



中年人独居增加痴呆风险

一项最新的调查显示,与结婚和同居相比,单身可使人患痴呆的危险性增加1倍,寡居或中年离婚可使认知能力下降的可能性增加2倍。研究者认为婚姻状态和认知能力之间具有一定的关系。

目前,老年痴呆症尚无有效治疗方法,因此各国研究人员都很关注如何防止疾病的出现。过去的研究认为,受教育及体力活动可以减慢认知



(张冰清)

春雨润物于无声

孙殿东

表扬和批评是教师教育学生的两种最基本的手段。如果说表扬是抚慰心灵的阳光,那么批评就是照耀学生心灵的一面镜子,它能让

教师的一言一行随时对学生都起着潜移默化的熏陶作用,学生的一举一动处处折射着教师的形象。去年,我接手了一个新的班级,这个班的卫生状况不是很好。一次上课前,我发现讲台前又有几片废纸,这时,我没有发脾气,而是弯腰把这几张纸片一一捡起,放入前面的垃圾箱里,同学们看到这一幕后,都纷纷弯下腰来,审视自己的座位下有没有废纸。从此以后,班内学生座位下的废纸越来越少。由此可见,教师的身教示范作用就是

最形象、有效的一种批评教育方式。

寓批评于故事中

上学期,班级中的几个学生由于英语基础比较薄弱,就对英语这一学科产生了厌学情绪,上课也不能注意听讲了,我看在眼里,急在心里。于是,我趁课间休息时,把这几个学生叫到我的办公室里,向他们讲了一个“老鼠妈妈”的故事。

一天,老鼠妈妈看到猫到乡下串亲戚去了,就带领着自己的几个孩子在主人的家里开始扫荡食物。猫从乡下提前回来了,一看到家中被老鼠糟蹋得不成样子,气得“喵喵”大叫。这时老鼠妈妈急中生智,学着猫的样子“喵喵”直叫,猫一下子愣住了。老鼠妈妈立即给几个孩子使了个眼色:“快撤!”小老鼠迅速逃回洞里,老鼠妈妈摸着孩子的头,语重心长地说:记住,学会一门外语在关键时刻是多么地重要啊!我讲到这里,几个孩子扑哧一声笑

了,他们异口同声地说:“老师,我们明白您的意思了,以后一定努力学习英语这门课!”到期中考试时,这几个学生的英语成绩都考到了80分以上。

寓批评于无声中

有这样一个例子:一个学生经常逃课,有一次老师在游戏厅内找到了他,回学校一路上,两人一句话也没有说,到了学校后,老师用手朝教室一指,他便进教室上课去了。后来,老师一直未再提及此事。他终于忍不住去找老师:“老师,你什么时候批评过我啊?”老师说:“你不迟到也没有再旷课,老师批评你什么啊?”这个学生终于如释重负地笑了,他对这件事一直念念不忘:“如果老师骂我一通,我也许早就忘了。老师越是不说,我自己心里就想得越多,真是此时无声胜有声啊!”并不是所有的批评都是有声的,有时沉默反而会收到意想不到的效果 (项城市第二初级中学)

“吃醋”:老疗法有新用途

人们当做调味品用的醋不是稀释的工业醋酸,而是由发酵的谷物或水果产生。醋在医学上的使用可追溯到希波克拉底时代,这位医学先驱用它来处理伤口。千百年来这种做法的基本效果并没有变,但现在用起来更加谨慎,因为人们发现醋酸能破坏皮肤的成纤维细胞和角质形成细胞。到18世纪末,醋的用途得到了扩大,被用做食品防腐剂、清洁剂,并用于治疗消化不良和糖尿病等疾病。1898年的英国药典、1872年的德国药典和1898年的法国药典都有以4份蜂蜜和1份白醋混合后作为治疗咳嗽制剂的配方。现代医学对醋的保健作用也做了很多研究。

果醋有抗氧化作用

醋酸本身没有抗氧化作用,起抗氧化作用的成分主要是多酚类化合物及其衍生物。它们存在于许多水果、谷物、豆类及果仁之中。多酚类化合物是人们每天从饮食中摄取数量最多的抗氧化物质。如苹果中含有大量的苹果多酚,桑楸中含有大量的类黄酮类多酚,葡萄含有丰富的葡萄多酚。果醋是由这些水果发酵制得,所以果醋中多酚类化合物的含量也比较丰富。大量研究表明,多酚类化合物在抗诱变、抗肿瘤、抗病毒、抗微生物、抗衰老等方面具有良好的作用。

