

老年人争赶“大众创业、万众创新”热潮

退休当“创客” 累并快乐着

温馨提示

气温超过32℃ 老年人要照顾好心脑血管

32℃——心脑血管病患者的“安全线”

因为夏季气温高,血压会有所降低,所以对于绝大多数的心脑血管疾病患者来说,应该算是一个“缓解期”。

当气温比春季有所上升时,虽然心脑血管疾病的风险会有所降低,但真正的高温一旦来临,心脑血管疾病就可能夺人性命。而这个高温到底是多少呢?南京市疾病预防控制中心专家统计出来的温度是32℃。

在夏季,32℃就是道“安全线”,在这道线下方,气温上升不会对心脑血管疾病的发病率和死亡率带来显著影响;而一旦爬到这条线上

方,死亡率将会上升。

31℃——老人要采取降温措施

一般来说,超过32℃,心脑血管等疾病的发病风险和死亡率都会直线上升,但如果你的年龄在65岁以上,那么建议在温度逼近31℃时就采取相应的措施。

专家认为这是因为老年人的情况比较复杂。一方面老人机体逐渐衰老,功能有所减退,更难耐受高温;另一方面,因为机体衰老,他们在感觉方面也有所减退,因此对高温有点“迟钝”。所以老年人有时候会存在“感觉上好像还好,但身体其实已经受不了”的情况。(方方)

老人没牙也得刷

有些老人认为,只有几颗牙无须刷牙,这是一种误解。口中没牙也得刷,因为口腔是一个开放的有菌环境,没牙也暗藏细菌,仅剩几颗残牙更容易藏污纳垢。因此老人虽只有几颗牙,也要坚持刷牙。

配假牙更要重视刷牙,须知假牙的缝隙更易藏牙垢、细菌。即使全口都没有牙的老人,在仔细清洁假牙的同时,还应注意整个口腔的清洁,总之一句话,刷牙实际上是刷口腔。(中老)



图文无关

退休了,有的老人觉得终于有机会放松下来,干点儿自己想干的事,比如旅游。也有的老人不喜欢无所事事的生活,想再找份工作贴补家用。由于退休前从事的职业不同,再就业的难度也是千差万别,有的发份简历,就有单位争着要;也有的到处托人,却找不到合适的工作;还有的老人直接选择创业,成为“创客”,赶上现在“大众创业、万众创新”的热潮……

师徒仨退休后成功创业

2002年,陈玉玲下岗了。在这之前,她是北京一家国企幼儿园的园长。下岗后她在一家民营幼儿园做保育员。2012年年满50岁陈玉玲的正式退休。在幼师班的聚会上,她见到了年近七旬的班主任方老师,还有“班长”老付。饭桌上,方老师向二人介绍了一款来自台湾的组合式教具,它能极大地塑造孩子的想象力。

三人一拍即合,七旬的班主任带着两位中年的学生创业。班主任方老师资历深,做了老板。陈玉玲细心好学,自考成为会计。老付善沟通,负责销售工作。师徒仨的努力没有白费,公司终于开张了。方老师给陈玉玲、老付每月开出几千元工资。公司也日渐成熟,北京已有三百家幼儿园使用了她们的教具,看着孩子们的笑容,师徒仨都特开心。这样的退休生活,她们觉得充实又有意义。

退休后赚得比退休前多

8年前,王大妈退休了。退休前她是小学老师,老同事找上门说熟人办了一个补习班,专门给小学生补习数学、语文、英语,问王大妈有没有兴趣教课。一打听课程安排和收入,王大妈有点儿心动,因为如果排满课,算下来,一个月的收入将近5000元。“比我退休金还高,而且补习的内容都是以前讲过的。”王大妈对此非常满意,于是成了一名银发打工族。

自从“上了班”,王大妈似乎又回到了退休前的生活节奏,不过,这回忙碌的是周末。虽然比之前的生活忙了些也累了些,但王大妈非常开心:“一辈子闲不住,如果冷丁不让我讲课了,我还不适应呢。”

