



□本报记者 李承静

记者:每个人都会老,但是没有一个人希望自己变老。这是个永远无法调和的矛盾。人体的衰老是综合退化性变化的过程,这个过程一旦开始,会使人体心血管系统、内分泌系统、免疫系统等功能逐渐减退,诱发各种疾病,最终导致生命的衰亡。衰老后,各项生理机能以每年 0.75%—1%的速率下降,而生活方式不健康或不能保持运动的人,生理机能退化的速度是健康人的两倍。目前,心脑血管、糖尿病、癌症等疾病发病的低龄化恰恰是人类早衰的表现。那怎么辨别自己是否开始衰老了呢?

王卫和:开始衰老的标志有很多,例如思维迟钝、感觉降低、皮肤松弛、色素沉着;汗腺、皮脂腺分泌减少、毛发脱落或减少;骨质疏松、易骨折;肌肉萎缩、大脑萎缩;记忆力、听力减退;气管扩张、肺活量降低、上楼气喘;激素分泌减少、性欲降低;夜尿增多;停经、乳房松弛;心率加快、血管壁弹性降低;胃肠运动减慢、消化吸收功能降低;行为缓慢、迟钝等等。

12月 7 日上午 9 时,中国老年病学会委员、中国老年学会抗衰老科学委员会委员、中国保健协会东南亚地区医学美容学术委员会委员、温州市中西医结合学会肾病专业委员会委员王卫和将在图书馆举行南官人文大讲堂系列讲座之三百零五——

人们的新期盼——抗衰老医学

记者:人该如何看待衰老这个现象呢?
王卫和:“衰老是每个人必定要经历的过程,我们只能等待衰老。”对于这样的观点,我并不赞同。现代科学认为,衰老其实就是一种疾病,因为衰老带来的不仅仅是容颜、体态和青春的失去,还与很多疾病有关联,比如糖尿病、高血压、高脂血症、骨质疏松、老年痴呆、骨关节炎、青光眼、动脉硬化等。既然是疾病就可以治疗,那么衰老也一样,同样通过治疗——也就是抗衰老,来延迟病痛的到来,让自己健康长寿。衰老可以延迟,同样也可以提早,现在很多人因为不注重健康的生活方式,在年轻时就先于时间而老去。如久坐,运动少;摄取过多的热量,特别是高糖、高脂肪、高盐、高碳水化合物,容易造成肥胖,使心脏、肾脏、胰腺负担加重;饮水过少,加重血液黏稠度,使自由基积蓄;吸烟与饮酒,生活不规律,昼夜颠倒等,都是加速衰老的危险因素。

记者:如何从医学的角度抗衰老呢?
王卫和:从现代医学的观点来看,遏制衰

老进程应该从青壮年时期开始,养成良好的生活习惯、健康饮食、保持运动、心理健康,才能延缓衰老。很多中老年读者都想知道,一旦开始进入衰老期,该怎么样延缓衰老呢?我统计了目前具有抗衰老功能的手段,其中荷尔蒙治疗,也就是雌激素治疗法,对提早进入衰老的人来说,可适当补充雌激素。但雌激素不能长期补,而且还要配合激素测定、个人体质等。对于普通人来说,改善自己不健康的生活环境,多吃抗衰老营养食品,或者用中药调理,是较为可行的方式。抗衰老食物有:苹果、胡萝卜、脱脂奶粉、贝类、菠菜、橙子、麦芽、金枪鱼、大豆,以及富含硒、锌、锰、铜、铁,及维生素 E、C 等食物,特别是含硒食物效果最好,如富硒麦芽。据调查,各地长寿老人居多的地区,水土中硒的含量均较高。而中医抗衰老的方式,大多为补肾、补脾等。其药物有天门冬、酸枣仁、当归、黄精、山楂、刺玫果、人参、生地、益智仁、胡桃肉、枸杞子、甘草等。其方剂有清官寿桃散、六味地黄丸、补肾益气丸等。



本周主持:袁淑秀

他的呐喊谁来听?

