

银发生活

家长里短

养生参谋

乐做“低碳翁”

■焦泽



古有“卖油翁”，今有“低碳翁”！说来颇感欣慰：没想到耄耋之龄，我竟成了身体力行绿色生活的“低碳翁”！

前段时间，我常听晚辈们念叨“低碳生活”，但始终不解其意。后来一查资料才明白，原来低碳生活是指生活中所耗用的能量要减少，从而减低二氧化碳的排放。其实，低碳生活就是一种节约身边各种资源的习惯。

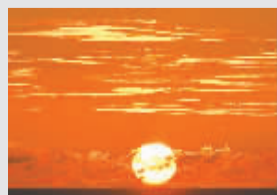
在家里，我大力倡导一种绿色生活理念：家里的剩菜剩饭，先晾凉了再放进冰箱，可节约电；我在冰箱中冻了许多小冰块，放在冷藏室中，可延长冰箱的停机时间、减少开机时间；衣服洗完，能拧干的尽量不用洗衣机甩干——一为节电，二是因为晒干的衣服，融进了阳光的味道，穿上身特别清爽、舒服；随手关灯、拔电源插头，成了全家人的自觉习惯。

同时，我在家里栽了很多盆花，在阳台还搞了一个“作物角”，种上了辣椒、黄瓜、韭菜等，不但美化了家庭环境，还增加了家里的“排氧量”，真是一举多得！

在我的影响下，全家人争当低碳先锋：老伴烧开水时，先把凉水端到阳台晒温，然后再上灶烧沸，烧水时使用中火，可以节省燃气；儿媳刷碗、洗水果时，不再把水龙头开到最大，而是“细水长流”，还把废水积存起来用来冲洗卫生间。儿子以前看电视时，总喜欢打开客厅里300瓦的大吊灯，现在他在电视旁边安了盏灯，装上红色的8瓦灯泡，既养眼又省电。

在家外，我倡导一种绿色出行方式：步行下楼，步行上街，步行访友，不但省钱低碳，还锻炼了身体。

低碳这种生活方式不是一个人的行为，而应该成为“地球村”的共识。因此，我这个“低碳翁”，既感到光荣自豪，又感到任重而道远。



夕阳热线：13592220003

无言之中全是爱

■魏得强

我喜爱写文章，而且有一个习惯，每发表一篇，总喜欢拿到父母那里显摆。

当我把报纸或杂志拿到父母眼前的时候，他俩总会慌乱地找老花镜，争相从报纸上找他们这个小儿子的名字，都想先读我的文章。没有办法，父亲出了一个主意，让我来读，他俩听。我拿起报纸，声情并茂地读起来，这个时候，将近70岁的父母就像两个小学生一样，端端正正地坐着听。听完，他俩再凑在一起看。母亲说：“我就知道咱家小强能成气候，上小学的时候他就拿过作文竞赛奖，奖状我还放着呢。”中午的时候，父亲就会嘱咐母亲炒上两个小菜，然后把他珍藏的一瓶老窖拿出来犒劳我，我们爷俩就在痛快的说笑中把酒喝个底朝天。此时的我，感觉就像打了胜仗的将军，文章很小，但能给年迈的父母带来这样的快乐，这才是我最大的收获。

有的时候样刊是两份，我就

把其中一份留在父母家里。当我再一次回老家的时候，村里的许多人都知道我发表文章了。他们见到我，总是对我竖起大拇指说：“大作家回来了呀，你爸早就等着你来报喜呢。”

随着我的文章越写越好，发表率有了很大提高。有了稿费，再回家的时候，我不仅带回了杂志，也经常给母亲带回县城的烧鸡，给父亲带几瓶价格高的白酒，随手再给他们每人一百元零花钱。父母不要，我就很自豪地说：“这不是工资，是稿费。”他们这才高高兴兴地接了。

我想，我要勤奋地继续写下去，最少出一本自己的散文集，首先送给父母各一本。可是，出乎我意料的是，去年春节期间，我再一次兴致勃勃地把文章带回家给父母看的时候，想不到，他们两人支支吾吾地都不愿看了。不是找不到老花镜，就是有什么事要办，顾不上看，反正我拿回家的文章被他们放在了角落里。

难道我出了什么错？我得当面问个清楚。再一次回家的时候，我故意夸张地把发表文章的报纸举到了父母面前，想不到母亲拉着我的手说：“文章发表了，妈高兴，可是，你不要再写了。我听你二叔说，你每天写作都熬到半夜。你看你，头发都快掉光了，还有你经常说腰疼。你二叔说，这是经常坐在电脑前写文章落下的毛病。要是钱不够花，妈这里有，还有这一院子的鸡，都是钱呢……”母亲还没说完，父亲就把话接过去了：“其实呀，你的文章我们并没有读懂，在过去那个年代，我上了四四年学，你妈才小学二年级，就是会写个名字。看你高兴，我们才装着读的……”

