



微信公众号: yzlnb365

有奖新闻热线:

0311-88629212

# 燕赵老年报

2018年

1月12日

星期五

丁酉年十一月廿六

总第1999期

今日八版

不/只/精/彩 还/有/关/爱

## 新闻一句话

河北

■我省城区基本建成15分钟中医药就医圈。

■环保部公布,去年第四季度石家庄PM2.5下降54.8%。

■在廊坊,持工会会员卡可以刷卡坐公交。

■我省62个贫困县,基本实现电商全覆盖。

国内

■中国海关将牵头制定跨境电商国际规则。

■天宫一号今年将“受控”坠落,残骸落入指定海域。

■因存在生产超标机动车等违法行为,环保部对山东两家车企开出3877万元罚单。

■国家卫计委称,今冬流感疫情是综合因素叠加导致。

■疾控专家表示,今冬流感和SARS病原不同,不必过度恐慌。

■国家食药监总局禁止通过朋友圈销售医疗器械。

■我国在境外设立企业超过3万家,在海外劳务人员约100万,留学生约137万。

■天津引进人才将实现“租房落户”。

■上海浦东推出新举措,持“中国绿卡”外籍高层次人才创办科技企业享国民待遇。

■西安至成都高铁开通首月发送旅客93万人次。

■清华、浙大、北大获得高校2017年度国家科学技术奖总数前三名。

■我国是全球糖尿病患者最多的国家,总量高达1.1亿。

国际

■美国国务院批准对日本出售总价值约为1.33亿美元的“SM-3Block2A”型反导导弹。

■伊朗最高领袖哈梅内伊称,美国和以色列是近段时间伊朗各地骚乱的幕后推手。

■韩国总统文在寅说,解决朝核问题、巩固和平是他任期内的目标。

■俄方希望欧盟官员避免发表被视为干涉俄罗斯总统选举的言论,避免做出被视为干涉俄总统选举的行为。

■美国总统特朗普说,美国有可能重返全球应对气候变化的《巴黎协定》。

■美国商会警告美政府若退出北美自贸协定将是“严重错误”。

■美国知情人士说,特朗普政府有意研发新型核弹头。

■澳大利亚一份研究报告认为,早餐吃富含蛋白质的食物有利于减重。

## 名中医张文灿的长寿之道

本报记者 张运乾

近日,纪念国家名老中医张文灿先生座谈会在石家庄举行。张文灿生前是河北省人民医院主任医师、中医专家。95岁时,张文灿先生还坚持每周上两个半天班。他思路清晰,听力和视力也基本正常,能写一手很好的钢笔字。2008年,96岁的张文灿无疾而终。

座谈会上,张文灿先生的徒弟石市第一医院王子臣大夫介绍了老师的长寿之道。

### 九点上床休息 太阳出来出门

几十年如一日,张文灿先生坚持晚9点上床休息。夏天时,每天早晨6点他就到院子里散步。冬季,只要太阳不出来,他就在屋里活动不出门。为什么冬天要等到太阳出来的时候才出门?《黄帝内经》里说,“冬三月,此谓闭藏。水冰地坼,勿扰乎阳,早卧晚起,以待日光……”老先生始终践行着《黄帝内经》的养生之道。

### 清淡饮食 戒烟温酒

张文灿先生坚持清淡饮食,从不暴饮暴食。不管是山珍海味还是鸡鸭鱼肉,他都只是尝一尝。他的食谱基本以华北平原的粗茶淡饭为主。老先生更注重的是老年人容易消化和吸收的食谱,午餐和晚餐都有粥,早餐喝牛奶。他从来不去饭店,基本不吃外卖的食物,也从不吃辣椒。

早年,张文灿先生也吸烟,但是很快就戒掉了。老先生认为酒对人有好处,但每次喝酒只喝三小盅,而且喝温酒从不喝凉酒,也不酗酒。

### 温水洗手 热水泡脚

张文灿先生非常注重用温水洗手,其目的是为了保护好双手。直到老年,他的手指依然很灵活,没有任何的关节疾病和退行性病变。

张文灿先生常说,用热水泡脚能促进血液循环,改善睡眠。他坚持几十年如一日,每天

用热水泡脚。这也是他90多岁时,走起路来还很轻快的原因。

### 注意保暖 从不贪凉

张文灿先生注意保暖,从不贪凉。春夏之交的时候,天气虽已转暖,但他还穿着一件薄棉袄,他也是单位和家里最后一个脱掉棉衣的人。夏天,只见他用电扇,从未见他开过空调。秋末冬初,他又是第一个穿上棉袄的人。中医非常注重保护人体阳气,《景岳全书》曰:天之大宝,只此一丸红日,人之大宝,只此一息真阳。老先生爱护自己的阳气,也是他长寿的秘诀。

