

傅威

玩是老年人的运动

长期以来,我总觉得“吃喝玩乐”是贬义词,老年人玩也不大对劲。细细想来,老年人不仅要玩,而且还要玩好、善于玩,不间断地玩。据英国广播公司报道,在芬兰一家体育研究所里,一群老年人正在做儿童才玩的游戏:攀登格子架、荡秋千、玩翘翘板等。研究人员指出,让老年人玩儿童娱乐器械,老年人的平衡能力将有明显改善。尽管有三分之一老人表示,他们担心玩游戏时会从器械上掉下来,但接受测试的大部分老人说,参加锻炼后他们感到精力充沛、心情愉快。

其实,古往今来,老年人大都是乐于玩的。大诗人陆游到了晚年(70岁)仍然玩兴不减,不甘居家寂寞,喜欢游山玩水,徒步登山。现实生活中,积极玩、经常玩、善于玩的老年人更是比比皆是,因为生活水平提高了,衣食无忧。八一电影制片厂一级导演翟俊杰,如今已年逾花甲,依然注意在拍片的间隙散步和游玩,所以他皮肤黝黑,精力充沛,用他自己的话说:“我是个老顽童。”曾给周总理当过翻译的已过八旬的崔彬老人,多年来一直在用泡沫塑料玩小羊、小鹿、小猴等小动物制作。他说:“我将无用的东西变成艺术品,再把它们送人,当别人收到这件礼物显得十分高兴时,我自己有一种特别满足的感觉,因为我创造了价值。”

要为玩正名。须知,玩就是一种运动,但要注意安全,要有度,特别是参加集体竞赛项目时,赢了不要过分激动,输了不要生气,心里要明白——这只是在玩儿。

晚茶

婴宁

听唠叨也是孝

笔者的奶奶年纪大了,我发现她说话比以前啰唆了很多,一打开话匣子,就要说上半天。有几次,我见她又要“长篇大论”了,便有意躲到阳台上。见没人听她说话,她念叨了一会儿自觉没趣,也就停止了唠叨。

后来,笔者向友人提起此事,友人笑着说:“树老根多,人老话多。你到了这个年纪,说不定还不如你奶奶,所以要接受她的唠叨,这是对她孝顺的一种表现。”过后我回想友人说的话,觉得蛮有道理。

善听老人的唠叨,对于保证老年人健康长寿、保证家庭和睦很重要。把老人的唠叨当成爱意来解读,你的心胸就会开阔,善待老人的唠叨也是一种孝敬。唠叨的是往事,但爱不能成为往事,而是永恒的。那些唠唠叨叨的话语,就充满着无限的爱意和关怀。

一个爱唠叨的老人总比整天默不作声要好。对于老人的唠叨,做儿女的即便不愿听,也要装着听,这是对老人的一种尊重,也是一种孝道。老人们唠叨完了,心里就舒服了。总是把话闷在心里、憋在口中不说,长期下去对老人们的身心健康不利。如果我们对此表现出耐烦,甚至打断老人的话题,叫他别说话,老人心里一定会非常难过。如果有那么一天,老人不再说话,那才真让儿女担忧,还会盼望听他唠叨呢!

如今老人的吃穿不成问题,孩子们尽孝应主要体现在精神上,要让老人们觉得自己说话有人听,这比吃一些营养保健品要有意得多。作为子女一定要善待老人的唠叨,这是保证老人快乐长寿、增进亲情的重要方式。



银发生活

刘文

老来当彩民

今年年初,我退休后加入了买福利彩票的行列,每期都买5注。每周一、五晚上,我和老伴准时坐在电视机前,锁定频道等待那激动人心的时刻,但每次都是高兴开始、失望告终。4个月,我们只得了5个末等奖。老伴是勤俭过日子的好手,终于心疼钱了,给我下达了不许再买彩票的禁令。

她哪里知道,买彩票已成为我生活中不可缺少的一部分,我嘴上说不买,其实还是照买不误,只是略施小计,来了个“明修栈道,暗渡陈仓”,款子从买肉、买菜时虚报冒领和打麻将的余款中筹集。中了奖就公开,不中奖就保密,搞得她“丈二和尚——摸不到头脑”。

又一次得了个末等奖后,老伴忍不住发问了:“你真能耐了,怎么每次都中奖,到底买了多少次?”我不紧不慢地学着马三立的腔调说:“逗你玩呗!其实我每次都买。”说了实话后,我等老伴对违反禁令的追问。

只见老伴的脸突然变成了一朵盛开的菊花,笑着说:“你这个老滑头,其实我早就察觉了,只等你坦白交代呢!”稍一停顿,她又说:“买去吧,中了奖咱高兴,不中奖还奉献爱心哩,总比打麻将输了强!”

禁令解除了,她也加入了彩民队伍。为了增加玩的乐趣,老伴帮我出主意,用中药丸塑料外壳做球,把旧纸箱改制成摇奖机。

这不,前几天我们得了个320元的四等奖,我们炒了一个菜,外加一壶酒,庆贺了一番哩!

当彩民真好,每月几十元的投入,中不中奖由它,却丰富了生活,填补了空虚,愉悦了心情,增加了乐趣,何乐而不为呢?



