

星制作 | XINGZHIZUO

将老母接到城里享福 老人却自杀了

日前,家住南京栖霞区迈尧路某小区的一名7旬老太在家中的窗户上悬绳上吊,小区居民发现后立即报警。警方到场后请锁匠将门打开,经过勘察,排除刑事案件,老人留有遗书,具体内容,记者尚无从打听到,只听说有句话提到“对不起两个儿子”。

老人长期不出门,邻居觉得陌生

该住户家中装修不错,面积达一百几十个平方米,室内堆放了一些数码产品的包装盒。此时,老人的儿子尚未回来。楼上一位邻居说,楼上楼下见面几乎不说话,他们并不认识这名老太太,她平日几乎不出门,但老人的儿子经常能看到,工作比较忙,也几乎天天会回到这里。

小区有位邻居说,老太太70多岁,原本在老家盐城独居,后来,在南京工作的儿子出于一片孝心,将她接了过来,可能平日更多的时间是她一个人在家,她也不怎么出门。“要是经常串门,说说话,也许老人就不会想偏了。”一位邻居说。

子女可帮助老人建立社交圈子

老人具体为何会想不开,记者尚不能臆断。不过,独居老人在家确实容易出现一些突发状况,诸如轻则摔倒、饮食不得当、精神压抑,严重的是突发疾病死亡。

南京心理危机干预中心张纯博士认为,人是需要社交圈子的,生活需要环境体系支撑,如果一个人离开了原有的家,到了一个陌生的环境,就会出现文化冲突,包括方言不一样,交流也会出现隔阂。有些儿女把老家的独居老人接到城里,这处于一片孝心本无过错,但是子女们不能忽视老人的心理健康。应该鼓励他们建立自己的圈子,帮助他们参加一些老年人的活动。

老人如何建立自己社交圈?张纯认为,一方面依托社区,社区居委会应该对辖区老人摸底,经常组织一些文娱活动请老人参加,同时,老人也应该有这样的意识,到了一个新小区、新环境也应积极去找朋友。

在外工作的儿女,最应该送给家中老人什么?

1.收音机。有些老人眼睛花看不了电视,也不习惯看电视。因此买个收音机,可以随身携带满街转。听戏曲、听新闻、听养生知识等等,解闷神器。

2.保暖内衣。老年人最重要的就是身体健康,冷是每个独居老人的大敌。因此一套合身保暖的内衣,可以让孩子少操很多心。

3.拐杖。独居老人免不了出去散心,可是大部分老人走起路来颤颤巍巍,一个拐杖可以让他们去更多地方转转。

4.轻便推车。买菜做饭是老人在家最基本的日常生活。早起购物的时候,一辆轻便快捷的购物车或许能帮助他们省下很多力气。

5.待机时间长的电话。手机对于老人来讲是个复杂的玩意。一个待机时间长,屏幕大,易操作的手机,可以让他们跟朋友或者孩子更好地交流。

6.一套火灾探测器。家庭安全第一的就是火灾,灭火器对于老人来说过于复杂,一套安全的火灾探测器安置在家中,可以通过智能的方式保护安全,这点钱花的值。

7.医药包。说到药品,对于现在的老人来讲是件离不开的东西,如果有高血压常备降压药,糖尿病患者常备降血糖的药,还有速效救心丸等急救药品,放在家中显眼的位置。

8.宠物。孤独寂寞的独居老人最需要陪伴,一只听话的宠物往往能起到心理上的慰藉。

9.但最重要的是:每天的问候或陪伴。

健康 | JIANKANG

喝水时加点它,气色不好才怪!

每天保证8杯水是身体必需,尤其现在正值春天,容易出现口干舌燥,大家一定要多喝水哦!此外,告诉你个秘密,其实在水里加一点东西,能够锦上添花哟!

- | | |
|----|--------------------------|
| 食盐 | 1.口腔消毒;2.缓解咽喉肿痛;3.消除疲劳。 |
| 蜂蜜 | 1.促进睡眠;2.促进肠胃蠕动;3.养颜。 |
| 苦瓜 | 1.补充维生素;2.降低“三高”;3.养颜美容。 |
| 枸杞 | 1.保护肝脏;2.明目;3.抗衰老。 |
| 柠檬 | 1.美白;2.预防高血压。 |
| 薄荷 | 1.口气清新;2.解乏解渴。 |

