老年大學，開啓生命的新階段

編者的話： *專心致志學習新鮮事物、探索新的領域、體驗另一種人生，有益于老年朋友掌握新知識、新技術，與時代保持同步，也可激發生命力與活力，保持大腦功能，延年益壽。爲此，很多國家都爲老人提供了學習場所——老年大學，讓退休不再意味着孤單而呆板的生活，而是生命的一個新的階段。*

英國：設有82個興趣小組

距離英國首都倫敦30公裏，有一座人口約8千人的小鎮菲奇厄姆,裏面有一座和小鎮同名的老年大學。超過500名學員每天在這裏學習。根據興趣不同，老人們分成了82個興趣小組，其中多數都關注學術和文化項目。對于英國老人們來説，想做到“活到老學到老”并不難，因爲衹要敲開這樣的老年大學之門，屬于自己的“第三齡”大學時代就開始了。

上世紀80年代，英國成立了第一座老年大學。發起者們認爲，理想的老年大學運行模式應是：每個人都可以組織學習活動，學校致力于爲其提供資源、工具以及相應的鼓勵措施，從而形成一個實現自助學習、分享與互助的開放平臺。如今，像菲奇厄姆老年大學這樣爲老年人提供教育機會的機構有近800所，擁有300人以上規模的約占近一半。

英國老年大學提供的課程覆蓋面廣，衹要學員需要，在合適的情況下，就會開出相應的課程。各所大學先後開出的課程有：德語、法語、西班牙語等語言類，太極拳、室内保齡球、游泳、瑜伽等保健項目，國内外教育旅行、繪畫、詩歌欣賞、音樂欣賞、藝術史、劇本閱讀等藝術類，以及網絡技術、電腦等科技知識學習。學員可以選擇在家或户外等不同學習地點。

根據英國法律規定，老年人教育主要由政府撥款開辦的社區學院負責，基本上是免費的。常住人口在7000~20000人的小鎮一般都有這種機構。社區學院院長通常由當地中學校長兼任，設有社區導師，利用中等學校教育活動的閑暇時間爲老人提供教育，所有課程都向老年學員開放。

除了以社區爲中心的老年大學，早在上世紀60年代，英國就開始促進傳統大學對老年人開放。牛津大學、劍橋大學等近30家高校組成的“羅素聯盟”基本都對所在區域的老年人開放。老人可以申請旁聽部分課程、公開講座，還可以享受專門爲他們提供的教育服務，在成人教育班長期或短期就讀。

日本：與高校共享教育資源

日本在1990年就通過了《終身學習振興法》，開創了世界先例。此後，日本老年大學數量不斷增加，教育内容隨着招生地域不同而有所區分，更偏重于退休教育，包括老年人的生存意義、相互交流、社會教育等。

日本多數普通高校都有老年人入學標準，詳細規定了入學年齡、專業設置、申請條件、審核條件等。比如，東京經濟大學研究生院以50~70歲老人爲對象，有經濟學、經營學等4個專業；在神户山手大學，50歲以上老年人可選擇英語、漢語等7個專業。

記者所在的東京，最有名的老年大學要數立教老年大學，其教學模式和普通大學類似，所有師資與大學現有的資源進行共享，爲50歲以上人群提供學習機會，以人文科學和老年教育爲主。在讀的老人山本正和告訴記者，他年輕時夢想成爲畫家，種種原因没能堅持下去，上了老年大學後，他時常和同學們一起寫生、畫畫，内心無比充實；另一位學習德國文學的老人自述，獲得知識的過程讓他重拾生活的熱情，讓變老不再是件“無聊且悲哀”的事。

在日本，不同大學要求、費用不同。上述立教老年大學的費用包括面試費1萬日元（約合人民幣650元）、學籍費10萬日元，1年學費30萬日元。且學校每年招生有限，本科生100人、專科50人左右。每年學習1個季度，每周1節必修課，平均每天3節課。課餘也會安排讀書會、演講會、分享會等活動。到寫畢業論文時還會到當地景點深度研學，畢業後可獲得老年大學的畢業證。

法國：不設入學門檻和考試

國際法教授皮埃爾·維拉于1973年在圖盧斯社會科學大學開創了法國第一個老年大學，屬世界首創。他根據老年人的特點與學習需求開設學科，讓老年人利用退休的閑暇時間繼續豐富學識、豐富生活。目前，全法有上百個老年大學，名稱有“第三年齡大學”“自由時間大學”“全年齡大學”等。這是由于雖然一開始針對的是老年人，但上世紀90年代後由于這些大學班獲得越來越多人的喜歡，逐漸發展爲任何人衹要有興趣與時間都可以參加的學習機構。