### 吃水果选应季的

张文灿先生每天吃的水果都是应季的水果,为了通便每天吃根香蕉,没有香蕉的时候就吃苹果。像西瓜这种凉性水果,即使在夏天也顶多吃一小块。冬季吃香蕉、芦柑,都要先放在暖气上焐热后再吃。老先生从来都不喝凉水、饮料,也不吃冰糕。



张文灿先生和徒弟王子臣

他早年喝茶,后来认为喝茶影响睡眠,改为每次就放一两片茶叶,稍微有味即可。

### 读书看报 乐观戒怒

张老先生老了仍保持着良好的记忆力。他每天坚持读书看报,关心国内外大事,也关心生活中的一些小事。据他的家人回忆,老先生不爱发脾气。即使有不愉快的事,经过一晚上的休息,第二天就全部忘到脑后了。

## 邯郸市文化大集开张



1月3日,以“拥抱新时代,共享新生活”为主题的邯郸文化大集正式开集。

据了解,本次文化大集共设有四个区域,包括文化产品展销区、文艺作品展览区、文化互动体验区、名人文化秀场。来自邯郸市18个县(市)、区最具特色的文化产业、文化创意、非遗项目、书画文玩等文化产业形态在此汇聚一堂。让百姓更直观地感受文化魅力,共享文化发展成果。

通讯员 张魁兴 摄

## 石家庄市大力发展老年教育

日前,石家庄市政府印发《石家庄市贯彻落实〈老年教育发展规划(2016-2020年)〉实施方案》,提出到2020年,全市各县(市)、区至少有一所老年大学,全市50%的乡镇(街道)建有老年学校,30%的行政村(居委会)建有老年学习点,方便老年人就近学习。

《方案》还提出,推动信息技术融入老年教育教学全过程。到2020年,力争全市50%的县(市)、区开通远程教育等工作。 据石家庄新闻网

一项互联网调查显示

## 有文化、收入高老人更易受骗

中国社科院前不久发布的《2018年中国社会形势分析与预测》指出,目前互联网时代老年人上当出现了新特征:有文化、收入较高的老年人更容易受骗。

老年人在使用互联网的诸多功能方面进步明显,但是在网络安全方面防范能力仍相对薄弱。如果将上当受骗涵盖到钱财、感情、谣言、虚假宣传等多方面,被访老年人表示在互联网上当受骗过或者疑似上当受骗过的比例高达

67.3%。老年人受骗的主要渠道是朋友圈、微信群以及微信好友。老年人受骗的信息类型前三位是:免费领取红包、赠送手机流量和优惠打折团购商品。

值得注意的是,被骗的老年人中很大一部分社会经济地位较高并且具有经济自主性。在有被骗经历的老年人中,文化程度集中在初中和高中/中专/职高学历,分别占39.4%和37.7%;中等收入和高收入老年人人居多,分别占67.1%和24.3%,低收入老年

人仅占8.6%。从经济自主性来看,有受骗经历的老年人中41.1%表示家里的重大支出由自己决定,37.5%的老年人表示是共同协商决定,仅有16%和5.4%的老年人表示是由配偶和子女决定。

针对“中高等收入老年人受骗居多”的现象,中国社科院社会学研究所副研究员朱迪解释说,这一方面是由于调查对象是使用微信的老年人,本身排除了一部分收入低、受教育程度低的老年人;另外,这些中

等收入、经济自主性较强的老年人通常对自己的判断更加自信,一旦发生经济损失也更为严重。“他们有经济自主权,在支付或者点击链接时较少与家人商量,但警惕性和网络安全意识上还存在着欠缺。”

朱迪认为,在老年人的互联网生活中,离不开政策和机制的保护以及政府、社区和家庭的支持与引导,“针对老年人的养生保健类信息,尤其是与营销相关信息的监管也需要强化。” 据《北京晚报》