注意 | ZHUYI

家里的这东西,留着也是害人 知道的人都扔了……

近日,江苏质监局发布的关于超过半成电水壶含锰量过高的报告就让小编有点蒙圈了,在家里一直用电水壶烧水喝啊!小编只能抹了把眼泪,扔壶去。

安全 锰是人体必需的一种微量元素,但是人体长期过量摄入金属锰会影响神经系统的功能,产生记忆力减退、嗜睡、精神萎靡不振、神经功能紊乱等症状。所以说电水壶测试结果是锰含量越高,锰析出量也越高,对人体的危害也就越大。

但是由于高锰钢价格便宜,所以很多的不法商家就会为了节省成本牟利,选择不合格的高锰钢来制作电器,而这些不合格的电器一旦流入市场,比如电热水壶,一经加热,锰会更多地析出,对人体是非常有害的。

电水壶选购的小技巧

先看一下这个产品上有没有3C标志,然后好的产品表面和内壁均有“304不锈钢”标识,这种钢的耐蚀性强,食品级不锈钢一般光泽度良好,闻起来没有浓重的金属铁锈味。最后,价格不要过低。

电水壶的清理小技巧

方法一:在壶里放些纸屑,然后倒进温盐水,轻轻晃一会儿,水垢即可除净。

方法二:可倒入浓度为1%的小苏打水500克左右,或将食醋加热装入壶内,轻轻摇涮,水垢即可除掉。

方法三:两个鸡蛋壳稍微弄碎,装进壶中,再装入半茶缸凉水,上下左右旋转摇晃。约20秒钟,倒出蛋壳,再用清水涮洗两遍即可。

方法四:用醋250克,烧开后灌入壶内,浸泡几小时,再上下、左右摇晃,壶内水垢就会脱落。

荐读 | JIANDU

通过微信看透一个人,很准!

1、他开了微信,也知道你有微信,但没有主动加你,说明你们关系很一般,甚至对你有防备之心,至少没有沟通的欲望。

2、你主动加他,也报了姓名,没有回应,说明他根本不在乎你,或忘了你是谁,这时你可以将其从手机完全删除了。

3、两人互加了,但从没交流过一句话,说明你们还算不上朋友,充其量只是一个熟人,你对他来说,可有可无。

4、对方很在意你的分享,经常关注你的动向,但从不说话,说明你们正处于情感发展期,这时你如果主动沟通,如得到积极回应,说明其对你真是真心的,否则,说明你目前处于弱势。

5、你经常关注对方,经常赞美或评论他的分享,每次或多数都有及时回应,说明其很在乎你,珍惜相互之间的感情,不是一般的朋友。

6、如果他对你的赞美与评论从未有过回应,说明对方没把你放在眼里,或不方便回应,比如有人监控他的言行。

7、如果对方从未对你有过赞美与评论,说明他对你重视不够,或不愿与你扯上瓜葛,以免不必要的麻烦。

8、如果你发了一条个人心情不好的信息,能在第一时间给予回应并安慰你的人,是最在乎你的人,对方很可能成为你的密友或贵人。

如果高晓松、林夕来写化妆品的广告文案……



你能想象蓝天六必治牙膏里挤出来的是淡淡的林夕式的哀伤吗?假如让音乐大才子高晓松和林夕给大宝、百雀羚、雅诗兰黛、兰蔻来写广告语,会是怎样一种体验?

高晓松
著名音乐人、词作家



林夕
人称词圣,香港词作家

蓝天六必治牙膏

我们去大草原的湖边,等候鸟飞回来,等我们都长大了,就带着娃娃吃火锅,他会自己拿起筷子,我们也拿起筷子,一起点菜,你说牙好胃口好,吃什么都很香。

那日我狂哭不止,曾经差一点想过死,多少艰辛不可告人,多少光阴都因为等,因为牙不好,身体就差,吃什么都不过一碗白饭的味道。

百雀羚

你坐在椅子上,看着窗外流过的光,我看见窗外百雀飞过,才知道你来到了东方。

天然的你气质很东方,凝住眼泪才敢细看。

兰蔻

年轻是用来干嘛的?年轻不是让你出去平庸的,年轻是要你襟怀天下,一触即发。

若不是受了基因的困囿,我哪里会年轻得一触即发。

美肤宝

“人生怕晒”,“谢谢,是晒怕人生”。

太阳升起之后,紫外线别来挑拨。

美即

我很幸运成长在一个享受美丽的年代,所以那会没人觉得自己不美。

在有生的瞬间能遇到你,我无意停下,去享受你的美丽,竟花光所有运气。