市場星報
07~08
2025年3月26日 星期三
编辑 吴笑文
组版 阮 进 校对 刘 洁

相 约 美 好 乐 享 生 活
健康养老周刊
安徽省养老协会 指导
市场星报电子版
www.scxb.com.cn
安徽财经网
www.ahcaijing.com

剪刀下的艺术人生

养老趣事



杨晓红是一名剪纸传承人，从小对剪纸艺术情有独钟。她的剪纸生涯始于童年，成长于退休后的老年大学，如今已成为合肥市非物质文化遗产的代表人物之一。她的故事，不仅是对传统文化的坚守，更是对艺术热爱的执着追求。

李蕾 实习生 朱志玲 记者 祁琳

剪纸兴趣来源于童年家庭的熏陶

杨晓红的剪纸兴趣源于家庭，她的外婆、小姨和母亲都是绣花能手，小时候，她常常看着她们在枕头、衣服、鞋子上绣出精美的图案。五六岁时，杨晓红便拿起剪刀，学着剪花样，贴在布上，再用笔描下来。虽然那个年代并没有专门的剪纸培训，但家庭的氛围让她耳濡目染，逐渐对剪纸产生了浓厚的兴趣。

“我跟着剪花样，虽然只是简单的图案，但我觉得特别有趣。”杨晓红回忆，工作，剪纸一直是她业余生活中的爱好，但直到退休后，她才真正系统地学习这门艺术。

2016年，杨晓红退休后，报名参加了瑶海区文化馆举办的老年大学剪纸班。这是她第一次系统地学习剪纸技艺。在老师的指导下，她逐渐掌握了如何将一张纸剪得既美观又精致。两年后，她的剪纸技艺突飞猛进，开始创作出属于自己的作品。杨晓红笑着说，尽管班上有些同学的起点比她高，但很多人半途而废，只有她坚持了下来。

杨晓红的剪纸技艺逐渐得到了认可，现在已经被评为合肥市级非物质文化遗产项目代表性传承人，她的作品不仅在社区、学校展出，还多次参加合肥市的大型文化活动。疫情期间，她还通过直播课教授剪纸技艺，成为社区里的“网红老师”。

“疫情期间，社区提供了直播设备，我就给大家上网课，教他们剪纸。后来社区还给我颁发了‘优秀志愿者’的称号。”杨晓红自豪地说，她曾为合肥市的多个地标建筑创作剪纸作品，如巢湖、清风阁、包公祠、合肥南站等，展现了合肥的城市风貌。

原创路上的“千刀万刻”

对于杨晓红来说，剪纸中最大的困难就是原创作品。她没有学过画画，剪纸的图案全靠自己构思和设计。每次创作前，她都要查阅大量资料，反复修改草图，才能最终剪出满意的作品。

“剪纸最难的就是原创，尤其是没有美术基础的情况下。每次创作前，我都要花很多时间去构思，画草图，剪出来后再不断修改。”杨晓红坦言。她的作品《大美合肥》就是一幅原创作品，展现了合肥的多个地标建筑，耗时数月才完成。

尽管杨晓红在剪纸领域取得了不少成就，但她对剪纸的未来感到担忧。她认为，现代社会的快节奏生活让年轻人对剪纸这种传统艺术失去了兴趣。“剪纸不挣钱，花时间又长，年轻人哪有时间学这个？”杨晓红无奈地说。

为了推广剪纸文化，杨晓红不仅在社区和学校教授剪纸课，还积极参与各种文化活动。她希望通过自己的努力，能让更多人了解并喜欢上这门传统艺术。“剪纸是我们国家的非物质文化遗产，我希望通过自己的努力，能让这门技艺传承下去。”杨晓红说。

“剪纸不仅是一门技艺，更是一种生活态度。它让我在退休后找到了新的乐趣，也让我结识了很多志同道合的朋友。”杨晓红笑着说。她的剪刀下，不仅有无数的精美作品，更有她对生活的热爱和对传统文化的坚守。

家庭医生

两分钟嚼一粒葡萄干能减压

心理治疗师：正念冥想可缓解焦虑

用两分钟咀嚼一颗葡萄干，这看似离谱的进食方式，竟然能够缓解焦虑。近日，浙江省立同德医院开设的“情绪减压课”上，心理专家分享的特殊减压方式，让60岁的张阿姨感觉很实用。

如何纾解情绪压力？多旅游、好好休息、做喜欢的事是最好的方式。但子女忙于工作，家里有两个孙子要照顾，旅游和休息对张阿姨来说太“奢侈”。繁重的家务、初春多变的气候、无人可以诉说烦恼的境遇都让张阿姨感到焦躁不安。她需要既能纾解情绪压力，又简单实用的小妙招。在浙江省立同德医院的“情绪减压课”上，张阿姨收获多种高效的减压方式。