這些大學都是由各公益協會或市鎮政府創辦、管理，大都與法國公立大學系統相聯，利用現有公立大學的設施開課，但財務獨立核算。老年大學專業很多，有哲學、藝術、科學、技術、手工、文學、歷史、外語、社會科學、數理化、體育等。開學、放假的時間表與大學相同，教員有公立大學的教師、各行各業的專業人士，一些著名學者也可在退休後專門給老年人授課。學員也可以旁聽大學正規課程，但不必參與考試和測驗。老年大學自己的專有課程往往是一小時左右的講座，然後是學員提問與討論。

參加老年大學或全齡大學的人没有學歷要求，也無需進行考試、測驗，因此是完全自由的，這非常符合老年人的需求。筆者在巴黎大學上課時，就注意到有一些老年人經常來上階梯教室的大課，尤其是著名教授演講的課。後來才知道他們就是注册入學的老年旁聽生。

法國公立大學收費本就很低，往往就是一個全年的注册費，因此，老人衹需花費幾百歐元注册，就可以在一年内學習任意課程。據法國有關部門統計，較受歡迎的科目有計算機技術、電腦實用、外語、藝術、歷史、文學等課程。現在，遠程上課也被越來越多的老年學員所接受。

瑞典，通過答辯能拿學位

瑞典的老年教育與正規教育融爲一體，所有的大學都向老年人開放。近年來，隨着老年人就業機會的增加，越來越多的老年人選擇進入大學，然後再進入社會“發光發熱”。瑞典官方數據顯示，目前瑞典大學生中，55歲以上的學生占了近兩成。

今年62歲的英格麗目前正在斯堪的納維亞地區最大的大學哥德堡大學就讀社會教育碩士專業。她告訴《生命時報》記者，退休前，她是一名資深企業咨詢師，退休後不希望整天在家裏呆着，所以修讀了這個專業，每周學習40個學時，希望畢業後在青少年機構擔任一名社會教育工作人員。

在瑞典，像英格麗的這樣回到校園的老年人越來越多。統計數據顯示，大學中超過55歲的老年學生達到近9000人。僅英格麗所在哥德堡大學，就有上千名老年學生。

除了普通高校，瑞典還有超過30所老年大學分布于各個城鎮。建立于1979年的烏普薩拉老年大學是瑞典歷史最悠久的老年大學，學生人數每年約爲4000人。學生每年支付幾十到上百歐元學費，課程涵蓋人文藝術、社會科學、自然科學、醫療保健等多個大類，開展方式也多種多樣，有講座、學習圈、沙龍及短途參觀和學習旅行等。

目前，瑞典全國接受老年大學教育的人數有近兩萬人。“在普通高校學習的老年人，最後通過考試和論文答辯後可獲得學位，而老年大學則多以培訓一種技能爲目標。”斯德哥爾摩大學教育學者古斯塔夫對《生命時報》記者表示。

肝膽問題限油脂、胃腸不適少粗糧……

臟器生病了，飲食跟着調

對于健康人來説，日常吃飯衹要把握好大原則就行，没有太多苛刻的要求。但如果身體處于疾病狀態，臟器原本承擔的工作勢必會受到影響，飲食就需要做相應的調整。

肝膽胰相關疾病。膽汁是脂肪消化吸收必不可少的物質，由肝臟合成分泌，膽囊負責儲存和釋放，胰腺分泌用于消化脂肪的胰液。當這些器官出現問題，正常食量的油脂也會對它們産生過度刺激，進而加重病情。所以，限制脂肪攝入對于肝膽胰相關疾病而言有着重要意義。

飲食指導：在家烹調禁用猪油、鷄油、黄油等動物油，以及椰子油、棕櫚油等;炒菜時少放油，每天限制在25克以内;不吃肥肉、五花肉、鷄皮、鴨皮。在外就餐優先選擇凉拌、上湯等做法烹調的蔬菜，遇到淋明油的蔬菜要過一下水;不吃油炸、幹鍋、紅燒、幹煸的油膩菜肴;不喝渾濁、奶白色或明顯漂浮油脂的湯。此外，做到少食多餐，有助減少消化系統負擔，刺激膽汁分泌，保證膽管通暢。