小伟是一名四年级学生,从小被疑患有自闭症,但一直没有得到确诊。于是妈妈从他小时候开始就非常注意,将他送入好的幼儿园上学,并全托给他的幼儿园老师(从中可见小伟 6 岁之前,亲子关系有一些隐患)。

相对而言,小伟确实比一般学生内向,但一直没发生什么大碍,而且成绩一直还不赖。就这样到了三年级下学期,妈妈开始觉得不对劲,他的成绩开始退步了;经常接到班主任投诉,说小伟咬别的同学,与同学相处不好;晚上不肯去辅导中心,宁愿一个人在家做作业……从这学期开始,我们机构的老师也反映小伟周末上课心不在焉,有厌学情绪,还在教室里发出怪声。一次上作文课时他在作文纸背面写道:“伤口是一种痛,它可以复合,我的心灵是复合不了的。”

种种的反常举动,让他和他的妈妈走进了咨询室。

我首先与小伟进行了谈话,但是很难突破,于是,我索性抛弃了所有准备好的测量表格,把主动权还给他,让他在沙盘中自由畅游一番。

我先让他触摸沙子,体味沙子的感觉,他告诉我小时候有玩过沙子,但说不出什么感觉。刚开始,他站在沙具架前犹豫不定,不知道取什么好。

接着一个特别有意思的场景出现了:他将一个女人仰躺放置在沙上,一女四男围在她旁边,放在沙盘的右边。后来又从右边整体移到了左边,并在对面增加了一个男人。他在拿别的沙具时不小心碰倒了这些人物沙具,结果把它们全部取走,放回到沙具架上。接着他在沙盘左边放上金字塔、小丑、骷髅、法师等沙具。

虽然到最后他还是不知道自己做什么,但明确指出这房子是自己的家,这些房子周围的人与动物是来保护家的。从他的沙盘中我已经感觉到他的心理状态。

在小伟逐渐放下自我防御后,我开始挖掘他的内心。他觉得最恐惧的是与同学相处,班上只有一个要好的女同学,没有其他朋友。他害怕爸爸妈妈,说到这里,他神情黯然,两度落泪。我看到了一个完全被压抑、无法自主的孤独的灵魂。

为了印证我的想法,我随手拿了一张白纸,让他画了一幅“房树人”。房树人图给我的直接感觉是,自我像明显渺小。人驼背倚靠在树边,反映出了自信心不足,自我概念不清,依赖性较强。

与家长的沟通中让我真正明白了他的问题所在。母亲是一个不识字的家庭主妇,性格上缺乏温情。她觉得小伟除了学习还好一些之外,别无长处。譬如买了悠悠球想玩却不会玩,别的同学却一学就会。小伟放学经常最后出来,母亲着急起来就口无遮拦:“你怎么这么笨,真是垃圾,一点用都没有,别人都早出来了,你为什么出来这么慢。”

听到这里,我震惊了,妈妈对儿子竟然骂出如此难听的话,孩子的幼小心灵怎能承受得起?他的心灵本就不够开放,没有知心朋友,甚至连唯一能够保护他的家人也“面目可憎”。他怎能不压抑,他内心的呐喊又有谁来听?于是,他就越走越远,有时候干脆躲起来,躲久了,就会做出一些反常的行为来证明自己的存在。当然,从先天条件来讲,小伟是内敛型人格,从小有多动、自闭倾向,6 岁前亲子关系的缺失让他缺乏安全感,教养上本应更受到关注。但家庭的过于粗放型,让他吃尽了苦头。

我很坦率地指出妈妈在教养上的缺失,告诉她要懂得理解儿子,包容儿子,绝对不能以毁灭性的言语来“摧残”孩子,并鼓励他多参与人际交往,树立自信心。同时,让小伟的父亲也担当起家庭教育责任,有时候父母双方可以在与儿子互动过程中彼此调整自己,而不至于,父亲只管挣钱,妈妈在教养上一味错下去而不自知。妈妈听到最后不禁流泪,她是一个爱孩子的妈妈,只是不知道怎么去爱。

袁淑秀简介:台州市路桥区极点半教育咨询服务有限公司馆长兼主任咨询师, 感象作文训练体系共建人, 华人心理分析联合会会员, 国家二级心理咨询师, 擅长儿童青少年学习障碍及心理咨询。

腾讯名博:

http://user.qzone.qq.com/153492046/

电话:82526000,QQ:153492046

南官心理信箱:taizhouxl@sina.com

南官心理援助 QQ 群:84914551

南官心理沙龙设路桥区图书馆内, 不定期举行,欢迎各界心理学专业人士和爱好者参加。联系电话:82526000。



来一场“砚宴”