醋饮料可降低血糖

醋可改变血清中胰岛素的浓度,其降血糖效应已成为多项研究的主题。美国亚利桑那大学进行了一项以29位有胰岛素抵抗或2型糖尿病人为对象的研究。研究人员让患者服用一种醋、糖和糖精组成的饮料后,再让他们吃含87克碳水化合物食品。和安慰剂相比,服用醋的胰岛素抵抗患者餐后血糖要低64%,2型糖尿病患者

的血糖则低19%,在另外一项研究中,研究人员在早餐前给健康女性一杯醋或安慰剂。一小时后,试验组比对照组的人血糖要低54%。此外,喝了醋混合饮料的女性在余下的一天中饮食热量的摄入减少了11%~16%。这些结果似乎表明,醋通过抑制餐后血糖和升高胰岛素,可以使人在餐后的几个小时内都有较明显的饱感,从而减少对食品的欲望。

日本的一项研究发现,在为期6周的试验中,每天摄入醋酸的高血压大鼠与喂食蒸馏水的大鼠相比,前者收缩压降低了20mmHg。这一结果与醋酸减少血浆肾素活性和血浆醛固酮有关。但迄今没有人体试验来验证这些结果,所以

醋在预防心血管疾病方面的安全性和疗效也无法确定。

“吃醋”也要考虑安全

多吃醋有很多办法,如喝醋饮料、吃醋胶囊或用含醋的沙拉酱都可以。但是,在选择醋产品时一定要注意,因为一些苹果醋是“未加工”或未经高温消毒的,有可能污染了细菌。还有报告,有人服用醋胶囊后导致下食道灼伤。

另外,醋可能与药物产生相互作用,如地高辛、胰岛素和钾利尿剂是对pH值比较敏感的药物,服用这些药物者或有肾功能不全的人要咨询医生服用醋的量。醋也会对胃酸的pH值产生影响,因此一些胃病患者需要注意。

另外,食醋疗法不适合怀孕和哺乳期的女性,也不适合儿童。(廖联明)



七类人别喝啤酒

毫升牛奶或500克瘦肉,或250克面包。若糖尿病患者大量饮啤酒又不控制其他食物,会使血糖升高,导致酸中毒,使病情恶化。

高血压患者 啤酒中富含酪胺,能促使交感神经纤维中的肾上腺素释放,全身小动脉强烈收缩,使血压剧升,甚至引发高血压危象。

慢性胃炎患者 慢性胃炎患者饮用啤酒可抑制或减少胃黏膜合成前列腺素E,造成胃黏膜损害,引起腹胀、胃部烧灼感、嗝气、食欲减退等。

孕产妇 啤酒是以大麦为原料酿制而成的。中医认为,大麦有回乳作用,用其配制的啤酒会抑制乳汁分泌,影响母乳喂养。再者,酒精会通过脐带或乳汁传递给孩子,影响孩

子的大脑发育。

泌尿系统结石患者 据研究,在配制啤酒的麦芽汁中不但含有钙和草酸,还含有鸟核苷酸和嘌呤核苷酸等。它们相互作用,能使人体中的尿酸量增加,促进肾结石的形成。因此,有泌尿系统结石的病人,应尽量少饮甚至不饮啤酒。

肝病患者 有急慢性肝炎的人,其肝功能不健全,乙醇和乙酸代谢生成的乙醛,可导致肝细胞坏死或变性,同时也影响肝脏对蛋白质、胆红素、药物等的代谢功能,导致肝病复发或加重。

服用一些药物者 痢特灵、优降宁等药物可增加机体对啤酒的敏感性,引起恶心、呕吐、腹痛、腹泻、呼吸困难等不良反应;啤酒可增强解热镇痛感冒药对胃肠道的刺激作用。因此,在服用上述药物时,应忌饮啤酒。

(李忠明)



核桃,每天只吃五六个

核桃一向有健脑益智的美誉。眼下正是核桃上市的季节,想补脑的人常常会在这个时节多吃些核桃。这天,张女士在下班回家的路上给上小学的儿子买了2斤核桃。儿子见到核桃胃口大开,当天晚上就把一半的核桃吃了下去了。张女士没在意,觉得核桃吃得越多对身体越有好处。没想到到了半夜,儿子肚子疼,还频繁地往厕所跑。第二天,到医院一检查,医生说张女士的儿子是因为吃多了核桃导致了腹泻。

