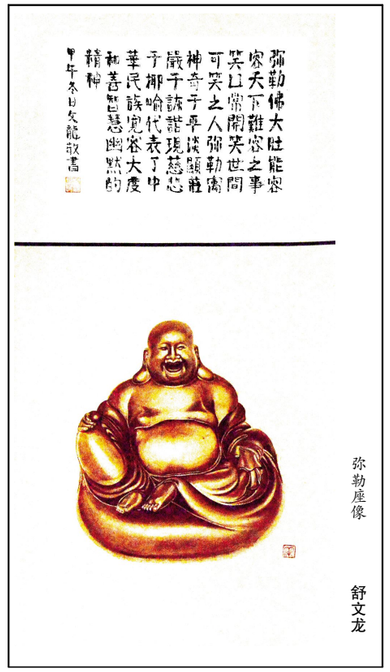


名人养生

作曲家何占豪

82岁的何占豪是我国著名作曲家，他创作或改编了100多首作品，最卓越的成就就是与陈钢一起创作了小提琴协奏曲《梁山伯与祝英台》。他虽已高龄，但气色很好，身板硬朗，耳聪目明。谈到健康与养生，何老觉得主要是他心态比较好。“前进路上风风雨雨，有惊涛骇浪，也有鲜花桂冠，我总能保持平和的心态，做到得志时不猖狂，不张扬，失志时不颓废，不失落。心悦而身健，人生开心最重要，它际关系也是个健康问题，应坚持两条：多交友少结怨；心胸开阔，与人为善。如能做到这两条，则可大大减少人生的各种烦恼、忧愁与不快之事。

胜过吃百帖补药。”“文革”中，《梁祝》被指责为“靡靡之音”，何占豪被打成“修正主义文艺黑线人物”，一度下放到五七干校喂猪。在牛棚里，他没有悲观，没有怯懦，而是乐观面对。他说相声，讲故事，常常逗得大家破涕而笑。何老爱锻炼，每天要花上半小时参加各种体育运动。在饮食上，他什么都吃，不偏食，不挑食，每天坚持喝一杯酸奶。不吸烟，但喝少量黄酒。平时不吃补品、保健品。何老还认为处理好人

西米不是米

西米几乎是纯碳水化合物，蛋白质的含量极低，所以特别适合肾功能不全的患者。尤其是肌酐升高的慢性肾脏病患者，他们的饮食需要摄入足够的碳水化合物，适量的优质蛋白质，减少植物蛋白质的摄入量。植物蛋白吸收率较低，如摄入过量会增加肾脏的负担。因此，建议慢性肾脏病患者尽可能地用麦淀粉、粉皮、西米等低蛋白食物，代替传统的主食，如大米、面粉等，有助于延缓其疾病的进程。但要注意，糖尿病、肥胖及高血脂症患者不可贪食。

三步安全度夏

到了夏天，一些毛病很容易犯：天热不爱开火做饭，外面吃点就解决；害怕出汗，也懒得运动了；晚上太热，往往玩到下半夜才入睡。专家说，不想做饭、害怕出汗、睡得太晚，这些问题看起来小，但对健康不利。

吃：熬汤煮粥要做饭

天气热，很多人胃口下降，不愿吃东西，更是懒得下厨，随便在外面吃点就算了。湖南中医药大学第一附属医院治未病中心副主任李定文指出，外面餐馆大油大盐，不利于健康；另外，夏季蚊蝇多，很多路边小餐馆和大排档不能保证卫生。

天气再热，也要在家开火做饭，在家煲汤、熬粥也是好的。汤汤水水的食物既能提升食欲，又能补充夏季流失的水分。比如可以煲绿豆百合粥，煲冬瓜排骨汤，既美味营养，又清热消暑。另外，夏季水果瓜菜量多价廉，也可以多食以清心养阴。

