

现在社会老龄化程度越来越高,由于家庭、社会和个人关系等各方面的变化,使得不少老人无所适从,合不上节拍,加上老年人性格发生的一些变化,从而出现“生气老人”一族。具体表现为:一遇到不顺和愉快的事情,甚至出现暴力和伤害。

请善待“生气老人”

■ 宁蔚夏

能引起老人生气的因素有很多。比如,退休后,事情少了很多,加上周围人对其关心减少,老人不由地感到失落,自尊心受到一些影响;随着时间的推移,老人身体衰老越发明显,行动变得不自如,会引起老人对健康和钱财的不安感,往往出现不同程度的忧郁;单独生活的老人与周围缺乏有效地沟通,没有可以倾诉的朋友或交流的人,自身压力很难排解出去,容易郁闷;有些老人长期以家长的态度对待家人,居高临下,与家人的关系紧张,自然就不会感到轻松愉快。另外一个重要原因就是信息社会的迅



猛发展,特别是互联网和移动互联网的使用,打破了老人熟悉的文化和传统交流及服务的格局,不少老人感到难以跟上时代的节奏,甚至感到难以生存,因此会产生忧心忡忡、惴惴不安。

那么,应该怎样对待“生气老人”呢?

一是要耐心认真地倾听他们的诉说。当老人想表达时,请耐心地听老人把话说完,采取接受的态度,给予他们足够的关注,情感被称为“第二感情”,也就是说,在愤怒之前,一定会有一种愤怒以外的感情(第一感情),也许这就是

老人暴躁和焦急所在。如果关注到老人的第一感情,老人眼前的发泄行为很快就会减轻。

二是要寻找他们生气的根源,寻找和确认老人“想这样做”或“希望这样做”的要求,尽可能的为其提供必要的满足,帮助老人去做,将矛盾化解。

三是要找出老人背后可利用的有效资源,引导他们下自己感兴趣或希望完成或有一定把握的事,开阔他

们的眼界,培养他们的兴趣爱好。

人常说,“今天的年轻人就是明天的老年人。”随着年龄的的增长,谁都有老的时候,也会遇到同样的压力,因此,不要看到生气的老人就皱起眉头,而是换位站在他的角度去思考。另外,家人的陪伴也很重要。家人由于精神上的距离近,对彼此的思想和情绪更多,更容易交流和沟通,因此家人更要给予老人同情心和爱心。



书香天府 全民阅读

《褚时健传》

周桦 著



推荐理由:

应该有很多人都会发出“人生艰难”的人生感慨,但看完这本书,你就会觉得自己曾遇到的坎儿简直不算什么了!一直被称为中国企业家传奇的褚时健老人,其实有着难以想象的波折的一生。他经历过劳改下放,监狱入狱,以及失去至亲的切肤之痛。但他也在一次次痛苦后重新振作起来,脚踏实地,重振雄风。这才有了红塔山的辉煌,也有了74岁高龄时打造的“褚橙”品牌。这位老人用一生教会了我们如何面对人生的痛苦,在无常中活出生命的意义!

2200光年外可否看到地球的“秦汉盛世”?



非是发光的天体,人类本身以及身边的万物,除了灯火之外都是不会发光的,所以关于以往的人类和它们经历的一切都要通过反射的光去观察,然而只依靠反射发出的光辉实在是太微弱了,可以说我们待什么也看不到,特别是到了夜晚,反光现象基本消失了,就更看不到了。

宇宙中凡是会发光的事物,其产生的光都会以光速在宇宙中传播,所以我们看到的宇宙天体距离我们多少光年,我们所看到的基本就是它多少光年之前的样子(忽略宇宙膨胀等因素)。比如我们看到太阳,距离我们约1.5亿公里,它发出的光跑到地球上需要八分钟十几秒,所以我们看到的太阳实际上是它8分十几秒之前的样子。那么如果我们能飞出地球到距离地球2200光年的地方,是否可以观察到秦始皇时期的情景呢?

即便是在距离太阳系最近的恒星比邻星附近,我们也看不到地球,有人估算认为在距离我们一百光年远的地方,要想看清地球表面的事物,至少要打造一个像太阳系那么大的望远镜才能勉强能够看到,所以即便想看70年前的开国大典,所需要的望远镜也太大了,目前人类的技术根本做不到,哈哈望远镜也无法看清5800万光年外火星上人体大小的东西。

不过,人类的观测技术一直在进步,虽然目前还不可想象如何在数十甚至数千,数万光年外观测地球上发生的事物,但是科学技术常常会赋予我们只有想不到而没有做不到的能力,也许在未来,我们真的能够穿越时空,到达距离地球数百,数千光年外,回望地球上曾经发生的一些事呢。 (任方向)

这是因为地球只是一颗行星,并不会发出任何的光芒。

赛先生的北京影
四川省科技普及服务中心
地址:成都高新区天府大道中段138号
电话:028-65959829



遗失公告
广州市金吉物资有限公司
遗失:本人身份证,号码:44010619780101001X
遗失:本人身份证,号码:44010619780101001X
广州市金吉物资有限公司
2019年4月12日



近日,深圳市反电信网络诈骗中心接到多起冒充微信客服诈骗警情,骗子以需要“实名认证”为由,诱使事主点击木马链接,骗取银行卡信息,最后套取验证码,导致银行卡被盗刷。

当心!