2分钟吃一颗葡萄干，这正是通过正念冥想减压的一种方式。浙江省立同德医院副主任心理治疗师汤路瀚介绍，正念冥想属于心理学治疗的流派之一，强调当下体验和觉察，让学员全身心感受当前时刻，注重身心联结，接纳自身一切，“通过正念练习，能有效缓解压力与焦虑，改善睡眠，提升专注力，增强情绪管理，促进自我认知，助力个人成长。”

浙江省立同德医院药学部副主任葛淑瑜推荐的中医的芳香疗法也能有效纾解情绪压力。薄荷醒脑、艾叶驱寒、合欢花安神，可以将这些草药做成香包或熏香随身携带。远志、石菖蒲、夜交藤、丹参、淡竹茹等可以作为安神香包的原料，适用于失眠多梦、焦虑紧张、心神不宁及压力过大引起的睡眠障碍等症状。

“听音乐也是纾解情绪压力的好方法。”该院临床心理科主治医师王艳说。中医五音疗愈理论认为，角、徵、宫、商、羽五种音调分别对应肝、心、脾、肺、肾五脏。通过聆听相应的音调音乐，可以调节相应脏腑功能，达到养生目的。

角音具有悠扬舒畅、生机勃勃的特点，能够促进肝气的升发和疏泄，缓解肝气郁结，聆听古箫、竹笛演奏的《胡笳十八拍》等曲目，能帮助调节肝脏功能，改善情绪。徵音旋律热烈明快，具有“火”之热情奔放的特点，能振奋心神，适合心情低落时聆听。如古筝演奏的《紫竹调》等曲目，可促进心脏气血运行，增强活力。

据《浙江老年报》

动态快讯

四部门加强药品追溯码采集应用

近日，国家医保局、人力资源社会保障部、国家卫健委、国家药监局联合印发的《关于加强药品追溯码在医疗保障和工伤保险领域采集应用的通知》提出，依托全国统一的医保信息平台和药品上市许可持有人的药品追溯系统，推动药品全品种生产流通使用过程追溯和药品追溯码在医疗保障和工伤保险领域的全流程、全量采集和全场景应用，并逐步实现全部医药机构药品追溯码采集应用全覆盖。

《通知》明确，自2025年7月1日起，销售环节按要求扫码后方可进行医保基金结算，对此前已采购的无追溯码药品，列入“无码库”管理，暂可进行医保结算；自2026年1月1日起，所有医药机构都要实现药品追溯码全量采集上传。

据《健康报》

他汀类降脂药必须睡前吃吗

睡前服用他汀类降脂药，可以在夜间身体合成胆固醇能力最强的时候，达到药物浓度高峰。

他汀类药物主要通过抑制HMG-CoA来阻碍肝内胆固醇合成，从而发挥降脂作用。由于大多数他汀类药物半衰期较短，为获得好的用药效果，通常建议患者睡前服用。这样可以在夜间合成胆固醇能力最强时，达到药物浓度高峰。

但是，也有两个特别的“他汀”，那就是阿托伐他汀以及瑞舒伐他汀。这两种药物，可以任意固定时间服用，且不受进食影响。

据北京青年报

“蛐蛐他人”有助破冰 但关系升华另有关键

研究显示，“蛐蛐他人”是人际关系中一种强力粘合剂。当两个人发现彼此对某人或某事持有相同负面态度时，往往会产生找到组织的归属感，从而拉进距离。这反映了心理学上的“负性优先效应”——对他人的共同负面态度比共同正面态度更能促进亲密感。

但需注意，“蛐蛐他人”作用有限，积极共鸣才是关系升华的关键。真正持久的关系需要超越单纯的负面共鸣，找到能真正激发彼此积极情绪的话题，比如共同兴趣、目标或经历，才能进行更深入互动，增进情感联结。

据京师心理大学堂

拖延症掌握方法秒变行动派

即使任务紧急或重要，为逃避任务带来的负面情绪（焦虑、不安等），拖延者会找各种理由避免立即行动。拖延症可能变成一种长期习惯，难以打破。随着时间推移，拖延行为越来越严重，影响个人整体效率和行为模式，形成恶性循环。

如何告别拖延症？专家给出以下建议。

每日待办清单：每天早晨列出当天要完成的任务清单，并按优先级排序，完成一项后将其勾掉，这种可视化的方式能带来成就感。

打破完美主义：很多拖延源于完美主义的心态。

自我奖励：每完成一项任务，就给自己一点奖励。

据央广网