

家庭幸福感 40后”高过年轻人

中国人口宣教中心10日发布2012年中国家庭幸福感热点问题调查结果,数据显示:83.2%的被调查居民对家庭幸福感标准化评分超过6分,且家庭幸福感较高的人群特征明显,主要为“老年、女性、初婚、受教育程度较高、家庭经济状况良好、家庭和邻里关系良好”。

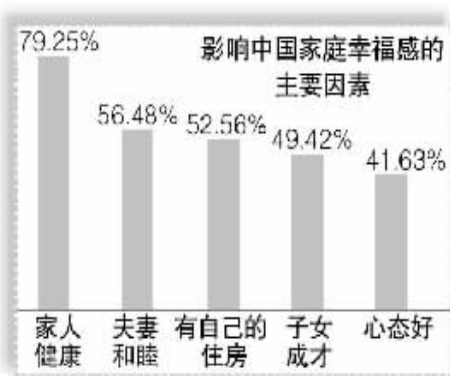
心态至上:40后进入幸福感收获期

调查显示,40后家庭幸福感最高,为7.06分;50后为7.02分;80后为6.83分;90后为6.68分,呈现出家庭幸福感随年龄递增的特点。这意味着,40后、50后正处于家庭幸福感的收获期。

解读:在勾选影响家庭幸福感的因素时,老年人仅“心态好”此项的比例超过其他年龄人群。北大社会学系教授李建新说,40后、50后组成家庭时间更长,在子女抚养中获得了更多积极情感体验。同时,丰富的人生阅历及成长年代的集体主义社会价值观的濡染,让他们的心态更豁达,更能平和地看待自己的处境。

“归属与爱”:结婚20年以上家庭最幸福

调查显示,初婚人群家庭幸福感为



6.94分,再婚者为6.86分,均高于未婚者的6.63分和离婚者的6.19分。同时,结婚20年以上的群体平均得分最高,达6.98分。

解读:社科院社会学所研究员李炜说,婚姻能够提高个体的积极情感,为彼此提供强有力的精神慰藉和经济支持,缓解生活压力。这满足了人关于“归属与爱”的需求,提升了人们身心健康程度,因此是幸福感的重要影响因素。

一瓦顶成家:住房成幸福感主因之一

住房已成为影响家庭幸福感的主要

因素之一。调查显示,受访者住房状况“很好”的家庭幸福感为7.32分,“良好”的家庭为7.00分,“中等”的家庭为6.82分,“较差”的家庭为6.47分,“很差”的家庭为5.48分。

解读:“住房条件和社区环境,与家庭幸福感正向相关。”北京大学社会学系教授陆杰华说,“房子对中国人的意义非常特殊。特别是‘房改’政策实施以来,能否拥有满意的自有住房,很大程度上影响着中国家庭的安全感和幸福感。”

提升与改善:破解家庭幸福密码

调查显示,有48.92%的被调查家庭有“社区医疗”方面的需求;41.13%的有“文化生活”方面的需求;23.55%的有“就业”方面的需求;19.79%的有“老人赡养和护理”的需求;15.16%的有“亲子关系、家庭教育咨询”方面的需求。

解读:研究人员提出多项建议破解家庭幸福密码,包括逐步提高城乡家庭的收入水平和居住条件;发展家庭用品配送、家庭教育等特色服务;加大对老年人家庭、留守家庭、流动家庭和其他特殊家庭的扶持力度等。

《快乐老人报》2013.1.14 文/杨琳

漂亮果蔬可能用过农药 920

广州市民李先生把一根黄瓜咬几口后放进冰箱。没想到几天后,那根被咬过的黄瓜竟长长了四五厘米。李先生觉得很吓人,“估计是用了药,新长出来的那一截颜色比较浅”。调查发现,“神奇黄瓜”与一种叫920的农药有关。

用激素的果蔬长得漂亮 自然生长的黄瓜长好后,顶端的小黄花会逐渐枯萎,轻碰就掉落,但如今市面的黄瓜都带顶花,并且顶花不易掉落,这就是使用激素的结果。广东省农科院从事农学研究的张教授还讲了一个亲身经历:半

