



良宵

掠影未知世界

中老年防病益寿的饮食调理

大多数成年人都处于亚健康状态，如果还没有到打针吃药的地步，那么饮食调节是最重要的环节。本文收集和综合了世界卫生组织的权威介绍、中国历代御医记载帝王的膳食、中国长寿老人和中医名家的经验、以及中南海保健医生的演讲和网络筛选的信息等，汇集编写下列资料，供读者参考。

一、中老年华人防病益寿的基本食品

纯净水、绿茶、咖啡、番茄（西红柿）、香菇、黑木耳、核桃、红薯（番薯、地瓜）、菠菜、卷心菜（甘蓝）、花菜（花椰菜）、芦笋、胡萝卜、欧芹（香菜）、大葱（四季葱）、大蒜、甜椒（灯笼椒）、苹果、葡萄、橙子、橘子、柠檬、猕猴桃（奇异果）、山楂、草莓、土豆、绿豆、蚕豆、扁豆、花生、鸡蛋、

以上大约三十种，都是各种权威资料来源不谋而合、不约而同推荐的，是比较公认的。这个清单特点是：

- 1、包含蔬菜、水果、豆类、坚果、浆果，都是素食品。
- 2、没有市场加工食品，没有果汁饮料，没有保健品。
- 3、除了鸡蛋，没有荤腥。

这份清单大体上告诫中老年应素食为主、天然为主、清淡为主。



移民生活

杜牧一首唐诗只有 28 个字，却写出了人到中年的种种无奈

人到中年是非常尴尬的事，可也是人这一辈子当中最苦最难的时候。小的时候忙着长大，因为学业繁重，总觉得长大以后就好了。长大以后却发现少年时光简直再好不过，无忧无虑，只有读书那么一件简单的事情。

所以就想着奋斗几年以后，等到人到中年，或许就该歇息了。但是等到人到中年，只发现人到中年万事休，一切都不是想象的那般美好。而且更让人觉得残酷的是，越忙到最后人就会变得越劳累，也越没有什么指望。

这不是今天我们的感触，1000多年前的唐朝诗人杜牧就曾经发现了其中的奥秘。他写出一首唐诗，就在悲叹人到中年万事休。且看诗歌当中表现出的这种无奈：



满眼青山未得过，镜中无那鬓丝何。只言旋老转无事，欲到中年事更多。

这首唐诗的题目只有两个字就是《书怀》，题目非常简单，但是也传达出了非常重要的信息，那就是感慨人生的无奈，表达对于人生的感慨。

杜牧的唐诗向来如此，结合诗人自己的人生经历，表达出对于不同阶段人生的

语言欺凌网络欺凌都算欺凌

据新华社电 什么是欺凌？欺凌和玩笑怎么界定？近年来各种形式和手段的欺凌事件时有发生，但却没有对学生欺凌的明确定义。27日，记者从教育部召开的新闻发布会了解到，学生欺凌有了明确定义。

为有效预防中小学生欺凌行为发生，经国家教育体制改革领导小组会议审议通过，教育部等11部门日前印发《加强中小学生欺凌综合治理方案》。

教育部教育督导局局长、国务院教育督导委员会办公室主任何秀超在发布会上介绍，方案明确定义，中小学生欺凌是发生在校园（包括中小学校和中等职业学校）内外、学生之间，一方（个体或群体）单次或多次蓄意或恶意通过肢体、语言及网络等手段实施欺负、侮辱，造成另一方（个体或群体）身体伤害、财产损失或精神损害等的事件。

针对学生欺凌的不同情形，方案明确了不同的惩戒措施：情节轻微的一般欺凌事件，由学校对实施欺凌学生开展批评、教育；情节比较恶劣、对被欺凌学生身体和心理造成明显伤害的严重欺凌事件，可请公安机关参与警示教育或对实施欺凌学生予以训诫；屡教不改或者情节恶劣的严重欺凌事件，必要时可将实施欺凌学生转送专门（工读）学校进行教育；涉及违反治安管理或者涉嫌犯罪的学生欺凌事件，处置以公安机关、人民法院、人民检察院为主。