闲情逸致

花 兰花冬季要细养

君子兰是人们喜爱的一种花卉。它喜温、喜光,不耐寒冷,易成活而不易养好。冬季要想养好君子兰,应从以下4个环节上多下功夫。

一要适当施肥。

入冬初期要施一次固体肥料,可采用发酵后的豆饼肥、菜饼肥、炒熟的麻籽等,以后每月施一两次腐熟的饼肥水,待30天左右再施一次以磷为主的固体肥,如骨粉等。在施肥时要根据植株大小和花盆的容积,掌握好施肥量,一般宜少不宜多;施液肥时,要把握好浓度,宜淡不宜浓,以免造成肥害。

二要增加光照。

阳光是君子兰旺盛生长和生命活动的主要能源,所以要将君子兰移到阳光充足的室内的窗台上,让它接受阳光照射,有条件的可以放在温室里生长或放在南边封闭的阳台内生长。

三要控制浇水。盆土不干不浇,保持盆土湿润偏干为宜。

四要调节温度。君子兰生长最适宜的温度为15℃~25℃,温度低于10℃以下就会停止生长。温度也不宜偏高,如温度过高超过30天以上,君子兰会进入半休眠状态,为此要调节好温度。 张力

鸟 鸟语声声报天气

每当天气即将发生变化,聪明的鸟类会用鸟语声声向同伴发出“天气预报”,无意之中也帮了人类一个大忙。

早在古书《离经》中就有对喜鹊报天气的记载:“仰鸣则晴,俯鸣则阴。”后来民间又流传“观窝测天”的说法,“喜鹊窝高是水年,喜鹊窝低是风年”以及“早上喜鹊叫,天气定晴好”的谚语。

现在麻雀不再列为“四害”之一,被围而歼之。其实麻雀还是功夫不凡的“晴雨鸟”,民谚曰:“麻雀喳喳叫,天气必定好”,“麻雀缩头屋檐下,天气转阴雨要下”。人们还观察到,麻雀在秋天喜欢三五成群地拍打水面,然后抖掉水珠,梳理羽毛,即为“麻雀洗澡,天气不好”,预示大风到。

有经验的养鸟者,还可从鸟窝的叫声中听出门道:“鹤鸣早叫阴,晚叫晴,中午叫得晒煞人”,如是“咕咕咕”不紧不慢地鸣叫,预报天晴;如是“咕咕——咕”拖音长、声音浑重,则预报天气转阴。 徐延平

鱼 观赏鱼类知多少

中国是世界上养鱼最早的国家,也是最早饲养观赏鱼的国家。早在春秋时代,有人在湖北鄂州一带发现长江中有花斑鱼群游戏水,可以作为观赏鱼饲养。但一千多年来,中国观赏鱼的品种一直是围绕着金鱼的品种变化而发展,虽然也有一些名贵鱼品在我国培育成功或饲养,如锦鲤、唐鱼、斗鱼、食蚊鱼等,但都规模不大或流传区域极为有限。虽然锦鲤的名气不亚于金鱼,但传至日本后,经过日本的改良和培育,变为日本的“国鱼”。

数十年来,随着人们生活水平的不断提高和对外贸易的发展,我国的观赏鱼研究、培育及养殖技术和规模都有了较大发展,许多原来为野生的种类也相继被开发为观赏鱼,例如胭脂鱼、鳊、长薄鲮、黄颡鱼、犁头鲈等。目前被作为观赏鱼饲养的中国淡水鱼类已不下五十种,特别是南方山区的许多热带、亚热带鱼类,色彩鲜艳,姿态美妙,在国际市场上颇受欣赏。1989年6月在新加坡举办的“第一届国际观赏鱼及水族器材展览会、观赏鱼业研讨会”所举办的观赏鱼大赛中,我国产的长薄鲮(长江鼠)、胭脂鱼和大鲵(娃娃鱼)分获品种类的一、二、三等奖。目前,我国开发、利用的观赏鱼种类偏少,且多取自南方山区。而具备作为观赏鱼开发条件的鱼类,种类相当多,如平鳍鲉科、鲷科以及寒带的河鲈、狗鱼等都具有较好的开发前景。 李平

Galanz 格兰仕

买空调要有“慧眼”

环保、负离子……品牌众多的空调为厂商们所津津乐道,却苦了万千消费者。所谓花多眼乱,一般买家不知所措。

有人认为,反正买最便宜的,简单不吃亏。但空调定位在耐用消费品,如贪一时便宜,买回去问题不断、不好

用,那可是剪不断理还乱。看着别人家的空调又漂亮又高档,自己的很快就过时了,那窘态也让人难受。买东西还要讲求性价比吧!

“健康空调确实是一个香饽饽,为了吸引消费者的眼球,不少厂家甚至编造概念技术,消费者购买时要留心。”从事家电行业的朋友向我发出忠告。他说,现在只有少数厂家具有专利技术,因此购买产品时最好要其出示专利证书和权威部门的检验报告。例如,光波空调就具有专利证书以及疾病预防控制中心颁发的杀菌检验报告。



选择光波 选择健康
光波空调 格兰仕

鑫狮宣传队

老年公寓演出忙

本报讯 近日,解放区上白作办事处鑫狮公司宣传队一行十几人深入位于焦作市区气象局北面的馨康乐老年公寓进行演出,慰问公寓内的老人,受到了热烈的欢迎。

鑫狮宣传队的成员特别是演出人员大多数是年过半百的老人,但他们个个精神抖擞、满腔热情,其中一位演员全身心地投入演出,演唱的豫剧声情并茂,深深感染了现场的每一位老人。鑫狮宣传队共表演了豫剧《西厢记》、《朝阳沟》、《抬花轿》、《七奶奶》、《穆桂英下山》等十多个精彩唱段,赢得了在场老人们的阵阵掌声,并吸引了不少行人驻足观看。

演出结束后,馨康乐老年公寓的领导带领全体人员对鑫狮宣传队这种关心老人献爱心的做法表示衷心的感谢。(周正和)