年前他回惠州老家修葺祖屋,请农民帮工吃饭时,有两碟豇豆和苦瓜没人动,他们明白漂亮的豇豆是用920种出来的。

瓜类、叶菜多会用920 “920主要用在蔬菜快收获的时候,像黄瓜、苦瓜、茄子、韭菜、香菜、叶菜等,都会施用。”在广州某大型农贸市场从事蔬菜生意的张某说,920可以让菜长得快、长得大,卖相极佳。据了解,不仅在广东省内有菜农使用920农药,在湖南,也有一些菜农把920撒在辣椒上,让它长得更粗更大,颜色鲜艳;

在河北,一些地方种香葱也用了920,葱长得又直又绿……

去除农药残留简易法 广州市农业局工作人员表示,农药920是人工合成的植物生长调节剂,食用920蔬菜不会中毒。

消费者若对920不放心,买菜就别挑个头太大、外表太好看的。平时去除农药残留有几个简易法:1.用洗洁精稀释300倍清洗一次,再用清水冲洗两遍;2.用开水烫;3.蔬果买回来先放置一段时间;4.能去皮的先去皮后再吃。

《快乐老人报》2013.1.14 文/吴珊

成人用儿童霜长皱纹

中华医学会美学与医学美容学会委员陈伟华教授说,很多成人为了追求安全无副作用,使用婴儿护肤品,殊不知,这样反而会伤了皮肤。

首先,婴儿皮肤白嫩、水分多,对护肤品要求少,因此婴儿护肤品的配方很简单,主要是天然滋润成分、保湿因子或天然矿物油等,虽然比较温和,但功效单一,不适合成人。成年人皮肤的油脂度、成熟度、皮肤代谢的情况和婴儿完全不同。针对不同的年龄和不同的肌肤问题,成人需要补水、抗皱、美白、祛斑、晒后修复等多种维护,而一般婴儿护肤品满足不了这些需求。尤其受生活压力、精神因素、环境污染等的影响,成人皮肤中的氧自由基越来越多,导致起皱纹、长色斑、变松弛等,如果长期使用婴儿护肤品,会使皮肤越来越粗糙或衰老。

其次,婴儿护肤品只能满足婴儿的皮肤特点,成人吸收起来差强人意。婴儿皮肤薄且柔嫩,水分充足,很容易吸收护肤品中的营养物质,而成年人皮肤角质层厚,缺乏水分,因此很难吸收婴儿护肤品中的营养成分。

最后,许多人是因皮肤敏感,才“被逼无奈”使用婴儿护肤品。然而,这样虽然减少了对肌肤的刺激,却不能改善肌肤,过敏问题得不到根本解决,还容易因拖延导致症状加重。敏感皮肤的人应挑选专门针对过敏肤质的护肤品,从基础护理上减轻或抑制皮肤炎症,抵抗外界刺激,调节皮肤酸碱度等,进而改善皮肤的敏感性。

人民网 2013.1.15

坐长途 莫瞌睡

熟睡时肌肉放松缺乏保护

“车辆在遭遇撞击时,脖子与头部会像鞭子一样甩出去,从而导致颈椎受伤,这叫作鞭样损伤。”据武汉协和医院骨科叶哲伟教授介绍,人在清醒状态下,遇到暴力等危险情况时肌肉会瞬间紧张,从而增加颈椎等关节的稳定性,起到保护作用。颈椎是脊柱中最脆弱的部位,撞击或急刹车造成的颈椎受伤十分常见。其中第一第二节颈椎紧临呼吸心跳中枢,该处受伤会造成瞬间心跳呼吸骤停。

叶哲伟建议,市民长途出行前应保持充足休息,尽量不要在车上睡觉。实在感到困倦想打个盹时,一定不要松开安全带,有条件的可配一个颈部护枕,遇轻微事故时能起到一定保护作用。

《楚天都市报》2013.1.14 文/严珑 涂晓晨 韩静

少给宝宝用湿巾

现在养孩子,明显方便多了。以前的小手绢、小毛巾全都被一次性的湿巾取代。不过,专家提醒,为了孩子的健康,还是要少用湿巾。

给婴幼儿用的湿巾一般分两种,一种是用来擦屁股的湿巾。这种湿巾不但方便,还声称有护肤功能,能更好地保护宝宝的小屁屁。不过最近,法国药品保健品安全局的一份报告称,给儿童擦屁股的湿巾中含有有害化学物质,将对孩子的血液和肝脏产生不利影响,建议三岁以下的孩子不要使用。