有技术特长更易再就业

中国老龄科学研究中心老龄经济与产业研究所副所长王莉莉说,有技术特长、专业职称的老人再就业可能更容易些,一般老年人退休后再就业从事的都是脑力工作。理工科专业的老年专家再就业最容易,但创业风险大,要小心谨慎。

近半数职场人支持老人返聘

老年人返聘一直是职场中备受争议的话题。那么,大部分职场人的态度是什么样的呢?一项针对5000余名职场人调查显示,47.2%的职场人是明确表示支持的,只有27.6%的职场人表示反对。

(许前程)

·纪|实|连|载

还没长大就老了

(10)

■文/成龙 朱墨

豹子朝我扑过来

1986年,我在《龙兄虎弟》的南斯拉夫片场经历了职业生涯中最严重的一次受伤。这件事现在许多人都知道,不过在拍这部电影的过程中,我还差点被豹子咬伤却是很多人不知道的囡事。

我们拍电影喜欢现场即兴创作一些桥段,拍这部电影的时候,我忽然就想到一个点子。当时要拍我和谭咏麟一起到伯爵的大古堡里去,需要尽量去表现伯爵家的奢华。我想到可以这样表现:一走进大堂,我们两个就被满墙的动物镇住了,仔细一看都是已经被杀掉的动物制作成的标本。我们两个人就一边走一边讨论:“哇,这个灯很漂亮!”“对啊,这个地砖也很漂亮啊。”

接着走到一个豹皮地毯前面就说:“哇,这块地毯也好漂亮!”这时候呢,那块“地毯”就忽然站了起来,吓我们俩一大跳。这个是我最初的设想。

剧组的工作人员按照我的要求,找专业人士带了一只豹子到现场。刚刚见到那只豹的时候它很乖的,很听主人的话,我甚至可以左右用力扯它的脸,或者请它躺下去揉它的肚子,这让我觉得很放心,请剧组准备开拍。

开机之后,豹子的主人就抓着链子躲在旁边,那个豹子就趴在指定位置。接着我就开始演了:“哇,灯很漂亮,地砖很漂亮,地毯很漂亮……”结果到需要它配合站起来的时候,那个豹子就一动不动地趴在那里,主人拉它也起不来。第二条还是如此。我就过去跟它的主人商量,到时候你能不能更用力地拉它,让它站起来?主人说好。

如果是现在的话,我就可以找个

人穿件蓝衣服把它抱起来,将来再做后期处理,这点特效对于现在的电影制作来说太简单了,可是当时我们还没有这样的技术,就只好用笨方法。

拍到第三、第四次它还是不动的时候,我就有点着急了,要知道那时候底片很贵的。我又走过去跟它的主人讨论,我们到底怎么让它站起来啊?

刚说完这句话,忽然之间那只豹子就站起来了。它一站起来,我马上大声说:“这就对了!这就是我要的!”在大吼的同时,我的手也指向了它。说时迟那时快,那只豹“嗷”的一下朝我扑过来!它咬我的手指,幸亏我退得够快,真的很恐怖!

大家都知道豹子的动作有多敏捷,它的动作就是一瞬间的,我刚一说完话它几乎就扑过来了,张着大嘴,现场所有人都吓呆了。幸好它的主人拉着链子,赶紧上前安抚它,让它慢慢趴下。我本来也想去安抚一下,但是看到它用很凶的眼神看着我,还是算了。

自从那一下之后,这戏就没法拍了。接下来每次我一喊Action,它从很远的地方就要扑过来咬我。这样一两次之后,大家也都不敢拍了。这个情节无法实现,但是豹子和它主人的工钱已经付了,不用又很可惜。况且这是我的创意,我也不想轻易放弃。怎么办呢?就决定改一下情节。

我说咱们就改成在走廊里面拍,我和谭咏麟走着走着忽然这只豹走出来,吓我们一跳,伯爵家里竟然养着一只活生生的豹子,这也可以表达他家的奢华。大家刚好找到了一个有洞口的走廊,豹子可以藏在里面,需要它出现的时候就让它从洞口走出来,忽然出现在镜头里。我就安排它的主人抓着链子,把豹子藏在洞口里面。

