大多为两汉两晋时由西北陆路引入。来源:快乐老人报

76岁时尚达人:缝缝补补中享受“潮玩”生活

废布头、旧衣服、做衣服的边角料……这些别人眼中的废旧物,在北京市石景山区八角街道杨庄中区社区居民刘桂芬眼里却是宝贝。绘图、裁剪、制作……不仅做什么像什么,还具有一定的审美趣味,她也因此成了居民眼中的“时尚达人”。

痴迷手工,做的跟买的一样精致

把晚年变“玩”年,这位76岁老人的老年生活有点“潮”。

“不管多大年纪,都要把自己打扮得干干净净、美美的。”刘桂芬说,“我喜欢手工,人退休了,不能闲着,得干点自己喜欢的事。”

刘桂芬说,自己12岁没了母亲,家里兄弟姐妹多,为了给父亲搭把手,她跟邻居婶子学习缝缝补补,时间长了就学会了裁剪做衣服。1968年结婚,爱人也是一大家子人,做针线活儿就没停,直到上个世纪80年代国家取消了布票,衣服可以买卖流通,她才结束了“白天干活,晚上做活儿”。

2000年,刘桂芬退休,老人重拾针线活儿,除了自己裁剪做衣服,还做起了“小玩意”。她眼里的“小玩意”,大家却认为是别出心裁的手工

作品,有猫头鞋、千层底花布鞋、老虎枕头、储物罐、墙壁小挂件……每件作品都线条规整、针脚细密均匀、设计别具匠心,跟那些从商场买来的艺术装饰品一样精美别致。

为居民服务,图个老有所乐

做“潮老人”跟不上时代可不行,刘桂芬自己上网查图片、学习。在女儿眼中,母亲是真正的无师自通,网上卖的布艺小摆件什么的,只要被她的眼睛逮到了,准能做出来!

刘桂芬还把低碳环保的理念运用到手工制作中。她的作品几乎都是废物利用,坐垫是碎布尖儿叠成三角形,一块块对的;镶着玫瑰花边儿的储物盒子是孩子们吃零食剩下的塑料盒;小兔子造型的垃圾桶用的是装西瓜子的塑料桶和旧衣服……“没有值钱的,身上穿的衣服也是人家做衣服剩下的边角料做的。”说到这一点,刘桂芬咯咯地笑了。

除了收集废旧衣物,刘桂芬还经常去市场上买布,说是买布,就是花两三块钱买一团下脚料回来。

做手工,刘桂芬玩出了乐子。只要有人欣赏自己的作品,老人就

特别高兴,也分外热情,居民看着喜欢张嘴要了,她就送给对方;孩子们假期实践,社区邀请她上台讲课,刘桂芬便手把手教孩子们低碳环保手工制作;老街坊看上她的手艺也想学,刘桂芬说行,咱先从布贴画开始吧……因为手工,刘桂芬收获了不少“粉丝”。在她看来,别人喜欢自己的作品,愿意跟自己学,这让自己收获了快乐,也很有成就感,老年生活就得这样,怎么愉快怎么来。

刘桂芬的爱心和善良还不止于此。她不仅是社区志愿者,还是杨庄中区社区乐淘淘帮扶队队员。该服务队为社区孤寡、空巢老人提供理发、代购、聊天、陪同看病等服务。因为有手艺,刘桂芬每年都为帮扶老人做挂饰、香包等小礼物。

除了送,刘桂芬还免费为老人缝缝补补。“都是街坊四邻的,有什么活儿说一声就行,要钱就显得外气了。现在的年轻人都不会这手艺了,我恰好又会,我不给他们缝谁给他们缝?”说到此事,刘桂芬一脸淡然,因为在她心中,这种免费服务就是她分内之举,利用自己的特长为大家服务,就是图个老有所乐。

来源:北京青年报