动：该出汗时得出汗

天气一热，许多人讨厌出汗，运动更是省了。北京中医药大学东直门医院急诊科主任医师杨保林指出，夏季温度和湿度高，再加上偏食冷饮、爱吹空调，易生湿邪。适度出汗一方面可以散热，另一方面可带走体内湿气。如果人为干扰不让出汗，不能将体内废物排出。

当然，出汗要适度，如果汗出得太多，人体阳气随之流散，阳气不足则会内寒伏于体内，一到秋天引动寒湿，易发生腹泻、腹痛等不适。所以要适当运动，晨跑与游泳都是不错的选择，每次只要锻炼到微微出汗、气喘吁吁就可以了。

睡：夜卧早起早上炕

夏季日长夜短，加上气温高，人们普遍都睡得较晚，这符合中医提倡的夏季养生宜“夜卧早起”的原则。但杨保林教授提醒，如果晚上超过11点还不睡，那就不好了。夏季人体新陈代谢旺盛，容易疲劳，损耗阳气，晚上11点是人体阴气和阳气交接之时，及时进行睡眠可以补充阳气。

如果嫌天热睡不着，早上起床后可以开窗通风，上班前再将窗帘拉好。晚上下班后再打开空调(27度左右)，房间门打开互相通风，以保持各房间温差平衡，营造凉爽环境自然利于入睡。

德国老人热衷『同居』式养老

目前德国已经进入人口老龄化社会，60岁以上的老年人占德国总人口的23%。虽然德国的养老体制良好，德国人60岁后就可以进疗养院养老，根本不会拖累儿女，但很多老人都十分厌倦疗养院里的单调生活，于是，便有一些老人因志趣相投而自愿组合在一起，过起了"同居"的老年生活。

这种同居一屋的“同居”，不是一般人所理解的“同居”的意思，而是两名以上老人共同居住在“同一间屋子”里。平时各做各的饭，只是每周末在公共厨房聚一次餐，有集体活动时，共同参与，要么到附近城市旅游，要么到音乐厅歌舞剧院赏乐听戏。如果平日谁生了病，同居的兄弟姐妹们会主动承担照顾，帮助购物等。

在德国，除了老人之间“同居”养老之外，一些心态年轻的老人还喜欢与年轻人一起“同居”。德国的出租屋很稀缺，房租也贵得吓人，青年人普遍遭遇“找房难”。于是，一些老人甘愿把自己的房子低价或免费提供给年轻人和他一起住，但前提是年轻人必须承担部分照顾老人的义务，比如，陪老人聊一会儿天、打扫花园、外出采购，等等。现在，德国一些城市的民政局和大学服务中心，经常会介绍大学生和孤寡老人家“同居”，大学生也很乐于接受这种“新型同居”的形式。

如今，“让我们同居吧”已经成了德国老人最热衷的行为。老人之间或老人与年轻人之间相互帮助、相互关心，即使老人身体出现状况也能及时被发现并得到救护。所以这里老人的平均寿命变得越来越长，德国已成为目前欧洲最“老”的国家，大概与此很有关系。

夏季吃豆胜吃肉

绿豆，清热解暑。绿豆味道甘甜、性寒，能清热解暑、消肿通气。绿豆皮中含有大量抗氧化成分，如类黄酮、单宁、皂甙等；绿豆中还有生物碱、豆固醇以及大量膳食纤维等。因此，绿豆尤其适合夏天食用，可以煮汤或熬粥，做成绿豆沙冰镇也可以；绿豆荷叶粥还可消热疮、去红肿、止痱子。

红豆，补钾消肿。研究表明，红豆富含膳食纤维、钾、镁、磷、B族维生素等多种营养物质，特别能补充夏季流汗丢失的钾，心肾功能不好的人尤其适合吃红豆。中医认为，红豆有清热解毒、健脾益胃、利尿消肿、通气除烦的功效，有利于夏季消水肿。而红豆的亲戚——赤小豆，利水消肿、解毒排脓作用更强。一般来说，红豆煮汤、熬粥均可，也可以和绿豆一起熬煮。红豆还可以与大米一起煮红豆饭，能增加粗粮的摄入量。夏季的中期气温逐渐上升，以健脾为主，适宜多吃红豆、红腰豆。