核桃的确是食疗佳品。核桃中的磷脂对脑神经有良好的保健作用;核桃油含有不饱和脂肪酸,有防止动脉硬化

代谢和保护心血管的功能,而人体在衰老过程中锌、锰含量日益降低。核桃仁的镇咳平喘作用也十分明显,对慢性气管炎和哮喘病有明显的疗效。核桃仁还含有大量的维生素E,经常食用有润肌肤、乌须发的作用,可令皮肤滋润光滑,富有弹性。因此,常吃核桃,既能强身健体,又能延缓衰老。无论是配药用,还是单独生吃、水煮、做配菜,都有补益气、补肾填精、止咳平喘、润燥通便的良好功效。

核桃虽然味美,营养好,但火大、油脂多,脾胃虚弱的人和体质较差的孩子不宜多吃,吃多了会导致上火、恶心,严重者会出现腹泻。一般认为,每天吃5~6个核桃、20~30克核桃仁为佳。(叶琳)



零食口味重少让孩子吃

很多孩子都喜欢干吃方便面,有人甚至空口吃方便面里的调料包。现在的零食花样繁多,不仅吸引了孩子的眼球,而且占领了孩子的胃。这些零食往往口味很重。孩子正处于生长发育阶段,尽管味觉已经很发达,但味蕾尚未发育完全,对成人而言有一点点口味的食物,对孩子来说就是口味重的食物了。长期重口味将不利于孩子的生长发育。主要的影响有以下三个方面:

●**增加生理负担** 调味料中多含有钠。长期摄入钠导致血压升高。孩子的生理系统尚未发育完全,摄取过多的钠盐,会对他们的肾脏造成过多负担,因为钠主要是由肾脏排出的。

●**诱发疾病** 孩子对食物口味的喜好,大多是从小养成的。若喜欢吃重口味食物,如甜食,容易造

成蛀牙、肥胖及偏食习惯。而甜食吃多了,血中的糖分多,胰岛素就要大量分泌来降低血中的糖分,就会对胰腺造成负担。

●**养成挑食偏食坏习惯** 婴幼儿食品不要求太鲜美,过早地让宝宝食用味精等鲜味剂,容易使孩子吃惯鲜美的食品,不喜欢吃淡而无味的食物,结果养成偏食挑食的坏毛病。

妈妈们应注意,让孩子养成良好的饮食习惯和对食物的喜好不是一朝一夕的事,需要慢慢培养加上细心的照顾。(闵保华)



繁荣文化产业应加强文化经营管理人才队伍建设

苑味博

为适应经济全球化和国际文化竞争的挑战,适应文化体制改革和文化产业发展的需要,文化经营管理人才的作用越来越突出,需求越来越大,竞争越来越激烈,要求也越来越高。繁荣文化事业,壮大文化产业,提高文化竞争力,关键靠人才,靠队伍。文化行业应从战略高度,充分认识文化经营管理人才队伍建设的重要性和紧迫性,采取切实可行措施,努力提高文化经营管理人才队伍水平。

1.更新文化经营管理人才观念。文化行业必须树立大人才观,以宽阔视野定义文化人才,重新评价和界定文化经营管理人才的价值和标准,充分重视这方面人才的地位和作用。深刻认识社会主义市场经济条件下,新的文化经营管理人才具有的社会性、多元性、开放性、竞争性、自主性、流动性等特点,尊重经营人才成长使用规律,树立人才资本观念,促进经营人才工作尽快转型,改变过去单打一的管理方式,进一步强化分级分类管理观念。

2.创新文化经营管理人才选拔机制。拓宽选人渠道和方式,全面推行聘用制、聘任制,完善竞争上岗、社会公开招聘等方式。推进制度创新,建立完善有利于优秀人才脱颖而出、能上能下、能进能出、能高能低的用人制度,不拘一格选拔使用经营管理领导人才,真正把政治上靠得住、经营上有本事、作风上过得硬的人才选配到重要领导岗位上来。

