



91岁的热心义工 长者学堂的“开心果”

家住在优雅翠园的郑星驹老人,生于1927年7月,今年已经是91岁高龄了。他不仅步态矫健,精神矍铄,耳聪目明,更是市退休职工长者学堂中的活跃分子。安享晚年的他不仅学习多样才艺,还积极担当起博爱行动的义工之职,为社会贡献爱心。2017年,作为有着50年以上党龄的老党员,他还荣获了“南粤七一纪念奖章”。聊起自己多彩的晚年生活,郑伯总是津津乐道,开心得像个老小孩。

文/记者 闫莹莹 图/记者 徐璇



好学不辍 生活丰富

1978年郑伯就退休了。曾是文艺骨干分子的他退休后的生活也不寂寞,发挥自己的专长,参加舞蹈队、参加歌唱组都是经常的事情。而且他更有一颗好学上进的心,无论是学习书法还有学习英语,他不觉为难更不畏难,每一件事情都以轻松而愉悦的心情去面对。“英语嘛我会听懂就可以,能说上几句那就更好了。”笑谈起自己学习英语的心得,郑伯也是觉得乐在

其中。不仅如此,他的歌唱“事业”可是一直“长青”到现在,唱起年轻时擅长的歌曲仍然铿锵有力,底气十足,音准、音色都不在话下。

“我每周最少要到长者学堂来三次。”而且只要长者学堂有需要,郑伯都会不辞辛劳地从东区的家中赶到学堂,他不仅在学堂里当学员,也有声有色干劲十足地当起了老师,“我还会教北方人说粤语。”

可以说,在长者学堂的学习与教学大大充实了郑伯的退休生活,但这还不够,精神矍铄的郑伯还参加了博爱行动义工队,“每次义工行动大家都很照顾我,都只是让我照看一些物料。有一次我搬起凳子,帮着挂横幅,不过这行动可把其他义工吓坏了,当时都争抢着扶我下来。”说到这个小故事,郑伯都是一脸开心的笑,可像个调皮成功的小孩子。



简单生活心态开朗

不知大家心中91岁的老人家是哪一种形象呢。但郑伯一定会颠覆大家心目中对耄耋老人固有的设想。他不仅身板挺得直直的,走起路来也是精气神十足,谈笑间还时不时幽默一把,思维敏捷非常,而他的记忆力更是厉害,几十年前的往事畅谈起来也如历历在目般清晰。最让人吃惊的莫过于他的耳聪目明,到现在写字看书都可以不戴眼镜,而且字迹工工整

整如刻出来一般。

“在我家的小区里每一个工作人员我都认识,每个门卫、清洁工、管理人员见面,都会和我打招呼。我还认识好多邻居呢。长者学堂里的学员和老师我虽然不是个个都叫得上名字,不过至少有200多个人都认识。”个性开朗的郑伯无论何时都是笑呵呵的,心境永远明朗向上,他说一个人一定要活得开心,自己开心了跟别人相处

起来就能开心,就能带出正能量。

说到自己平时的养生心诀,郑伯也是特别乐于跟大家一起分享,“什么都要吃,红薯、土豆、青菜、鱼和肉都吃。只有什么都吃营养才会均衡。”因是本地人的缘故,郑伯的饮食习惯一直偏清淡。不过在郑伯看来,生活习惯好是一方面,而最重要的一方面则是心态。原来他一直保持身体健康,体力和精力都很充沛的秘诀这么“简单”呀。

市人民医院新院区人才筹备进展顺利

庆祝首个医师节,多场镇区义诊本月启动

商报讯(记者 范展颢 通讯员 林茹珠 唐柳青 摄影 徐璇)昨日上午,“中山市人民医院首届中国医师节活动月启动仪式暨大型义诊”活动宣告启动,庆祝今年8月19日全国首个“中国医师节”。

