

# 优雅变老也是需要学习的

曾焱冰



想要“优雅地变老”，靠与生俱来的“天赋”是远远不够的，更重要的是：保持精气神儿。其实，“变老”也是需要学习的，要从年轻时就开始积累，积累美好的回忆，积累精神上的资源，花些时间学习和思考，坚定意志，按自己的方式安享晚年。虽然身体渐渐变老，但生活每一刻都是新的。

如今45岁的我已知道，到了55岁、65岁，我现在所面临的“老”都不值一提了。生命的很多改变都如暗礁一样在身体内滋长，而海面的风平浪静，是靠足够的智慧和勇气支撑的。

## 坚持运动、学习、爱和笑，让你晚年继续发光

我们常看见国外漂亮老太太的照片，会感慨：优雅老去。许多人还会说，关键是要得瘦，还得会穿。但当我慢慢走过45岁，再眺望更往后的人生时，忽然觉得：“优雅老去”这几个字，真不仅仅是“瘦”和“敢穿”就能简单做到的。

随着年龄增加，伴随而来的皱纹、白发等，其实都是小意思，威胁最猛烈的还是荷尔蒙减退、社会关系改变、身体功能衰退等让人陷入一种老年式黯淡。这种黯淡从眼神、表情、语气里散发出来，也从姿态、动作甚至每一个毛孔里散发出来，那是一种对什么都没兴趣的丧失，也是一种对万物见怪不怪的疲惫，更是一种把自己当“病包子”的衰退。就像一堆灰烬，少了青年人的好奇心和心劲儿。所以比“瘦”和“敢穿”更重要的是：保持精气神儿。

德国哲学家奥特弗里德·赫费写过一本书《优雅变老的艺术》，他提出，和“保持年轻”一样，“变老”也是需要学习的。如果我们想拥有一个体面、平静的老年，那从年轻时就要开始积累，积累美好的回忆，积累精神上的资源。

那些上了岁数还继续散发光芒的人，基本不会是前半生暗淡绝望、等60岁后染个全白头发就忽然优雅登场的。实际上，如何优雅变老，也是女人们终其一生所探讨的“如何生活”的命题。赫费给老人们提供了4条建议：运动、学习、爱和笑。仔细想想，这4条同样适合任何年龄的人，只是在不同的人生阶段，会有不同的方式和侧重。

就拿学习来说，我们年轻时通过学习构建的知识结构、学习能力、文化积累，放在人生长线上是一种早期的精神投资，如果只吃老本，这份投资再丰厚也会坐吃山空。不断地学习、更新，是让人

保持脑神经活跃的最佳方式。不管是学新的技能、语言，还是延续之前的钻研继续精进，都可以是入人长久的精神依托，可以帮助人们避免空虚、焦躁的情绪，减轻孤独感，并和社会保持着新鲜联系。法国思想家伏尔泰说过：“对于文盲来说，晚年就如同寒冬；而对于有学识的人来说，晚年却是收获。”

日本老奶奶西本喜美子，就是个一生都爱“折腾”的女性。从经营美容院，到实现梦想成为自行车手，再到72岁学习拍摄、自拍、修图软件而成为日本最优秀的女摄影师之一，她生命中的勇敢和从未停止过的学习精神，刷新了我们对老年人的认知。

我国翻译界泰斗许渊冲先生在耄耋之年仍然给自己制定“每天翻译1000字”的计划，别人劝他不要过于劳累，他回答：“翻译的快乐对于我就像水和空气，沉浸在翻

译的世界里我就垮不下来。”原来，工作才是最好的不老仙丹。

## 正视衰老，做好准备，做一个“会”老的人

当然，保持年轻的心态和头脑，并不意味着与身体机能的老化对抗。随着年龄的增加，要突破的重要心理关便是“接受自己变老的样子，从容貌到体型”，要承认“心有余而力不足”这种状态而让自己停下来，也要“学会成为一个依赖别人的人”。这些观点出自《学习做一个会老的人》。其作者是心理学家拉姆·达斯，他是在65岁身患中风后才真正感受到“老”的含义。