□李承静

关于砚台,相信没有几个中国人是不知道的,我指的是年龄在 20 岁以上的这批人。作为中国传统文化文房四宝“纸墨笔砚”的其中之一,砚台走过了数千年的历程,只是由于时代的变迁,走到今天,除了少数的专业人士和书法爱好者之外,砚台在我们的生活中渐行渐远,用“最熟悉的陌生人”来形容,并不为过。

关于砚台,汉代刘熙写的《释名》中是这么解释的:“砚者研也,可研墨使和濡也。”它由原始社会的研磨器演变而来。初期的砚,形态原始,是用一块小研石在一面磨平的石器上压墨丸研磨成墨汁。至汉时,砚上出现了雕刻,有石盖,下带足。魏晋至隋出现了圆形瓷砚,由三足而多足。箕形砚是唐代常见的砚式,形同簸箕,砚底一端落地,一端以足支撑。唐、宋时,砚台的造型更加多样化。砚材的运用也极为广泛,其中以广东肇庆的端砚、安徽歙县的歙砚、甘肃洮州的洮河砚、山西绛县的澄泥砚最为突出,称“四大名砚”。

知道“四大名砚”的人多,但很少有人留意过台州本地的砚台——“台砚”,就连很多土生土长的台州人,说起台砚,也是一脸茫然。其实,在台州诸多石文化中,台砚具有独特的文化品位与文化内涵,是台州宝贵的文化遗产。台砚品种繁多,用来制砚的主要有青石、方山石、长峙石、永丰石、连盘石、小岙石、乌岩石、石梁石、白石石、龙头石等。因为台州石普遍密度高,吸水量低,颜色多样,纹理层次清晰,且石性温润,质重体轻,磨墨无声,叩之韵平,墨色生光。石呈青色、紫色、黑色、白色、玉色及花色等,上缀满黑点、古斑、玉片、凤衣白等。因各种斑点斑质坚实,故易于发墨,适于制砚。

不广为人知的是,台砚历史悠久,由于历史上台州地处东南一隅,交通闭塞,信息不通,普通人家用砚都以实用为主,对石材从不讲究,一般都是就地取材。旧时台砚造型简单,纹饰几乎绝迹,砚底则均为毛坯,一斧一凿痕迹分明,砚身厚,有些方形砚四面角雕有四足,形成台砚粗犷的自我风格。

中国传统文化拥有很神奇的魔力,能够让很多“死物”拥有活力。就拿文房四宝来说,文房四宝最初的职能只是写字的工具而已,谁都不会想到,久而久之,“笔墨纸砚”都开始各自修行,并“修炼成精”。很多砚台,经过加工之后,已经不再是盛墨的容器,



而是一件具有极高价值的艺术品。明清两朝之后,砚台工艺品尤多,纹饰美观,特别得到藏家的喜爱。尤其是“清三代”,即康熙、雍正、乾隆年代的藏品,砚式上承历代,百花齐放,风格多样,取材之广泛为历代所不及,更是藏家梦寐以求的宝物。

很多东西一旦有了规模和价值之后,总是逃脱不了被大肆翻炒的命运,普洱也好,黄花梨也罢,都经历过一段极其疯狂的岁月。早在 1994 年的香港拍卖市场,砚台就已受到收藏界青睐,其价格最高的时候可达到 20 万人民币。10 年后的香港,砚台的价格已突破百万人民币。2004 年 4 月,香港苏富比(微博)春季艺术品拍卖会上,“清康熙松花石雕夔龙纹砚”就以 140.64 万港币成交。翌年,香港苏富比再次推出了“清乾隆松花石雕灵芝纹砚”,以 191.2 万港币的高价成交。而内地的砚台市场,一直处于不冷不热的状态,直到 2007 年,江南第一拍西岭印社拍卖首设名砚专场开始,砚石市场才受到收藏界的关注而风生水起。虽说在商言商,商业社会难免会有这样的景象,但是站在客观的角度来看,黄花梨是拿来摆设的,普洱是拿来喝的,砚台则是拿来盛墨的,它们的原始功能里面,没有一项是用来炒作的。