3.加强文化经营管理人才资源能力建设。积极研究制定文化经营管理人才培养规划,加大继续教育力度。实施高级经营管理人才和复合型人才培养工程,着眼于培养战略思维、树立战略眼光,增强创新意识、创新能力,按照缺什么补什么原则,拓宽到国内外知名高等院校、知名企业培训的渠道,选派优秀文化经营人才到大型企业、经济管理部门以及艰苦地方挂职锻炼。加大后备人才培养力度,发挥高等院校培养文化经营人才的重要作用。

4.发挥市场配置文化经营管理人才资

源的作用。建立开放式管理体制,变单位部门所有为社会化人才资源;建立健全职业资格认证制度、职业经理人资质认证和市场准入制度,促进经营管理人才的社会化、职业化。

5.建立健全激励保障和奖励机制。着眼于调动积极性、激发创造性,健全绩效管理,改革分配制度,建立灵活多样的市场化收入分配方式,实行适合文化实体特点的薪酬制度、奖励制度。建立以考核评价为基础,岗位责任、风险与工作业绩挂钩,物质激励与精神激励相结合的激励机制,强化对重要职位、关键岗位、优秀人才

的薪酬激励,逐步推行经营者年薪制。

6.加强思想政治建设和职业精神、职业道德教育。必须始终把思想政治建设放在重要位置,深入学习贯彻科学发展观,在武装头脑、指导实践、推动工作上下功夫,坚持先进文化的前进方向,自觉把思想和行动统一到中央关于宣传思想文化工作的方针政策上来。

(周口市文化局)

视唱练耳教学的重要性

程香丽

视唱练耳是学习音乐的基础,考察一个人的基本音乐素质。他除了训练基本的音准、节奏、读谱能力外,主要是发展学生的音乐听觉,使其积极地将听觉运用到表演实践中,所以说它对我们的声乐、器乐、舞蹈的表演有着直接的影响,不容忽视。它也是各级各类音乐专业院校开设的必修课之一。

视唱练耳课分为视唱和练耳两大部分,视唱即看谱即唱;练耳就包含音组、音程、和弦、节奏、旋律的模唱,听写。可以从这两方面来衡量学生是否具备学习音乐的素质和条件。

视唱是一门综合性的技能训练,是积累音乐语汇和音乐听觉的最直接、最有效的方法之一,它除了发展听觉和提高读谱能力外,还必须利用内在的音感、节奏感和调式感,纯正而富于表情,正确而流畅地演唱。我院音乐专业的学生来自农村的较多,音乐的整体素质不高,有的只有一点点的基础,与专业院校的学生有很大差距,特别是音乐学院的学生。所以我们要从最基础的部分开始,首先解决音准和节奏上的问题。

视唱练习过程要求学生做到“口唱、耳听、脑想、心记、手划拍”。“唱”是加强自己对音高的记忆能力(最好跟着钢琴唱);“听”是提高自己对音高的分辨能力;“想”是培养自己内心音高的想象力及对理论知识的理解;“划拍”则是准确唱出各单位拍的时值及节拍感。新的练习曲一定要合钢琴一起练,特别是音准不好的学生,要用心去听琴,把握每一个音的具体高度,同时边唱边打拍,打拍可帮助我们掌握乐曲的单位拍的速度和时值。(可以采用最简单的手上下动作击拍“↓↑”为完整的一拍,“↓”表示前半拍,“↑”表示后半拍)开始的时候把速度尽量放慢,音准和节奏都准确的时候再适当加快速度,但必须以乐曲中间不打节、不停顿为前提。最后要适当的强调乐曲的情感和音乐形象。

练耳部分是视练的重点部分,内容主要有:单音、音组、和声音程、和弦、节奏、旋律。主要训练的是音程、和弦、节奏、旋律。

和声音程与和弦相对于初学者来说比较难,它是一种和声效果。所以必须把音程的基础打好,才能进入和弦。

节奏模仿也是练耳的一个难点。节奏模仿在练习时有两种方法。一是感性记忆,这种方法不具体分析所听音乐

的每个环节,回忆的是整个音响过程;二是理性记忆,它则需要对音乐过程中的具体环节进行分析。

最后是旋律模仿,它是单音与节奏的综合,给枯燥的节奏加上了音高,它的训练过程和方法与节奏相似,可与节奏练习同时进行,还可要求学生找出旋律中运用到的节奏型,一举两得,既练节奏,又练旋律,提高学生的注意力,激发学习兴趣

(沈丘北部职高)