“微信实名认证”骗术

根据规定,您的微信需实名认证,今日24点前未认证将停用所有功能,为避免给您带来不便,请登录XX网址进行认证,“前不久,家住深圳罗湖区的邵先生收到这样一条来自99077的短信后,信以为真地点击了短信中的网站,并按提示填写了自己的身份证资料,银行卡号,银行卡密码以及验证码,随后发现所属的

银行卡里的钱分三笔被转走,共计9798元。

“这类诈骗手法去年10月份就开始出现,目前又有多人上当受骗。”深圳市反诈中心负责人王征说,不法分子通过伪基站屏蔽了真正运营商基站的信号,利用虚拟微信客服号码“99077”发送包含虚拟钓鱼网站的短信,这是骗子为了让事主点击木马链接的借口而已,微信官方不会离开自身应用功能,

更不会通过短信方式通知填写或完善任何资料,尤其是涉及填写身份证、银行卡或账户密码等包含敏感信息的资料。

最后再次提醒大家,切勿点击不明网页链接,更不要填写社交账号密码、手机验证码、银行卡密码等涉及财产安全的重要信息;目前微信并没有进行所谓的“二次实名认证”。 (星华)



常做馒头的人对小苏打一定不陌生,它是家庭必备的“发面神器”。不过,近日在很多网络平台上,小苏打摇身一变又成了“网红”。在网络中,小苏打可以除铁锈、除水垢、清洗洗衣机、通下水道、美白牙齿、清除马桶内污渍……可谓“十八般武艺样样精通”。但是小苏打真的有这么无所不能吗?

小苏打真的无所不能?

可除铁锈、水垢?
二者的成分根本不和碱发生反应

小苏打即碳酸氢钠,化学式为NaHCO₃。对于网传小苏打能用来除水垢、除锈的说法,并不靠谱,因为水垢的成分是碳酸钙、硫酸钙、硫酸钡、氯化钙、氯化镁;而马桶上的尿垢是一些盐类,如磷酸盐、磷酸盐、铵盐等,这些成分都不会和碱发生反应,只有酸可以溶解它们,因此小苏打不能用来除水垢、除锈。除了不能除水垢、除锈外,“小苏打+白醋”可除铁锈的说法,也不科学。铁锈的成分是氧化铁,氧化铁不和碱反应,所以小苏打不能除锈。虽然酸可以缓慢溶解铁锈,但是白醋中的醋酸浓度仅有3%-5%,基本没有溶解作用,使用小苏打和白醋给马桶除锈,不仅

会费刀工,如果清洗不干净,残留的盐分还会加速马桶的腐蚀。

能去黑头、美白牙齿?
听信谣言小心变黑不成反伤身

关于能去黑头的网上解释是:“小苏打溶于水后呈弱碱性,在碱性条件下,黑头的主要成分油脂会发生皂化反应,生成甘油和脂肪酸,甘油和脂肪酸的水溶性比较好,所以能达到去黑头的效果。”但是据皮肤科报道,如果是家庭,用小苏打这样的强碱性条件下,皂化反应就算不是完全不能反应,等反应完成也要等到天荒地老,绝对不是“敷个十几分钟”就会发生的。对此,首都医科大学附属北京世纪坛医院皮肤科主任医师周平也明确表示:“用小苏打治疗黑头是谣言,是不科学的!”小苏



打会对皮肤产生很大刺激,不能用于黑头去除。除了黑头,牙齿也令爱美人士苦恼。网传小苏打具有美白牙齿的功效,对此,专家表示,这也是不科学的。

到底能干什么?
广泛用于食品、医药行业

虽然上面说的那些事情小苏打都不能干,但它的确有其它很多用

途,主要是作为食品添加剂和膨松剂,被广泛用于食品、医药行业。小苏打最常见的用途之一是厨房——作为膨松剂用于烘焙。据浙江省农业科学院陈静涛博士介绍,近年来,国外已将小苏打作为畜禽的饲料添加剂(饲料冲剂)。试验表明,加用小苏打的奶牛,产奶量提前到来,在整个泌乳期都保持高产不降。此外,碳酸氢钠加热时会释放出二氧化碳,因此可以用来灭火;在中和化学实验室中不需要的酸溶液或碱溶液时,小苏打也可以派上用场。医学上,碳酸氢钠与水混合可用作抗酸剂来治疗消化不良和胃酸过多;可以缓解或减少口服阿司匹林产生的胃肠道刺激;也可以适量的水进行兑兑,将小苏打弄成糊状局部涂抹于患处,减轻一些因口腔溃疡及伴随的肿胀。 (代小佩)

超越想象 富士施乐数字印刷创新应用亮相广印展

近日,第四届广印展在东莞开幕,业界首次采用一次成像6色打印引擎的富士施乐生产型数字印刷机Indigo™成为数字印刷最大亮点。富士施乐最新推出的自动打书,将直接打印彩色红头红章的彩色



兴文县多形式开展反邪教宣传活动

传统节日,4月7日-8日,四川省、贵州省、重庆市等地地群众齐聚四川省兴文县,欢庆2019中国·四川·兴文桃花山庙会。兴文县反邪教协会及古宋镇分会借此契机,组织开展兴文县群众祭祀、县会管理等部门联合