在这本书里，拉姆同样倡导老年人花些时间学习和思考，坚定意志，按自己的方式安享晚年。同时，他也告诉人们如何正确地正视衰老，如何慢下来，一次只做一件

事；如何放下欲望，学习冥想；如何撇开众望，按自己的人生观生活；如何和恐惧促膝长谈……当身体渐渐变老，但生活每一刻都是新的。

的确，“变老”是我们每个人都要面对和思考的问题，也不能真的到老了才去关注。而想要“优雅地变老”，靠与生俱来的“天赋”是远远不够的；面对年龄的增长和衰老，光给自己猛灌“鸡汤”，喊一句“我要和年龄做朋友”也是不够的；早一点了解衰老的样子，早一点为老年做好精神和物质的能量储备，才是正理衰老的最好方法。

其实，年老并不一定就意味着衰老。当我们拥有强大的精神世界和不僵化的头脑时，身体状况也会主动来依赖精神。

(据《中国妇女报》)

请本版作者与本报联系，以便略奉薄酬

# 一批新规9月起施行，关系你我生活

新华社记者 白阳

这个9月，一批新规开始施行。义务教育教学内容与方式迎来重要变化；中小学校财务制度进一步规范；招标投标新规严禁虚假招标、违法投标等行为……更完备的法治体系，护航更美好的生活。

## 劳动课将成为独立课程

开学季，多项与学校相关的新规开始施行。

新修订的义务教育课程方案和课程标准于2022年秋季学期开始执行。

新修订的课程方案整合小学原品德与生活、品德与社会和初中原思想品德为“道德与法治”，进行九年一体化设计；改革艺术课程设置，一至七年级以音乐、美术为主线，融入舞蹈、戏剧、影视等内容，八至九年级分项选择开设；科学、综合实践活动开设起始年级提前至一年级；劳动、信息科技及其所占课时从综合实践活动课程中独立出来。

按照新课标，劳动课程共设置十个任务群，分为日常生活劳动、生产劳动和服务性劳动三大类。其中，日常生活劳动包括清洁与卫生、整理与收纳、烹饪与营养、家用器具使用与维护四个任务群。

此外，根据教育部《关于大力推进幼儿园与小学科学衔接的指导意见》，从2022年秋季学期开始，各省(区、市)全面推行入学准备和入学适应教育，建立幼小协同的合作机制，加强在课程、教学、管理和教研等方面的研究合作。

2022年9月1日起施行的《中小学校财务制度》明确，中小学校组织收入应当合法合规，各项收费应当严格执行国家规定的收费范围、收费项目和收费标准，不得擅自扩大收费范围、增加收费项目、提高收费标准。中小学校严禁设立“小金库”，严禁账外设账，严禁公款私存。

## 严禁虚假招标、违法投标、不诚信履约等行为

为充分发挥法规制度刚性约束作用，引导招标投标活动更加规范有序方向发展，国家发展改革委等13部门发布意见，进一步规范招标投标主体行为。

《国家发展改革委等部门关于严格执行招标投标法规制度进一步规范招标投标主体行为的若干意见》要求，严格执行强制招标制度，不得以违法形式规避招标、虚假招标，除特殊情形外，依法必须招标项目应当实行全流程电子化交易。

在打击遏制违法投标和不诚信履约行为方面，意见明确，投标人应当依法诚信参加投标，自觉维护公平竞争秩序。加大对违法投标行为的打击力度，严格依法实施行政处罚并按照规定纳入信用记录。

本意见自2022年9月1日起施行，有效期至2027年8月31日。

## 向境外提供重要数据应申报数据出境安全评估

《数据出境安全评估办法》自2022年9月1日起施行，为维护国家安全和公共利益提供新保障。

办法明确了4种应当申报数据出境安全评估的情形，包括：

数据处理者向境外提供重要数据；关键信息基础设施运营者和处理100万人以上个人信息的数据处理者向境外提供个人信息；自上年1月1日起累计向境外提供10万人个人信息或者1万人敏感个人信息的数据处理者

向境外提供个人信息；网信部门规定的其他需要申报数据出境安全评估的情形。

## 保险资产管理公司应建立全面风险管理体系

《保险资产管理公司管理规定》自2022年9月1日起施行，进一步强化保险资产管理公司监管。

规定将风险管理作为专门章节，从风险管理体系、风险管理要求、内控审计等方面进行全面增补，要求建立完善全面风险管理制度和机制，切实维护保险资金等长期资金安全。

规定还从总体要求、股东义务、激励约束机制等方面，对公司治理作出明确要求。根据规定，保险资产管理公司的股东及其实际控制人不得有虚假记载、抽逃或者变相抽逃出资，以任何形式占有或者转移保险资产管理公司资产等行为。

