

热烈祝贺

张新亚、颜牧田同志九十生日快乐!



日本豆腐不是豆腐

大家都知道豆制品钙含量较高,营养丰富,然而焦黄而嫩滑的日本豆腐却并非豆制品,它又叫玉子豆腐,而玉子在日语就是鸡蛋的意思。日本豆腐以水、鸡蛋、盐等成分制成,不同于普通豆腐,钙含量很少。

英国: 免费热线温暖老人



在英国,独居老人被形容为“屋里的大象”,即一种无法忽视的社会现象。很多老人虽然衣食无忧,但常感到很寂寞。英国政府开通的“银发族热线”,为老人们的生活增添了不少乐趣。据英国老龄化纵向研究中心调查发现,英国的独居老人一般都闭门不出,很少与外界接触,生活单调,而从去年开始,英国政府为他们开通了一个免费的24小时“银发族热线”只要老人拨打电话,不但可以和电话线那头的志愿者聊天排解寂寞,还能通过他们解决一些实际的困难。热线开通仅一年,就已接到近30万个电话。热线接到的第一个电话,就是一位老人匿名投诉某养老院不给老人提供食物和暖气。志愿者接线后,立刻与警方取得联系,令这家养老院中的老人生活很快得以改善。

85岁的多萝西从丈夫去世后就开始了独居生活,她觉得孤独感像“死亡”一样可怕。但现在,她每天都会打热线电话,谈一谈自己的饮食、起居生活,志愿者还会为她推荐健康食品,令她感觉自己开始了新的生活。负责管理热线电话的慈善组织“英国老龄化”的负责人希拉里·奈特说,孤独会严重影响老人的健康,就像心脏病和认知障碍一样不容忽视。因此,奈特首要的任务就是多招聘一些接线的志愿者。“英国老龄化”慈善组织还会不定期在报刊、网络和户外广告上招募志愿者并筹集善款,很多身体健康的老人也积极加入到志愿者队伍中,为其他人排忧解难。

山楂生吃保健效果最好



山楂含有丰富的维生素,仅次于鲜枣和猕猴桃,维C含量达到每100克果肉含60~90毫克,另外还含有维生素B1、B2。此外山楂中糖类、有机酸含量都比较高,故生吃虽好但口感很酸,人们常常难以接受。吃法上最好选择吃冰糖葫芦,果实基本没有经过高温破坏,口感酸甜可口。

道家养生“十不过”

“精、气、神”等道家思想与中医和养生关系密切,如饮食起居、身心元神等方面面。这里着重从衣、食、住、行、劳、逸、喜、怒、名、利十个方面来分析。

1.衣不过暖。道家讲究衣着简朴、得体和舒适,根据不同时节、不同气候和不同的修炼境界选择最适宜的服饰。人体经脉气血畅通,就不会有寒冷的感觉。“衣不过暖”指的是不能过度依赖多穿衣来实现保暖作用,而是要提高人体自身的抗病能力和生命活力。对于“捂”和“冻”的问题,道家更多地是选择“冻”。“穿到七分暖,神敛心也安”说的就是这个道理。

2.食不过饱。道家修行绝非“饱食终日,无所事事”,而是要放下世间的喧嚣与嘈杂,寻求恬淡虚无的精神境界。“食不过饱”指的是不宜大吃大喝,要经常让身体保持一定的饥饿感,多食不利于养生,正所谓“常有三分饥,百病不相袭”。

3.住不过奢。居住环境要简单、接地气。道家养生中的“九守”,就是要人们守住奢侈之风,与道沉浮,自可长生不衰。九守即:守和——阴阳调和;守信——内守精神;守气——内守血气;守仁——遵仁义之道而行之;守简——俭以养生而不贪;守易——不为外感而保全性命;守清——清虚而顺应自然;守盈——知足常乐;守弱——和乐其气而平夷其形。其中守简、守易、守清就是提倡要简易清廉、返璞归真,回归自然。

4.行不过富。道家并非排斥财富,“行不过富”是说不能过度追逐金钱或为金钱所困。行指出行、行为、行事、行动,意思是出行不能依靠豪华母车,行为不能一掷千金,行事不能重财轻德、行动不能以金钱来开道。道家认为“财能破气”,过度追逐金钱就会影响修炼,甚至造成“精气离散”。

5.劳不过累。道家养生十分注重形体修炼和体力劳动,但也强调“劳作有度,不使伤身”,“五劳七伤”为道家养生之大忌。

6.逸不过安。俗话说:“生于忧患,死于安乐”。道家所提倡的飘逸洒脱、安贫乐道,并非让人们内心空虚、安然守旧,而是要超越现实,超越自我,让身心得到净化,境界得到提升,智慧得到增长。

