热烈祝贺

付立新、袁玉佩、徐勤坤、庄茂电、王述华同志九十岁生日快乐!

畸形水果最好别吃

民间一直有“歪瓜裂枣更好吃”的说法。一些其貌不扬，甚至看上去有些丑陋的水果在市场上很受欢迎,如丑苹果、丑柚子、丑柑、丑梨等。但营养专家认为,这些所谓的丑水果与普通水果相比，营养成分区别并不大,对于那些奇形怪状的水果尽量不要选择购买。丑水果多是在逆境胁迫下生长的,更容易趋于成熟,因为逆境胁迫往往会刺激果实中的乙烯更快释放,而乙烯是刺激果实成熟的一种物质。畸形水果形成的因素有很多,主要包括植物在生长发育过程中细胞产生不正常分化；低温、干燥形成畸形;使用激素不当等。虽然目前没有确切证据表明吃了畸形水果就一定会致病,但是疾病的发生有时是毒素在人体内长期蓄积的后果,人们挑选水果时最好以貌取“果”。

美国每个社区都有老人健身房

在美国,每一个大型社区都建有一家专为老人开设的健身房,让老人们活得更加健康和有尊严。2006年起,美国政府开始在各街区的老年活动中心开办老年人健身房,免费为社区的老人们提供力量训练和有氧锻炼课程。社区里的老人们在专职教练的悉心指导下,可以根据自己的身体情况,分别选择有氧锻炼、力量训练和弹力带等各种身体柔韧性练习。课程结束后,老人们还要参加一次全面的身体素质测试,以检验健身课程所达到的效果。为了鼓励老人们来健身房参与锻炼,老人健身房经常会定期举办“老人大合唱”、“老人交谊舞”之类的文艺活动,对出勤率达到80%　以上的老人还授予“健康之星”等荣誉称号。

谢芳养生钟爱四件事

著名电影表演艺术家谢芳现已80岁高龄，谈起什么使她的身体如此健康，　她说了四件事:写作、种花、唱歌和垂钓。

62岁时,她写出了一部长篇小说《不沉的湖》,63岁她又出版了长篇回忆录《往事匆匆》。现在她经常写一些随笔、散文和谈论影视作品的文章,内容丰盈,文字优美。她在房前屋后以及阳台上,种了数十种花草,经常给花翻土、浇水、剪枝、拔草、杀虫等,这些轻微的劳动,既锻炼了身体,又陶冶了性情。她曾经是一位优秀的歌剧演员,退休后,又干起自己的老本行——唱歌,来作为消遣。在一些文化活动和文艺晚会上,她经常和老伴一起放声歌唱,这成了她晚年生活的一大乐趣。她和老伴都是垂钓爱好者,他们经常穿着带帽的外衣，蹬上深色防水旅游鞋,拿着鱼竿和钓具,约上三五个好友去郊外钓鱼。谢芳还曾两次获得过中华名人俱乐部组织的钓鱼比赛冠军。

除此之外,谢芳还是一个非常乐观的人。她说:“无论在

什么情况下,积极、乐观是最重要的，尤其是对老年人来说,更要学会乐观。”

老人也要给自己找点压力

老人行为研究学显示，很多老人在退休的最初阶段确实得到了充分休息,但过了一段时间后,老人们开始发现生活并不像自己想的那么容易：生活中不再出现“待办事项”,每天没有时间规划,也失去了很多社交生活。因此,在对退休老人的调查中,往往出现对自己生活的满意程度随着退休时间的延长而递减的现象。毫无压力的生活随之带来的是一些不愉快的经历。有调查显示，有20%-25%的退休老人与伴侣经常吵架,造成生活烦恼。而退休后还在社会上发挥余热的老人,特别是从事脑力工作的老人,如学者、企业管理人员,很少在家庭中产生生活摩擦。因此,专家建议老人们,即便退休了,也要给自己的精神世界找点“压力”。

绿茶中的化学物质可缓解类风湿关节炎症状

美国华盛顿州立大学的研究人员对动物进行实验后发现,绿茶中的化合物也许能缓解类风湿性关节炎所引起的关节疼痛、发炎,以及组织受损等症状。

研究人员对绿茶中的植物化学物质儿茶素没食子酸酯进行了评估,它具有抗炎作用,似乎可以有效控制类风湿性关节炎病情，且不会影响其他细胞功能。研究人员进行了人类类风湿性关节炎临床实验前的老鼠实验,他们观察到,老鼠接受儿茶素没食子酸酯治疗10天后,关节肿胀现象大幅缓解。目前治疗类风湿性关节炎的药物多半价格昂贵，还会抑制免疫系统,有的不宜长期使用。而该项研究成果也许能为类风湿性关节炎治疗带来新的契机。

急躁易中暑　心静自然凉

大暑节气，高温酷热，易动肝火，常常会觉得心烦意乱、食欲不振、急躁焦虑等，这就是典型的“情绪中暑”症状，可通过以下方法预防。

1、静心养生。俗话说：“心静自然凉”，心态宜清静，越是天热越要“心静”，以避免不良刺激。

2、心理纳凉。以“心病要用心药医”的原理，可采用“心理暗示”和“心理纳凉法”等法调整情绪，想象自己处于大自然之中，绿树摇曳、飞泉漱玉，使你心旷神怡、心平气和。

3、调整起居。要保证充足的睡眠，中午应午睡0.5—1小时，因睡眠与情绪和免疫力密切相关，睡眠不足则抵抗力差。室外劳动者应下午三点以后再干活，并注意采取降温散热措施。

