

他陪病房里的“爷爷奶奶”过春节

2月26日一大早,笔者按照约定时间来到河北省第八人民医院(河北省老年病医院)的“无陪护”病房采访。等了好一会儿,却不见采访对象张艺的身影。“他估计忙着呢,我帮你叫叫他。”一位护士说。5分钟后,一位身穿白大褂、步履匆匆的年轻人来到记者面前,他不好意思地笑着说:“我给一位奶奶喂饭呢,耽搁了一会儿。”

张艺今年31岁,2019年10月,他来到河北省第八人民医院的“无陪护”病房,成为了一名护士。“我小时候一直跟着外婆生活,喜欢和老人打交道。”张艺说。

“无陪护”病房的工作并不轻松,

平时,张艺不仅要给患者打针、输液,还要照顾他们的生活起居。大到给患者洗澡、喂饭,小到给他们梳头、谈心,都是张艺的日常工作。“我照顾着四五位患者,一直‘两班倒’。”张艺说,医院还根据每位患者的情况制定了生活照护单。每次交接班时,他都要反复看好几遍,将照护单上的内容牢记于心。

每到春节期间,都是张艺一年中最忙碌的时候。“有些保姆春节回家,缺乏护理经验的家属就会将老人送到我们病房住段时间。”张艺说,今年春节,病房入住患者比平时多了三分之一,他比往年更忙了。

洗澡、剪指甲、理发……为了让

病房的患者高高兴兴过春节,张艺和同事们年前就忙碌了起来。此外,除夕夜,他和同事们还为患者准备了水饺。“碰上不能自理的患者,我会把水饺切成小块,小口小口地喂给他们。”张艺说,“春节期间,不少在外地工作的孩子们会前来探望老人,我需要给家属们耐心地讲解患者各方面的情况。家属把患者交给我们,我们就一定要让他们放心、安心。”

虽然工作辛苦,但张艺却甘之如饴,6年来,他已经把这里的患者当成了自己的爷爷奶奶。病房有位87岁的老人,她的孩子们工作忙,很少前来探望。担心老人孤单,张艺经常

抽时间去老人的病房,陪她聊天。今年春节,老人在北京工作的孩子给她寄来了不少糕点。“老人看见我,就招呼着我吃这个,尝那个。”张艺说,每当这时,他心里就暖洋洋的。

张艺的家乡在那台市宁晋县,他已经连续5年没回家陪父母过春节了。“既然选择了这一行,就得承担起责任。”张艺说,今年春节前,他将3岁的儿子送回老家,让父母享享天伦之乐。除夕夜,儿子像往年一样给张艺打来视频电话。电话那头,儿子天真地问他为啥今年不回家。张艺笑着和儿子解释:“你要陪爷爷奶奶过年,我也要陪我的‘爷爷奶奶’过春节……”

据《燕赵老年报》

反向团圆

与父辈倾向的“归巢式”团圆不同,越来越多年轻人选择“反向团圆”,以接长辈来自己的城市、伴父母旅行等方式,为传统团圆注入新形式。

事实上,“反向团圆”也是年轻人对亲情与团圆的正向表达。相较于返乡后的“赶场式”拜年,越来越多的年轻人更渴望与父母进行高质量的深度陪伴,让亲情在无扰相处中沉淀升温。进一步说,“反向团圆”不仅是年轻一代过节模式的改变,也是时代演进的产物。交通路网与数字服务日趋便捷,城市适老配套服务快速发展,以及社会氛围的包容、“回家过年”内涵的转变,都为这场奔赴消解了阻隔。

据《人民日报》

中国肚量

前些年,车厘子在中国市场还很稀缺,价格昂贵,一度有“贵族水果”之称。如今,随着智利等国车厘子的大量进口,它早已“飞入寻常百姓家”,成为许多家庭的“年货标配”。数据显示,智利最新产季出口约55万吨车厘子,其中九成以上发往中国。

除了“米袋子”“菜篮子”,中国人的生活中还多了一个“果盘子”。这个果盘中,既有柑橘、苹果等“土特产”,也有榴莲、蓝莓等“洋水果”。吃掉九成智利出口车厘子的“中国肚量”,是14亿多中国人日子越过越红火的鲜活注脚。同时,这也是“中国新发展为世界提供新机遇”的生动例证。

据京报网

万象

“越难得到越珍惜”有了科学解释

为了排到那家网红餐厅,你在寒风中瑟瑟发抖两小时,进店后即便菜品味道一般,你也会自我安慰“来都来了,其实还行”……类似这样的生活场景背后的逻辑其实很古怪。

近期,美国斯坦福大学医学中心科学家的最新研究揭开了这背后的神经科学奥秘。在小鼠实验中,科学家设置了一系列关卡。小鼠需要通过反复把鼻子伸进洞内(多达50次),或者忍受轻

微电击,才能换取糖水奖励。在小鼠获得回报的瞬间,科学家观察了小鼠大脑内的化学变化。他们发现,这跟“欲望分子”多巴胺有关。当喝到糖水前所付出的“成本”越高,小鼠大脑在获得奖励瞬间释放的多巴胺就越多。

这意味着,多巴胺不仅奖励结果,更在奖励“艰辛”。神经科学家指出,大脑中“想要”和“喜欢”其实是两码事。你可能并不那么“喜欢”那顿排队两小时才吃

上的饭,但由于前期付出的成本太高,大脑就会让你极其“想要”完成这个过程。

这种生物化学反应为“沉没成本”提供了坚实的神经基础:因为你付出的足够多,所以获得回报的那一刻,大脑给你的愉悦感冲击也更加猛烈,认为它更值钱了。但实际上,只是大脑在为你努力的汗水买单。据《科技日报》

新知

种火龙果为何要在夜间点灯

夜间的火龙果种植基地有一个奇怪的现象:数万盏LED灯同时亮起,星星点点的灯光勾勒出整齐的田垄,宛如一场盛大的灯光秀。为什么种植火龙果要晚上开灯呢?

原来,火龙果喜欢温暖湿润、阳光充足的环境。它的生长需要强烈的光照,一旦光照不足,果实的糖分积累就会不足,影响甜度。

秋冬季节日照时间短,光照减弱,火龙果就会进入休眠期,不再开花结果。为此,聪明的果农们就想出了夜间补光这个方法。

这种技术叫“仿太阳夜间催花补光技术”,就是用人造灯光模仿太阳光,促进火龙果继续光合作用。每天晚上,这些灯会亮数小时,让火龙果植株以为还在白天,继续保持光合作用,促进生长。而且,不同颜色的光对火龙果生长起着不同作用:黄色灯光模拟的是中午的阳光,利于催花;紫红色灯光则模拟傍晚的阳光,不仅利于催花,还能促进枝条生长。

开灯的时间和时长要根据气候条件决定,同时还要配合水肥管理、病虫害防治等栽培措施,才能发挥最大的作用。

据《中国妇女报》

科普

智慧就业舱带来求职新体验



近日,首批智慧就业舱亮相福建省福州市街头,舱内智慧系统可根据求职者简历,提供解读求职需求、精准匹配岗位、AI模拟面试、求职进度跟踪等服务,为人们带来精准化、便捷化的求职新体验。图为3月1日,一名务工人员位于福州市达明美食街的智慧就业舱内体验。

据新华社

视界