上海一中学推全市首份网络欺凌预防指南：网络谩骂伤害很大

针对虚拟世界中难以控制的欺凌现象，4月6日，上海市上南中学率先推出全市首份中学生《网络欺凌预防指南》（下称《指南》），帮助学生识别网络欺凌，

建立防范意识。同时，这份《指南》也将作为“家校互动”的一部分，覆盖家长认知盲区，展开家校共育的心理健康教育。

曾有女孩因网上谩骂精神崩溃网络欺凌也很可怕。

2013年8月初，多年受湿疹和抑郁困扰的英国少女汉娜·史密斯在网站上贴出照片，发布求助信息。

可是，随后几个月的回帖中却充斥着“丑女”、“肥婆”、“帮帮忙去死吧，你这个可怜的家伙”等恶毒评论。持续的谩骂、诅咒和人身攻击最终令这名14岁女孩精神崩溃。

心理学分析研究发现，与校园欺凌和校园暴力相比，网络欺凌造成的心理伤害可能更大。它会导致青少年长期有心理伤害，包括丧失自信、沮丧、脾气暴躁、学业成绩下降、逃学，有时还会引发校园暴力或导致自杀。

上南中学德育处主任张正国告诉澎湃新闻(www.thepaper.cn)记者，青少年不



性和普遍性。如果当事学生默默忍受，极有可能没人知道他遭受欺凌，也无法提供帮助。这是欺凌受害者中普遍存在的所谓“沉默文化”（culture of silence），可能产生极大危害，足以引起学校、老师和家长的共同关注。

家长要注意观察子女变化 传统的中学心理课上，并没有针对网络欺凌的教育内容。因此，张正国带头编纂了这样一份《网络欺凌预防指南》，希望在上南中学展开青少年网络道德教育和心理健康教育。

这份《指南》有九个部分，包括“什么是网络欺凌”、“网络欺凌的危害有多大”、“网络欺凌有哪些形式”、“网络欺凌的成因是什么”等，主要普及网络欺凌的相关知识，帮助学生和家长建立起对于网络欺凌的认知体系。

《指南》也提出具体应对建议，包括学生要学会自我保护，不能以暴制暴：在网络上不要泄露自己的私人信息，不能随便上传自己照片，受欺凌时也绝不能保持沉默。

《指南》中也包含了针对家庭教育的指导内容，比如“面对网络欺凌，家长怎么做”、“如何判断您的孩子是否遭到网络欺凌”、“发现孩子受到欺凌，怎么办”、“发现孩子欺凌别人，怎么办”等。

《指南》建议家长要注意观察子女的变化——网络欺凌受害者经常会有在电脑

（未完，待续）



可避免地会使用网络社交媒体，而网民可能会发表一些不恰当、不负责任的言论，甚至发出针对个人的侮辱性谩骂，由此造成恶性后果的事例不在少数。

而网络暴力具有极强的隐蔽性、随意

感慨。杜牧在扬州的时候，迷恋于那里的风土人情，迷恋于那里倚红偎翠的生活，但是后来想到这一切的时候慨叹“十年一觉扬州梦”。

在这首唐诗的一开始，他也写自己人到中年，好多事情发现无法实现了。“满眼青山未得过”，人到中年，太过忙碌了。满眼望去外面的青山依依，但自己却没有足够的时间和心情去登高望远，去爬山，享受生活的乐趣。

在看镜子当中的自己。“镜中无那鬓丝何”，镜中的自己已经鬓发苍白。人生转眼已经到了暮年。虽然还有心去爬山，去体验人生，但是年老体衰，已经不再允许。所以这就体现出了生理和心理上的矛盾。由此而来的无奈，更是让人感觉到人生的悲哀。

“只言旋老转无事，欲到中年事更多”，最后两句古诗才是这首诗的经典之语，也写出了我们今天很多人的共同看法。年少的时候忙碌，原想着到了年老的时候就能够轻松自在，又有谁能够想到现在人到中年，却发现事情更多，负担更重，责任更大。

奋斗了一生，却发现自己身心俱疲。人到中年万事休，年华易老，青春不在。等到这个时候发现人生过了一大半，而自己却无可奈何。没有办法阻止自己的衰老，也没有办法让自己突破现有的平静，去豁达的看待人生、享受人生、体验人生，这才是最值得悲哀的地方。

可惜时光过了1000多年，今天的我们依然有许多人在感受着这种无奈。