毛豆，缓解疲劳。毛豆富含植物蛋白、B族维生素、植酸、低聚糖以及钾、镁、铁等微量元素，膳食纤维含量也很高。它有助控制血糖和血脂，能缓解夏季的疲惫感、补充体力，预防贫血等。毛豆与花椒、大料等调料一起煮，滋味鲜美，是一道不错的下酒菜。但要注意，一次不要煮太多，以免变质，吃不完的煮毛豆要及时放进冰箱里。

《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

如何防止膝关节疼痛

1、通过减肥或者使用支具等为关节减负。

2、为膝关节保暖。

3、合理使用膝关节。少爬山、爬楼梯；穿软底鞋；避免长时间下蹲、久站；忌长途跋涉；忌剧烈过度运动。

4、为关节充电。饮食方面应多吃含蛋白质、钙质、胶原蛋白多的食物，如牛奶及奶制品、黑木耳、鱼虾等。

5、为关节加油。关节腔内玻璃酸钠注射可起到润滑关节、减少软骨磨损、消除炎症、减轻疼痛的作用。

6、适当锻炼。如游泳、散步等，适当进行功能锻炼，可增强韧带、肌肉的张力及关节稳定性，降低关节炎的发生率。

7、早诊断、早治疗。膝关节骨性关节炎早期，常常通过简单的处理就可以得到控制，因此切忌忍痛不治，延误病情，而丧失最佳治疗机会。

石鼎声中朝暮

石鼎声中朝暮，纸窗影下寒温。
踏年不与庙祭，敢云孝子慈孙。

富贵长寿　张乃芳　作

退而不休　发挥余热

——记盱眙县退休干部徐传琛

徐传琛，女，汉族，1949年1月出生，1968年12月参加工作，曾任盱眙县人大常委会副主任，2009年退休。她退休后，在盱眙县委、县政府的大力推荐下，筹备成立“盱眙县老年科技工作者协会”并当选为会长，先后兼任县关工委常务副主任、县诗词学会会长、县教育发展基金会会长。她有强烈的工作责任心，所负责的三个组织日常工作都开展的有声有色，受到县委、县政府以及社会各界的一致好评。

在县老科协工作方面，发挥带头示范作用，主动开展科技结对帮扶活动，对县内种养大户通过上门现场指导、参加实用技术培训班、开设电话咨询热线等方式，提供技术指导，帮助其提高经济效益。主动拍摄科普专题片，撰写调研报告，尤其是拍摄的水稻机插秧育苗专题片，因图文并茂、通俗易懂、便于操作而受到广大农民称赞。她积极关注民生，大力开展送科技下乡、农民义诊和关爱少年儿童活动，全年共开展37场科普活动，发放资料8200份，捐献现金达数万元，受众人数达9886人。加强协会建设，积极发展新会员，开展送温暖活动，受到会员们的一致好评。县老科协2012年、2013年被县委、县政府表彰为“优秀服务单位”，2012年被市老科协表彰为“老科技工作先进单位”，2014年被省老科协评为“优秀老科技工作者之家”。

在县诗词协会工作方面，她带领全体成员以“弘扬中华传统文化”为目的，积极开展活动，塑造文化氛围，保持全县诗词事业可持续发展。先后组织多次采风活动，为会员诗词创作丰富了营养，触发了灵感，扩大了诗词文化的影响。针对诗人知识水平参差不一的情况，她多次组织培训，通过“老带新”、“一对一”、专家讲坛等方式，促进会员创作的规范性，提高会员的写作水平。在巩固全国“诗词之乡”的基础上，她不断创新发展，为创建更多的“诗词乡镇”不懈努力。

在县教育发展基金会工作方面，本着安全、保值、增值的原则，她及领

导班子对基金稳步操作，积极运行，资金在原有基础上增值了10%。以激励教师、救助教师和促进教育发展为目的，她多次带队深入乡镇小学和幼儿园开展评教评学和关爱教师活动，与青年教师和学生家长进行座谈交流，指导青年教师如何提高教学水平。他们还关心幼儿教育和职业教育状况，深入到技师学院了解情况，撰写调研报告，给相关单位和上级建言献策，深受广大学校、教师和家长的欢迎。

她虽然已经退休、年事渐高，但却是一名思想永葆青春的先进共产党人，始终保持着一名共产党员的政治责任感和历史使命感，以身作则，不断为社会、为人民做着贡献!