7.喜不过欢。喜是七种情志之一,但

对好事、喜事、高兴和快乐事的兴奋极致也应有所矜持和节制。“物极必反”,乐极生悲,喜极而泣。“喜不过欢”是提醒人们喜与欢不宜太过,不可超出人们的心理阈值。

8.怒不过暴。修心必先修德,养身须先制怒。历史上“冲冠一怒为红颜”、“雷霆之怒动九霄”,小则误人误事、害人害己,大则干戈四起、祸国殃民。老子说得对,“以其不争,故天下莫能与之争”。与人相处时不分是非曲直,动辄发火,是没有涵养的表现,也是道家养生大忌。火气大的人应加强修养,注意制怒。世人的许多怒气来自贪欲与私心,如果能用一颗淡泊的心对待世上的功名利禄,怒气自然也就淡化和释然了。人的一生中,总会遇到很多令人气愤的事,如果我们能把发怒的心态转换为感激的心态,就能化怒气为祥和。

9.名不过求。功名有如过眼云烟,有的人今天看似飞黄腾达,明天则有可能沦为阶下之囚。因此,不必过于在意和强求虚名。道家提倡“淡然”,凡事都要淡然处之,莫为镜花水月而强求。真正做到“宠辱不惊,望天上云卷云舒;去留无意,看门前花开花落”。一个人如果能做到心宽量大、忘怀得失,自然就能远离是非、无忧无虑,度过一个逍遥自在的人生。

10.利不过贪。俗话说:“鱼和熊掌不可兼得”。大凡利益熏心、贪得无厌之徒,肯定是一个不懂养生之人。道家养生提倡“十三虚无”:虚——遗形忘体,恬然若无;无——损心弃意,废伪去欲;清——专精神,不为物杂;静——反神服气,安而不动;微——深居闲处,功名不显;寡——闲云野鹤,独得道游;柔——呼吸中和,滑泽细微;弱——缓形从体,以奉百事;卑——憎恶尊荣,安贫乐辱;损——遁盈逃满,衣食粗疏;时——静作随阳,应变却邪;和——不喜不怒,不哀不乐;啬——节视节听,精神内守。所有这些,都体现出“去利存性,悟道修真”的养生法则。

春天预防慢性病复发



3.肝病 春季为肝气旺的时候,肝气旺则会影响到脾,所以春季容易出现脾胃虚弱病症,同时,慢性胃炎和消化道溃疡也容易发作。抑郁和暴怒最易伤肝,所以在春天尤其要保持心情愉快,避免负面情绪。中医讲究“五色入五脏”,青色入肝,多吃些青色的食物,对肝脏有好处。

4.哮喘 春天是哮喘的高发季节,如果不注意平时的生活细节,很容易复发。所以,一些生活细节必须注意,比如衣服、床上用品最好不用羽绒或蚕丝,因为一些哮喘病人对于动物羽毛、蚕丝过敏;注意哮喘发作是否与食物有关,如虾、牛奶、桃子等,应当引起注意;慎用或忌用某些可能诱发哮喘的药物,如阿司匹林、消炎痛等。

何为“糖网病”

糖尿病慢性并发症之一,叫做糖尿病视网膜病变,其简称叫糖网病,它能引起视网膜血管失调。其发病率随着糖尿病患病时间的增加而提高,有15年以上的糖尿病史的患者,大约60%的患者眼部血管受损,部分可能造成病人失明。目前,糖尿病视网膜病变已经成为西方国家的四大主要致盲病之一,必须引起高度重视。

1.控制血糖是治疗病变的关键,眼底病变经过光凝和服用导升明治疗,新病变不存在。如血糖再升高,可能在视网膜其他部位,特别是黄斑部位,又产生新病变、黄斑水肿,仍然会造成视力进一步恶化。

2.控制血压、血脂。高血压是早期视网膜病变的重要危险因素。

3.肥胖型糖尿病患者,要控制总热量,降低体重。

4.避免剧烈运动,否则易引起眼底出血,家中视网膜病变。

5.定期眼底检查,本病早期临床症状不明显,易漏诊。对病程较长的糖尿病患者,不论有无视力减退,都应借助眼底镜、裂隙灯、三面镜等仪器检查眼底,这是早期发现本病的最好方法。已有视网膜病变者,应每年复查数次。

《金色夕阳》 编委会
主编:姜筱卉
副主编: 刘磊 顾湘
审稿: 罗慈兵 干国宇 王献禹
责编:赵安邦
编辑: 杨阳 许玥 侯朵 刘盛邦
校对: 刘玉文 孙雷

文化艺术



春映华堂

朱照凤

放歌 2016 全国两会

刘德柯
(一)
年年两会理朝纲,愈理前程愈闪光。
社稷为民谋幸福,中华万载铸辉煌。

(二)
强化创新争发展,协调城镇焕乡村。
农耕现代粮油裕,绿水青山玉宇澄。
改革趋深添后劲,民生福祉倍加增。
国强家富风光好,政通人和万象呈。



苏北重要交通枢纽——淮安大桥雄姿

作者 吕志滨

求婚记

顾湘

古往今来,芸芸众生,无不追求美好的家庭生活,期盼寻觅到称心如意的伴侣,以了却前世姻缘。有的人一见钟情,但由于自身的条件达不到对方家庭的要求,为了取得心仪之人,从而走上艰难的求偶之路。今天,我要说的是听来的一段尘封了半个多世纪的求婚故事。