## 建立港口基础设施维护基本制度

为保障港口安全稳定运行，《港口基础设施维护管理规定》自2022年9月1日起正式施行。

规定建立了港口基础设施维护的基本制度，对维护工作提出了具体要求。比如，明确港口公用基础设施维护主体由地方政府确定，其他港口基础设施由港口经营人负责维护。

在监管方式上，规定落实国务院“放管服”改革要求，明确港口行政管理部门原则上应当采取“双随机一公开”方式进行监督检查，提升管理效能。

(新华社北京8月31日电)

# 送外卖途中撞伤人 谁来赔偿

【案情】潘某骑着有某平台标识的外卖送餐车与骑自行车的邓某相撞，两人均在事故中受伤并住院治疗。经交警认定，潘某承担主要责任，邓某承担次要责任。

潘某与邓某协商赔偿过程中，潘某提供了“某平台电动车租赁合同”及支付其工资的某代送服务部的银行凭证。原来，该代送服务部是某外卖平台在当地的配送承包商。潘某与代送服务部签约，作为其骑手送外卖。邓某经与服务部多次协商仍得不到满意结果，无奈之下将潘某、该代送服务部一起诉至法院，要求赔偿交通事故损失9万余元。

诉讼中，代送服务部辩称，其与潘某未签订劳动合同，仅为“合作”，不构成劳动关系，服务部只是一个服务平台，潘某应对自己的行为负责。潘某辩称，在此次事故中其作为代送服务部的员工，在履行职务行为时致他人受伤，其本人没有故意或者重大过失，所有的责任应由代送服务部承担。

【说法】互联网时代下，催生了“平台+个人”的新型用工模式。目前，外卖平台的配送经营模式包括外包配送模式、自营配送模式与代理配送模式等。

复杂的用工模式不仅给劳动关系认定和劳动者权益保护带来了挑战，也让受害人不好找到赔偿主体，导致理赔难。实践中，部分骑手通过第三方承包等方式提供服务，并没有与平台经营者建立直接的用工法律关系，所以，类似案件中有的是由合作用工企业承担赔偿责任，而非外卖平台直接承担。

法院经审理认为，依据有关法律规定，用人单位的工作人员因执行工作任务造成他人损害的，由用人单位承担侵权责任。本案中，骑手的电动车外观标识、工资结算单等均显示，潘某对外是以代送服务部的名义接单、送餐。事故发生时，潘某也身着代送服务部的统一制服，符合在履行送餐职务途中造成他人人身、财产损害的情形，是履行职务的行为，因此，代送服务部应对潘某执行工作任务造成邓某的损害承担侵权责任。(据《人民日报》)

# 饮酒一次 就会永久改变大脑

德国研究小组在最新一期《美国国家科学院院刊》上撰文指出，他们利用黑腹果蝇的遗传模型系统开展的研究表明，即使是饮酒一次也会永久性地改变大脑神经元的形态，且大脑里的“交通要塞”突触的结构以及为细胞提供能量的线粒体的动力学也会受到酒精的影响。

在从偶尔饮酒到慢性酒精滥用的过渡过程中，大脑内发生了哪些变化？科隆大学亨瑞克·肖尔茨教授及来自曼海姆大学和海德堡大学的研究人员希望弄清楚这一问题的答案。此前有不少研究已经证明了长期饮酒对海马体(大脑控制中心)的影响，但科学家们对于关键危险因素，例如首次饮酒后神经元之间的相互作用知之甚少。

该团队通过对果蝇和小鼠模型的研究来验证其假设，发现了乙醇诱导在线粒体动力学和神经元突触之间的平衡这两个方面的变化。线粒体为细胞，尤其是神经细胞提供能量。线粒体会移动，以便更好地向细胞输送能量。研究发现，用乙醇处理的细胞内线粒体的运动受到了干扰；而且某些突触之间的化学平衡也受到干扰。这些变化是永久性的，动物的行为变化也证实了这一点：在以后的生活中，小鼠和果蝇的酒精摄入量增加。

