

【开栏的话】今年是全面建成小康社会之年,为充分反映宁波各地为实现全面小康而奋斗的生动实践,今天起,本报推出“全面建成小康社会‘百城千县万村调研行’”栏目,调研小组蹲点基层,通过一个人、一个村、一座桥、一条路等,小切口展现宁波高水平建成小康社会的精彩故事,解读宁波各地的幸福小康样本。

艺术成就新世界 宁海葛家村的美丽蝶变



葛家村成了中国人民大学乡村实践基地。

9月19日晚上8点半,一场名为“艺术成就美丽新世界”的网络直播正在进行,南开大学吴立行、中国人民大学丛志强、东华大学陈庆军、山东大学刘东峰4位志趣相投的设计学者在线上直播,分享艺术振兴乡村背后的故事。而在这场直播中,不时被学者们作为典型案例提及的小山村,叫葛家村。

曾是名不见经传的 偏远小山村

葛家村离宁海县城30多公里。在2019年之前,算是一个名不见经传的偏远小山村,虽然有着1200多年历史,但没特色、没优势、没潜力,是地地道道的典型“三无”村。这几年,大多数青壮年外出打工或做生意,留在村子里的几乎都是老弱妇孺。建起的新房光鲜亮丽,但看不见的拐角处垃圾堆积,久不居住的老房子破败陈旧,村容脏乱差……

然而,就这样一个不出色,甚至算得上“后进”的小山村,却只用了不到一年时间,一跃成为全国有名的“网红村”。换上“艺术”新装,远近乡镇纷纷上门取经;村民成了乡建艺术家,走进中国人民大学艺术学院的讲堂为大学生上课,被其他乡镇争抢着去做艺术顾问;今年8月,他们中的13人前往遥远的黔西南大山,将葛家村的经验传授给布依族老乡。

村子火了,村民富了,而见证这一系列改变的,正是中国人民大学教授丛志强。

原来农民也可以 成为艺术家

2019年4月,丛志强带领3名研究生来到葛家村,从最初在村里转悠被村民暗地里相互提醒“这可能是个骗子”,到被村民争相请回家“把脉”艺术改造,一期12天的艺术赋能行动,将村民内生动力激发。

“原来处处都是艺术,原来农民也可以成为艺术家。”艺术被具象化渗透在葛家村的角角落落,一期改建做好,村民主动做起了第二期、第三期。40多个共享空间,300多件艺术品,如今,呈现在人们眼前的是一群乡建艺术家和一个充满无限可能的“网红村”。

村民叶仙绒在家开起了美术馆,成了小有名气的“叶馆长”,几乎天天都有人上门参观;葛品高把自家二楼50多平方米的空间改造成了乡间图书馆,还把老宅打造成一家酒吧,既能保护老宅又能赚钱。

浙江省善治示范村、第二批全国乡村旅游重点村……葛家村的蝶变,不在于村庄艺术化,核心是村民赋能乡村。

葛家村经验 正向其他村推广

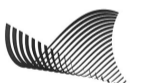
一个鸡蛋从外部打破是食物,从内部打破是生命。

“最开始的理念,就是希望激发村民的创造力和审美力,以村民为主体,共同设计、共同实施,培养一支本土队伍。”丛志强说。如今,“葛家村经验”给丛志强的艺术生涯带来了全新的体验和境界,“把农村广阔天地作为课堂,让艺术回归生活,乡村大有希望。”

目前,丛志强正在思考葛家村的设计升级,“做产业、做品牌、做服务”。而宁海县也正将葛家村的经验在其他村庄进行推广。

就像在那场“艺术成就美丽新世界”直播中,网友“水星”留言的那样:星星之火可以燎原,观念更新了,示范引领了,村民的激情唤醒了,美好生活还会远吗?

记者 张海玉 通讯员 蒋攀 文/摄



科普中国
CHINA SCIENCE COMMUNICATION
宁波市科学技术协会与本报联合推出

忘性大不一定是老年痴呆前兆 发病人群正在“年轻化” 保证好睡眠,真的很重要!