腎功能不全。腎臟是人體内的“污水處理廠”，能將血液中的廢弃物排出體外。當腎臟出現問題，過濾作用就會受到影響，有害物質被留在體内，引起一系列并發癥。如果蛋白質，尤其是劣質蛋白質攝入過多，腎臟難以將有害的蛋白質代謝産物濾出，血液中的尿素、肌酐含量就會升高，進而加重疾病。同時，在腎臟有疾病的情況下，大量飲水也會加重其負擔。水在體内排不出去，很容易導致水腫。所以腎功能不全的人，要重點限制劣質蛋白質和水的攝入。

飲食指導：富含優質蛋白質的食物主要包括瘦肉、魚、蛋、奶和大豆類，腎功能不全患者首選此類食物。劣質蛋白質的主要來源是米、面、雜豆等主食。爲了保證優質蛋白質、減少劣質蛋白質，臨床營養學上會用到“麥澱粉飲食”。麥澱粉是指從小麥當中提取出來的純澱粉，類似的還有玉米澱粉、土豆澱粉。麥澱粉飲食就是用這些澱粉制作食物當主食，比如水晶餃、粉條、粉絲。這些主食仍舊可以提供能量，但蛋白質含量已經大幅降低，可以減少蛋白質的代謝負擔。土豆、山藥、芋艿、藕粉、粉皮等主食蛋白質含量也比較低，可以選用。腎功能不全的人飲水要少量多次，減少湯湯水水攝入，多選擇固體食物。此外，這類患者還要少吃鹽，以每人每天3~4克爲宜。

胃腸疾病。膳食纖維對于健康人群而言是個好東西，但對于胃腸患有疾病的人而言，可就没那麽友好了。富含粗纖維的食物難以消化，會延緩胃腸排空的時間，造成脹氣、腹痛，甚至腹瀉，加重胃腸道負擔。食物中的脂肪含量越高，胃排空的速度就越慢，對胃部的傷害持續時間也更長。有胃腸相關疾病的人，減少粗糙的膳食纖維及限制脂肪是關鍵。

飲食指導：粗糧、整粒豆子都是粗纖維含量比較多的食物，要盡量避免食用。蔬菜也是纖維的主要來源，可以適當減少。但減少粗糧、蔬菜的攝入，很容易導致維生素、礦物質的缺乏，所以胃腸道疾病的患者，可以適量補充一些維生素和礦物質的復合補充劑。減油可以參考前面針對肝膽胰疾病的做法。

痛風急性發作。痛風發病的原理是，腎小管對尿酸的清除率下降，嘌呤合成代謝紊亂或尿酸排泄減少，導致血尿酸升高，形成尿酸鹽結晶或高尿酸血癥。因此，痛風急性發作期要限制嘌呤的攝入。

飲食指導：一般來説，食物嘌呤含量排序爲：内臟、魚>幹豆、堅果、肉>葉菜>谷類>澱粉類、水果。痛風急性發作期應減少内臟、海鮮、幹豆、肉類等食物的攝入，并且限制富含果糖(含糖飲料、蜂蜜)和酒精的食物，前者會增加尿酸的生成，後者會抑制尿酸的排泄。

曬太陽，預防多發性硬化癥

澳大利亞國立大學和美國加州大學舊金山分校研究人員發現，兒童和年輕人多曬太陽可以預防多發性硬化癥。

這項研究選取332名年齡3~22歲參與者，他們患多發性硬化癥的平均病程爲7個月。對照組是534名没有多發性硬化癥的參與者。在多發性硬化癥患者或其父母填寫的問卷中，19%的人表示每天户外活動不到30分鐘，而没有多發性硬化癥的人中這一比例爲6%。當研究人員調整了多發性硬化癥的風險因素（如吸烟和女性）後，結果顯示，平均每天花30分鐘到1個小時曬太陽的人患上多發性硬化癥的幾率比每天曬太陽不到30分鐘的人要低52%。接受陽光照射時間越長，患病風險越低；甚至在生命早期接受陽光照射也能預防多發性硬化癥。幸運的是，使用防曬霜并没有減少陽光預防多發性硬化癥的治療效果。

發表在《神經病學》上的研究成果認爲，陽光照射能提升維生素D水平，還能刺激皮膚中的免疫細胞，這些細胞對多發性硬化癥等疾病具有防範作用。維生素D還能改變免疫細胞的生物學功能，在避免患上自身免疫性疾病方面發揮作用。因此，對于高危患者和多發性硬化癥患者的一級親屬，每天曬太陽至少30分鐘，是值得采取的幹預措施。