研究人员解释说，众所周知，神经元的形态重塑是学习和记忆的基础。这些所谓的细胞可塑性机制是学习和记忆的核心，也被认为是药物相关奖励记忆形成的核心。因此，科学家们观察到的一些形态学变化可能影响与乙醇相关的记忆形成。此外，神经元线粒体的迁移对突触传递和可塑性也很重要。研究人员因此推测，这些乙醇依赖细胞变化对成瘾行为的发展至关重要。

肖尔茨说：“值得注意的是，促成这种复杂奖励行为的细胞过程在物种间广泛存在，这表明在人类中也有类似的作用，这可能是一个对学习和记忆至关重要的细胞过程。”(据《科技日报》)

# 选对零食 吃出健康

孩子喜欢吃零食，但是很多家长担心零食吃多了会影响孩子健康。营养师刘艳君提示，家长要学会为孩子选择健康的零食，就可以带孩子更多的营养和快乐。

首先，家长挑选的零食应该是天然、无添加、健康的食品。其次，在挑选零食时也要特别注意零食的营养成分、配方搭配、品牌、保质期等，降低零食给孩子身体健康带来的负面影响。另外，要注意饼干、糖果、饮料虽然都是孩子喜欢的零食，但是这些食品所含的糖分都比较高，要少吃或不吃。同时，家长还要警惕食品中是否含有精炼植物油、氢化植物油等成分，因为含有这些成分的食品中很可能有较多的反式脂肪酸，对身体健康是不利的。

此外，孩子吃零食的时候往往没有自控能力，所以家长要注意在零食控量方面下功夫。对处于生长期的孩子，建议在两餐之间吃适量的零食，补充体内营养成分。尤其是每天需要学习或者参加体育锻炼的孩子，在两餐之间增加一定量的零食是很有必要的，但是摄入量不宜过多。(据《今晚报》)

# 某些非营养性甜味剂可能提升血糖水平

以色列等国研究人员近日在新一期美国《细胞》杂志上报告说，某些非营养性甜味剂可能削弱人体代谢葡萄糖的能力，提升血糖水平。

过度摄入糖分与体重增加密切相关，使用非营养性甜味剂替代糖是应对肥胖症和糖尿病的较常见方法。这些甜味剂不含热量，因此曾被认为不会引发餐后血糖水平变化。然而这项新研究对阿斯巴甜、糖精、三氯蔗糖和甜菊糖这4种非营养性甜味剂展开对照试验后发现并非如此。

以色列魏茨曼科学研究所等机构的科研人员将120名健康的成年人分为6组。其中4组分别补充摄入阿斯巴甜、糖精、三氯蔗糖和甜菊糖，另一组补充摄入等量的葡萄糖，还有一组不额外摄入任何糖或甜味剂。

为了观察这些甜味剂对血糖控制的影响，这6组人在连续29天的试验中都佩戴血糖监测仪，定期接受葡萄糖耐量测试，并通过手机应用程序实时记录所有食物摄入和身体活动情况。研究人员定期收集参与者的口腔微生物样本和粪便，以观察其中的微生物变化。

结果显示，糖精和三氯蔗糖的摄入会显著提升人们的血糖水平，并且加剧参与者体内血糖水平的波动，但这一情况在停用相应甜味剂后会消失。在摄入阿斯巴甜和甜菊糖的试验组中，则未观察到血糖显著升高的情况。这说明不同类型的甜味剂对人体葡萄糖耐量的影响存在差别，糖精和三氯蔗糖会降低人体代谢葡萄糖的能力，从而提升血糖水平。

此外，这4种非营养性甜味剂的摄入者出现了肠道菌群的不同变化，类似的改变也出现在口腔微生物中，这表明人体内微生物对这些甜味剂相当敏感。研究人员将非营养性甜味剂摄入者体内的微生物转移到实验鼠体内进一步观察，发现实验鼠与甜味剂摄入者的血糖变化相似；在把糖精和三氯蔗糖摄入者体内的微生物转移到实验鼠体内后，这些实验鼠的血糖水平波动更为明显。

研究人员认为，部分非营养性甜味剂对于人体或肠道微生物并不像人们认为的那样安全，建议人们谨慎摄入。(据新华社)