话说2016年1月17日,我带着组织的关怀和祝福应邀参加陈老九十岁生日寿宴。当我步入宴会大厅,首先映入眼帘的是两位身着大红寿字中装棉袄、神采奕奕的老寿星夫妇,我赶紧来到他们身边向他们问好。见到我,老人家笑的合不拢嘴,自豪地给我介绍坐在身边的老伴,老太太热情地拉我坐在她旁边的椅子上。我仔细端详着这位慈祥的老人,只见她生得端庄大方,眼睛炯炯有神,眉宇间透着幸福和安详,体态虽有些发福,但身体健朗,满面红光,看上去比老头子年轻许多。我由衷地说:“老人家,你真有福气,俩口子身体都不错,你年轻时肯定是个大美人”。她有些不好意思又有点自豪地说:“你夸奖了,我哪是什么美人啊,这辈子生了五个孩子,是我一手把他们拉扯长大,回想过去艰难的日子,真的很不容易,好在老头子很顾家,子女也孝顺,现在我们都见重孙子了……”。

说话间,寿宴开始了,首先上台讲话的是陈老的二儿子,他说:“父亲八十大寿时是老大主

持讲话的,这次轮到我自己了,不知说些什么好,想来想去还是说说从外婆那里听来的父亲当年求婚的故事吧”。于是热闹现场安静了下来,宾客们都竖起耳朵等着听故事,只听陈老二撇着淮安普通话开始一五一十地叙述着故事里的事。

话说1951年,当时父亲25岁,为了支援苏北的社会主义建设,服从组织调配,从扬州调到淮阴的光华厂工作。在一个星期天的下午,闲来无事,一个人来到城南公园散心。事有巧合,也许是天意,平时在家绣花很少出门的母亲,听小姐妹说城南公园有篮球比赛,于是放下手中的活计,向外婆告了假,和姐妹们一起去公园看球赛。正巧,父亲也在公园看球赛,在人群中无意看到了她,只是这一眼,他便认定这就是今生命中的她。等球赛结束后,他决心已下,于是尾随她来到家门口,目送她走进家门,才依依不舍地离开。从这以后他的心就掉在这里,每天寝食难安。后来几经周折,找到母亲家一个远房亲戚上门提亲,谁知第一次上门就遭到外婆和母亲的拒绝。当时母亲才17岁,一听说要娶她的男人比她大9岁,头痛的跟拨浪鼓似的坚决不同意。外婆不同意的理由是,我家闺女如花似玉,要嫁就要嫁个好人家的,这个小伙子自己送上门来,孤身一人在淮阴,不知根知底,所以



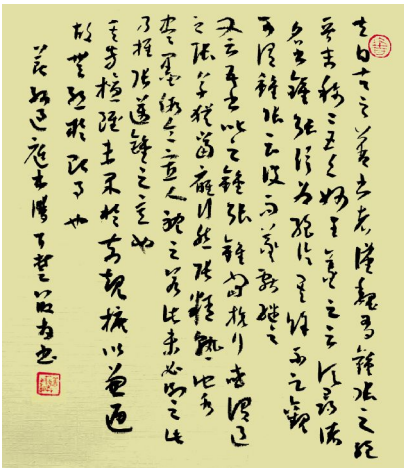
不能同意这门婚事。父亲不死心,仍天天上门求婚,希望得到认可。外婆和母亲没办法,就给他出道难题,让他把装粮食的笆斗给坐穿才行。父亲喜出望外,立即照办,每天下班后和星期天,准时坐到母亲家院子里的笆斗上,任凭日晒雨淋,父亲终于用了一个多月的时间完成了任务,用诚心和耐心打动了丈母娘,也赢得了母亲的芳心。于是他俩结婚,当年就有了我大哥,然后又有了我们姐弟4人。

陈家老二的故事讲完了,再看两位老人还沉浸在对往事的回味中。我笑着问二老:“你儿子讲的对嘛?”老太太抢着笑呵呵地说:“要不是当年他赖在我家不肯走,我才不会嫁给他呢!”老太太虽然嘴里这么说,眼里却饱含着对老头子的爱意。我调侃道:“陈老没想到你年轻时还挺罗曼蒂克的呢!”陈老抿着嘴不作答,眯着眼睛乐呵呵地笑着。

如今,他们已经结婚65年,开枝散叶,儿孙绕膝,享受着天伦之乐,但他们仍恩爱如初,过着二人世界,品尝着幸福婚姻酿就的美酒,爱情在相互的搀扶和关爱中获得永生。

我局开展植树活动

今年3月12日是我国第38个植树节,为使老干部活动中心院内增添一些绿色,给老干部营造更加优雅舒适的活动环境,市委老干部局及活动中心全体人员积极行动起来,种花种树,浇水锄草,半天时间共种植广玉兰、白玉兰、月季、梅花等近30颗,极大地美化了中心院内环境。植树节活动不仅增强了本单位职工及老干部的绿色生态意识,也激发了大家参与植绿护绿、共同推进生态文明建设的积极性。



欣苑书