市老干部活动中心棋牌协会举办掼蛋比赛

为了进一步丰富老干部的文体生活，以牌会友，增进友谊，6月30日至7月1日，市老干部活动中心棋牌协会举办掼蛋比赛，100余名离退休干部报名参加了比赛。秉承着“友谊第一，比赛第二”的原则，比赛现场气氛相当活跃，呈现出许多精彩瞬间。选手们的比分都相当接近，难分伯仲。经过两天的激战，最终6名选手获得了前三名。

印象古庄牛园区

刘德轲

(一)

春来清浦古庄牛，
映日银棚际遇优。
悦目红莓盈垄土，
甜心圣果贯田畴。
葡萄架下鸡鸣畅，
果树枝头鸟放歌。
现代乡村生态美，
农耕早已不差牛。

(二)

魅力古庄牛，银棚夺眼球。
风和金鸟丽，气暖草莓抽。
白鸽亲宾客，红桃昵匹俦。
枝高栖孔雀，网阔育鸡鸠。
远望牛操作，凝观是塑镂。
农耕成历史，隔代话春秋。

减字木兰花　丙申扬州春行

荀德麟

暮春时节，扰襟飞花纷似雪。
烟柳如梳，东风着意满江湖。
青山隐映，蜀岗雷塘天下景。
绕廓邗沟，廿四桥边古月流。

建党九十五周年感怀

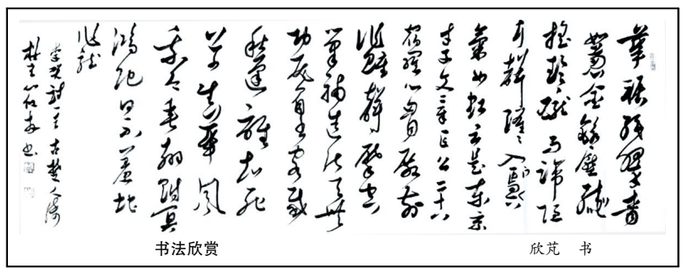
吴玉山

九十五载创辉煌，
万里江山吐异香。
换地改天开圣境，
文韬武略建新邦。
殚精竭虑除群丑，
驱雾拨云斩虎狼。
扭转乾坤成大业，
功勋盖世闪金光。

生活小常识

主动脉是贯穿人体全身的大血管，为各个重要器官提供血液和养分，主动脉夹层是主动脉血管的一种常见疾病，它常常来势迅猛，危及生命。高血压人群是主动脉夹层的高危人群，很大一部分高血压患者服用药物后血压仍然控制的不好，这就给主动脉夹层的发生留下了隐患。此外，动脉粥样硬化，血管钙化斑块等都可以导致主动脉夹层的发生。绝大多数主动脉夹层的患者急性发作会有撕心裂肺样的疼痛，这和心绞痛的压榨性疼痛有区别，心绞痛比较闷钝，而主动脉夹层比较剧烈，有撕裂感，相对持续时间长，而且可以涉及前胸后背甚至腹部。有时候主动脉夹层可以累及到冠脉，此时往往专业医生也会发生误判，就需要借助增强CT等检查来区分了。部分患者可以通过控制血压心率等药物治疗，但很多情况下患者都需要选择手术治疗。手术后，夹层的主动脉血管被人工血管替换，残余的动脉假腔逐渐关闭，就可以有效阻止主动脉破裂风险，达到很好的治疗效果。

解放纪念亭　章侠　摄


书法欣赏　欣苋　书