● 科普与健康

9月21日是世界老年痴呆日,也被称为“阿尔茨海默病日”。目前,我国阿尔茨海默病患者在1000万人左右,居世界之首,预计到2050年,将达到4000万人。这一可怕数字给我们敲响了警钟!今天我们来科普一下阿尔茨海默病。

忘性大就是阿尔茨海默病?

记性不好是阿尔茨海默病早期的主要表现,那么老是忘性大,就一定是患病了吗?

显然并不是。很多人都有良性的健忘,这和阿尔茨海默病的记忆力下降还是有很大区别的。

(1)良性的健忘,通常是近期记忆减退。他们可能会出门忘记带钥匙,但并不会忘记过去的事情,也不会出现情景记忆障碍。

但是,老年痴呆造成的健忘,往往连发生过的事情、家人容貌、回家的路都会忘记。

(2)良性的健忘不会有认知功能的改变,语言能力、空间辨别能力、计算能力和逻辑思维能力都正常;相反,老年痴呆患者在这些能力上都会出现受损表现。

(3)良性健忘者性格通常没有变化,可能会有焦虑,但性格通常不会变化,而老年痴呆患者往往还会伴有情感冷漠、性格改变。

(4)良性健忘的人,一般社会生活

能力正常,而老年痴呆患者在生活自理上和人际交往上,都会出现障碍。

发病有几个阶段?

根据阿尔茨海默病协会推荐的诊断指南,将该疾病分为三个阶段:无症状性临床前阶段、轻度认知功能损害阶段和痴呆阶段。

无症状性临床前阶段:患者主观感觉到自己的记忆力出现问题,老是容易忘事。但是,在记忆量表检测上没有任何问题。

轻度认知功能损害阶段:患者出现较为明显的“健忘”症状,周围的人也能感觉到。同时,语言的流畅性、空间辨别能力等认知能力受损,但生活尚能自理。

痴呆阶段:患者的认知功能受到严重的损害,情绪发生改变,失眠、思维混乱、语言组织混乱、不能独立完成进食、如厕等,严重者卧床不起。

“老年痴呆”只有老年人会得?

近几年,阿尔茨海默病的平均发病

年龄越来越低。

发病年龄已由原来公认的65岁提前到55岁,甚至出现了30岁就患病的年轻人。

英国工程师Daniel在31岁时被诊断为阿尔茨海默病。相关研究显示,阿尔茨海默病出现了年轻化现象,10年时间里患病人数激增了4倍。

有报道称,阿尔茨海默病患者“年轻化”的一个重要原因可能是睡眠不足。

美国华盛顿大学睡眠医学中心主任、神经学家Brendan Lucey通过研究发现:睡眠不佳,不仅只是让人感觉累,还会造成大脑中 β -淀粉样蛋白和Tau蛋白增加。这两种蛋白的增加与认知能力和记忆力下降紧密相关,也与阿尔茨海默病的发生有密切关系。

阿尔茨海默病可以治疗吗?

阿尔茨海默病目前发病病因不明,也没有有效的治疗手段。

如果在患病早期,及时进行医疗干预,则可以有效延缓疾病的发展。研究发现,以下行为可能有助于降低阿尔茨

海默病的发生风险。

积极进行记忆功能锻炼 平时的生活中,可以利用数字计算、拼图、棋牌麻将等游戏进行脑部记忆功能的训练。弹琴、绘画、练字、剪纸等兴趣爱好,也可以锻炼大脑,预防阿尔茨海默病。

多参加社交活动 在进行社交活动时,会动用到逻辑思维、语言、记忆等多种功能,对于维持大脑的功能有很重要的作用。

积极进行体育锻炼 每天保持半小时的运动,不仅对于心血管系统有好处,也能预防阿尔茨海默病。

勤做家务 有研究发现,相对于不做家务的老年人,经常做饭、扫地、做园艺的老人患病风险更小。

保持良好的生活作息制度 尽量早睡,别熬夜,保证每日充足的睡眠至关重要。 王元卓 洪阳



宁波科普二维码



科普中国二维码