当天上午,该院“谁是你最喜爱的医生”网络投票活动同时启动。入围医生有70人,市民只需进入中山市人民医院官方微信,即可参加投票。与此同时,该院心内科、呼吸科、肾内科、神经内科、中医科、普外科、骨科、儿科、妇科、内分泌科等科室的医学专家,为数百名市民提供免费健康咨询和义诊活动。记者获悉,在8月份“中国医师节活动月”内,市人民医院的医护人员将前往多个镇区举办义诊。

市人民医院院长袁勇告诉记者:“市人民医院现有医生962人,拥有高级职称的医生占比约40%,成为全市规模最大、诊疗范围最全的公立三甲



医院。目前,中山的公立三甲医院数量相对偏少。市委、市政府正在筹划兴建市人民医院新院区,满足更广泛

市民的医疗保健需求。对此,市人民医院在人才筹备、招聘、培养等方面已加紧准备。”

女子自称催眠能治脑瘫,
心理医生回应——

催眠是正规治疗 绝非能治百病

7月下旬,江苏警方将16名涉嫌诈骗的嫌疑人从昆山押回泰州。为首的45岁湖北恩施女子邱翠云,自称拥有“宇宙能量”,通过催眠能治疗脑瘫、癌症等疾病。对此,广东同华心理医院精神科主任刘佳俊回应说,催眠是正规的治疗手段,有其严格的操作规程和适应症治疗范围,绝不会“能治百病”。

记者 范展颢

骗徒开着跑车,获利数百万元

据江苏警方介绍,邱翠云只有小学三年级文化,却将自己包装成“能治百病”的“专业催眠大师”,获得不少病人的信任,诈骗上百人,获利数百万元。邱翠云开着法拉利跑车,在当地最高档的酒店讲课、通过“权威”平台发布“治病”视频,在期刊上发表文章,还准备筹拍电影。

警方特别指出,邱翠云自称“身上拥有宇宙能量”以及“被我看一眼就能治愈脑瘫和癌症”,至今不认为自己骗过人。

“催眠在外人眼里很神秘。然而,在特定的心理障碍和精神障碍领域,催眠是正规的治疗手段。”刘佳峻告诉记者,催眠治疗是催眠师向特定个体提供暗示,以唤醒这个人的某些特殊经历和特定行为。这个人处于催眠状态时,呈现放松、全神贯注、联想的状态,最终在感知、思维、记忆、行为上经历一些改变。

刘佳峻说:“这一类经历,包括暂时的麻痹和幻觉,对催眠师的暗示忘记做出反应。”

催眠不是魔术,过程正规专业

广东同华心理医院心理咨询师金丽珊表示,提到催眠,一般人的印象是“魔术”。在电影里,催眠师挥动着钟摆,摆弄着各种手势,最后操控了特定个体的心智,让这些人做出各种有违常理、恐怖、让人不寒而栗的事情。

“事实上,催眠是一种临床心理治疗手段,它并不像电影里说的那么无所不能、神秘莫测。”金丽珊告诉记者,催眠治疗不同于睡眠,它与潜意识密不可分。催眠治疗的效果,很大程度上取决于接受催眠的人的本身特质。

金丽珊分析说,催眠治疗是以特定技术,通过放松、单调刺激、集中注意、想象等诱导手段,使人的意识开始恍惚、意识范围变窄,引起一种特殊的类似睡眠又非睡眠的状态。

哪些人群容易被催眠?

金丽珊回应说,容易接受催眠的人,通常具备以下特征。例如,经常做情节生动的白日梦;想象力丰富;容易沉浸于眼前或想象中的场景;依赖性强,经常寻求他人的指点;对催眠的作用深信不疑。

“催眠治疗,绝不可能包治百病。”金丽珊列举说,催眠治疗的适应症有着严格的范围,目前包括肢体酸麻胀痛、内脏功能失调等躯体症状,进食障碍、睡眠障碍、性障碍等心理生理障碍,压力问题、适应困难、心理创伤、不良行为等心理问题,以及在一定程度上解决慢性精神障碍的康复期适应问题。此外,催眠治疗还能用于认知、情感、意志等综合素质的潜能开发和提升。