明日关注:这一跳 献给师父

·小|说|连|载

知行合一王阳明

(18)

■文/度阴山

步步惊心南下路

王阳明在离开北京之前,写了一首诗,其中有两句:“贤圣可期先立志,尘凡未脱漫言心。”这说明他一离开锦衣卫大牢,心里的宏图大志就复活了。另外,他并没把到恶劣的龙场去生活看成是什么了不起的障碍。他是个有抱负的人,抱负是一个人活出价值的发动机。至少在他离开北京时,他是这样想的。不过后来的事实证明,在面对险恶环境时,这台发动机也会熄火。

王阳明从北京去贵州龙场的第一站是老家浙江余姚。由于牢狱之灾,他的祖母和家人一见到他,就说他苍老了很多,并对他去贵州龙场表示出担心。王阳明以一种无所谓的态度劝慰他们说:“那个地方虽然少有人行,却是山清水秀。你们也知道,我从小就喜欢山水,所以那个地方在你们看来是地狱,对我而言却是天堂。”当他的家人心绪平静后,他离开余姚到了杭州,住在他曾经成功劝退那个静坐和尚的胜果寺中。

王阳明并非重新皈依了佛教,而是为了养病。四十军棍带给他的生理创伤还在,天气稍有变化,他的屁股就会出现阵痛,以至于不能安心静坐。更糟的是他的肺病又复发了。所以王阳明必须要把身体养好,才有能量继续赶路。

可惜,他这点小心愿都没有达成。在杭州休养了几个月后,刘瑾派了人来。来的人是

锦衣卫,任务是杀掉王阳明。锦衣卫日夜兼程,很快就来到杭州。他们凭着高度灵敏的嗅觉,摸上了胜果寺。王阳明在胜果寺满坑满谷的朋友,马上就有个叫沈玉殿的找到王阳明,对他说:“寺里今天住进了几个操北方口音的人,面露杀气,可能是来找您的。”

王阳明惊恐起来,沈玉殿问他:“你是否有仇人?”

王阳明答:“平生只有一个仇人,就是刘瑾。”

沈玉殿点头道:“是了,如果我没有猜错,这几个人应该就是锦衣卫,是来对付您的。”

王阳明站起来就要走,沈玉殿拦住他,说:“先不要着急,我去探查一下,然后见机行事。”

当夜,沈玉殿备好酒菜敲开锦衣卫的房间,开门见山问道:“你等为何要杀王阳明?”锦衣卫明人不做暗事,回道:“奉刘公公之命。”

沈玉殿又问:“何时动手?”

锦衣卫回答:“今夜。”

王阳明“死亡”的消息很快传遍浙江,又传到北京。他在浙江的一些朋友居然到钱塘江边去祭奠他,他的家人痛不欲生,刚被刘瑾赶回老家的王华老泪纵横。只有王阳明最好的朋友湛若水不信,当他看到王阳明的遗书时,哈哈大笑,说:“这是英雄欺人。”湛若水的意思是,王阳明在玩诈。

诈,让他摆脱了暂时的困境。他搭上一艘去舟山的船。倒霉的是,一阵狂风把船吹离航向,当他登岸时,人家告诉他这里是福建福州的鼓山。王阳明叹息了一回命运不济,辨明了贵州方向后就钻进西南的森

林里。穿过森林,有座破败的寺庙,一条若隐若现的小路延伸向远方,王阳明顺着小路走了一会儿,就见到一座装修简单的寺庙。他兴奋地去敲门,过了很久,门才打开一条缝,探出个和尚的光头来。和尚见王阳明一脸焦虑,有些讶异。王阳明希望和尚能收留他一晚,和尚连连摇头,却不说原因。据和尚说,小路的尽头有座寺庙,那里可以容身。

王阳明咳嗽着,浑身颤抖,和尚毫无慈悲之心。

明日关注:有时候,人必须隐藏他的光芒