听着父母唠唠叨叨的劝说，我忽然有一种想哭的感觉，我终于明白了，他们不看我文章的原因，原来，看与不看，无言之中全是为了我着想。



金色阳光下 福平 摄

老年之悟

唠叨利弊谈

■赵元清

树老根多，人老话多。不少老年人都有爱唠叨的习惯，女性尤甚。爱唠叨的人大都心直口快，唠叨的本意皆出自与人为善。然而，如何才能使唠叨者不违初衷，好心能有好报，起到构建和谐家庭、和谐社会的效应呢？笔者认为，应从以下几方面做起。

唠叨者要严于律己，权衡利弊。首先，要谨慎开口，选准对象。唠叨者应把自己的老伴选为第一听众。因为自己和老伴经过了几十年的风雨磕碰，彼此间的癖习都已了解和适应，唠叨起来可以轻松任意。老伴也会从中取舍，无伤大雅。另外，也可以选择和自己性情相投、有共同唠叨

爱好的朋友在一块倾诉，这样可以互吐衷肠、相得益彰。我曾在一家报上看到过多篇报道，其中一篇这样写道：一对老人有两室一厅80平方米的房子，身体也很好，饭菜可口，人见人夸，小两口回来吃现成的，伙食费也不用缴。但是，在一起不到一年小两口就执意要搬出去，没有房子就租房，原因竟是小两口不爱听老人的唠叨。阅后，我不禁为唠叨付出的代价感到吃惊和叹息。

其次，要审时度势，把握时机，具体的做法是：一、唠叨者在家人心情不好时别唠叨，防止引发家庭战争。二、在他人专心致志地读书、写作或做事时别唠叨，以免打乱思路，影响进程。

三、在合家欢乐、大快朵颐时别唠叨，免得扫了亲人之兴。四、在老伴和儿子的朋友面前别唠叨，以免伤了他们的自尊。五、当倾听者神态凝重、不耐烦时，应立即“刹车”，以免发生意外。总之，就是把好心 and 效果统一起来，尽量避免唠叨带来的负面影响。

第三，爱唠叨者千万别把唠叨当做美德去发扬，要不断学习，加强修养。平时多读书、多看报，只有自己的知识丰富了，才能说出有见地又富有哲理的话。唠叨者应该努力把自个的唠叨话变成大家爱听的劝世良言，把自己变成众人心目中的良师益友。

冬季多吃补钾食品

如果老人几天都觉得四肢酸痛，可能是缺钾引起的。气温骤降是缺钾的原因之一。

钾缺乏可能导致肌肉无力、抽搐甚至麻痹，产生心律不齐等症状。首先，老人牙不好，加上肠道消化吸收功能减退，饮食单调，导致钾摄入不足；其次，老人中高血压、糖尿病的患病率偏高，使用的一些药物会使钾的排泄和消耗增加。那么，老人应该如何补钾呢？专家认为，如果缺钾不是非常严重，从食物中摄取就够了。老人补钾的饮食，首推土豆、香蕉、小白菜和油菜。除了新鲜水果和蔬菜外，蛋黄、肝、瘦肉、海产品也要均衡食用。

老年女性
常食茉莉花

茉莉花是著名的保健花卉。它的成分和特殊香味，对人体的内分泌系统有着很多调节作用。如茉莉花豆腐方。取干茉莉花15克（茉莉鲜花更好）洗净后与豆腐100克同煮。先煮豆腐，水沸后下茉莉花，再沸即起锅，不放调料，取自然清香之味。

每日吃一两次，有芳香化湿、解油腻、减肥的功效。茉莉花芳香能化油脂，豆腐能调节老年妇女内分泌，所以对老年妇女有减肥健美的功效。豆腐含有丰富的钙，还可防治老年妇女的骨质疏松症。

冬季预防冠心病

冠心病是一个不断发生发展的过程。在高血压、高血糖、高血脂、吸烟等冠心病危险因素的作用下，人体血管的内皮功能就会发生变化，导致血管内膜增生、血管中层平滑肌细胞变形增殖，从而造成动脉粥样硬化，动脉血管变窄，冠状动脉粥样硬化到一定程度就会使血管内血流减少导致心肌缺血。

有一些人认为胸闷、心绞痛不发作时不再吃药，其实胸闷、心绞痛是心脏在向你求救，表明你的动脉粥样硬化已经很严重，导致严重心肌缺血，如果在冠心病缓和期不积极治疗、不服用一些针对性的药，其后果不堪设想。尤其是在寒冬季节，冠心病患者或高血压、高血脂、糖尿病患者须预防性地服药，以避免冠心病等恶性疾病的发作。

冠心病需要长期服药甚至终身服药才能阻止该病的发展，因此药物的正确选择非常重要。在防治冠心病方面，无论是急性发作期还是疾病缓解期，麝香保心丸的防治作用都相当优异，一方面它能迅速缓解胸闷、心绞痛症状；另一方面，麝香保心丸配伍丹参等活血化淤药，能降低血液粘稠度，保护血管内皮，抑制动脉粥样硬化的发展，还能有效改善心肌缺血，避免心绞痛发作。

同时，空调温度不能过高，室内室外温差不能超过7摄氏度，外出时一定要做好防寒保暖工作。此外，戒烟限酒、适当的室内运动及清淡、低脂饮食都是极为重要的。

(津报)