在这份报告中,法国药品保健品安全局指出,专门用于擦拭儿童屁股的湿巾中,有一种含量可观的防腐剂——苯氧乙醇,这种油状液体对血液和肝脏都具有毒性,

同时,它也可能导致过敏。

还有一种湿巾是手口湿巾,或者卫生湿巾。经常看到带孩子在外面玩的家长,掏出湿巾给孩子擦手。其实,这样也不太科学。首都儿科研究所儿保科副主任医师李海鹰告诉记者,孩子经常吃手,不管拿着什么都爱放嘴里试试,这样就很容易把湿巾上面的消毒剂吃进肚里。长此以往,会造成孩子肠道菌群失调,免疫力下降。

因此,建议家长们还是找回以前的老办法,给宝宝随身带个小手绢或湿的小毛巾擦手。如果非要用湿巾,建议购买有机的品种,同时仔细看包装上的标签,避开有害物质。

《生命时报》2013.1.15 文/邓晓瑛

老夫妻不应“被分居”

社会竞争日趋激烈,许多年轻夫妻在双双打拼,不少老年夫妻为照顾子孙,被迫成了“牛郎织女”。

老夫妻风风雨雨地共同经历了困难岁月,共同迎来了幸福生活,共同把子女抚养成人,该在一起享受晚年的时候却“被分居”,这实在是一种悲哀。

少年夫妻老来伴,而到了老的时候却长期分居,不可避免地要产生孤独感、寂寞感,还会伴随着出现抑郁、烦躁等,久而久之,势必会导致身心疾病。老年夫妻的相互健康监护,是维护身体健康的重要途径,特别是夜间的健康监护更是其他人无法代替的。

老年人比年轻人更需要情感上的呵护,生活上更需要互相关爱,天伦之乐代替不了相濡以沫,“白头偕老”才是婚姻的理想结局。做子女的,切不可让父母过现代版的“牛郎织女”生活。

当然,解决这一问题的根本途径,还要寻求社会化支持,就像“社会化养老”一样,逐渐实现“社会化扶幼”。这不仅卸掉了年轻人身上的担子,更能使老人享受幸福的晚年生活。

《当代健康报》2013.1.10 文/温乃鹏

日本公布生男生女奥秘

生男还是生女,一直是年轻夫妇最期待的一个结果。甚至有不少男性会指责妻子,没给自己生个大胖小子。近日,一项新研究进一步揭开了生男生女的奥秘。据日本《科学》杂志的一篇文章报道,在妻子受孕前的一段时间内,丈夫通过调整饮食或适当增减运动量和能量消耗,有可能控制生育子女的性别。

研究结果表明,丈夫精液呈弱碱性,妻子多生男孩;呈弱酸性,妻子多生女孩;呈中性,生男生女的几率相等。因为如果体内积累了较多酸性物质,可使出生男孩的Y精子比X精子的活力失去得更多更快,在这种情况下所生的子女就很少有男性了。研究者指出,丈夫想生男孩,应停止激烈运动,减少能量消耗,使体液维持弱碱性。另外,日常应多摄入一些碱性食物,如新鲜蔬菜、水果等。

人民网 2013.1.9

父母别当着孩子面争吵

重庆医科大学附属儿童医院心理科日前接诊了一名5岁男孩明明(化名),因父母长期当着他的面争吵,导致每晚做噩梦并患上了多动症。该院心理科主任梅其霞教授呼吁,家长应关注孩子的心理健康,避免当着孩子的面发生争吵。

梅其霞说,夫妻间争吵对成人而言是能理解的,但会给小孩的安全感带来很大冲击。另外有研究表明,经常面对家庭“战火”的孩子,容易焦虑多疑,对未来生活缺乏信心,长大后可能对建立亲密关系感到恐惧。

梅其霞提醒,为了孩子的健康成长,父母要学会控制自己的情绪。如果发生争吵,父母不要把孩子关到另外一个房间里,听见争吵而看不见会让孩子感到更加孤独无助。更不能让孩子目睹父母之间的打架过程,这对孩子的伤害会更大。

新华网 2012.11.2 文/牟旭