4、调整饮食。饮食应清淡多样化，多食营养丰富的果蔬和蛋白质，并适当食用姜、葱、蒜、醋，既能杀菌防病，又能健脾开胃。

夏季吃杨桃有什么好处

夏季转眼间已经来到,每逢夏季朋友们每天肯定离不开要吃各种各样的水果,今天想为大家介绍一种热带水果——杨桃,我们在吃杨桃时一定要对这种水果深入了解一下,那么吃杨桃有什么好处呢,这也是很多人不太了解的,下面我们就来看看。

吃杨桃有什么好处呢,选择这样水果前，需要对它这方面进行了解,这样在吃的时候,对身体才不会有损害,而且这样的做法,在对身体健康上也是有着一些保护。

杨桃对于人体有助消化，滋养,保健功能，对于疟虫有抗生作用　。果汁能促进食欲,帮助消化、治疗皮肤病的功效。

杨桃鲜果,性稍寒,多食易使致脾胃湿寒,便溏泄泻,有碍食欲及消化吸收。若为食疗目的,无论食生果或饮汁,最好不要冰凉及加冰饮食。

杨桃的营养价值高,含有对人体健康有益的多种成分如：蛋白质、脂肪、糖和枸橼酸,还有多种维生素和矿物质,果实芳香清甜。可加工成蜜饯,果汁能促进食欲,帮助消化、治疗胃病、黄疸、卉痢、皮肤病的功效。

杨桃的药用价值也高,尤其鲜果含糖量非常丰富，成分包括蔗糖、果糖、葡萄糖,还有苹果酸、柠檬酸、草酸、多种维他命、微量脂肪及蛋白质等,对人体有助消化、滋养和保健功能,是非常受欢迎的水果,除肾病患者应忌口外,一般民众可安心食用。

以上就是对吃杨桃有什么好处详细介绍，它对人体的帮助作用很大，而且这样水果在夏季可以长期吃,杨桃对身体各方面调理有着很好的效果，尤其是对体质不好的人,吃这样的水果,在提高体质上,有着很好的帮助。

鱼汤越白越好吗?

什么样的鱼汤才是最健康的,为什么鱼汤会白白的?……

1、炖鱼汤未必要油炸

鱼汤又是一道极具中国特色的传统佳肴，关于鱼汤的烧法五花八门,大家肯定会为能熬出一碗奶白色的鱼汤而称赞不已,于是网上就流传各种奶白色鱼汤的熬法，其中个最流行的就是,放水前,鱼先用油煎成金黄色，之后炖出的汤必定又白又美味。

鱼肉脂肪含量是决定汤颜色是否奶白的关键因素,也就是说，如果有些鱼它本身脂肪含量就比较高，那我们没必要再油煎,炖出来的汤也是奶白色。

有些鱼脂肪含量低,不加油煎,汤色效果不佳!

2、奶白色的鱼汤到底适不适宜多喝

在制作鱼汤的时候，有的家庭把这个鱼汤制作的奶白色非常重、非常深，可能会担心里面油脂含量过高的问题。

那么实际上像鱼肉里面的脂肪它的多不饱和脂肪酸相对较高，比较有利于人体的吸收和利用，就是我们可以把这些脂肪利用掉。

所以有必要提醒人们，如果想控制体重，就要注意控制喝奶白浓汤的量。另外,由于长时间熬煮，浓鱼汤里含有大量的脂肪以及嘌呤等成分,因此高血脂、肥胖以及患有痛风的人都不适合喝奶白色的汤，即使是健康人也不要贪图美味口感而多喝几大碗。

《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

春梦秋鸿

《谒扬州平山堂》

荀德麟

缘结欧苏守是邦，
阜因賢圣始遣堂。
平芜已沓江南景，
仄径先趋居士庠。
韵动山河珍绝响，
名倾雅俗重华章。
无情岁月多风雨，
万古云霄几凤凰?

《瘦西湖题照》

云中君

暮春时节下扬州，
春冶瘦西湖上头。
诸老不知春已老，
还将春韵画中留。

纪念长征胜利八十周年赋感(三首)

江苏淮安　刘德轲

(一)
李德昏知弄教条,生搬战术乱操刀。
盲然败北陷“围剿”,始信毛公有解招。
(二)
班师遵义挺良谋,转换征程万里旋。
挽救红军拯救党,终留火种更燎原。
(三)
胜利长征八十年,翻江倒海换新天。
国强民富军威壮,先烈颜开慰九泉。

注解:“李德”,当年共产国际派入的军事顾问,负责军事指挥。盲目推行“堡垒”战术,导致第五次反“围剿”失利。

“班师”,在蒋介石调集重兵布置的口袋形阵势等待中央红军钻入的紧急关头,毛泽东建议中央红军改向敌军力量薄弱的贵州挺进,甩开了尾追和堵击之敌,攻克黔北重镇遵义。

传承好家风　幸福万年长

勤俭　勤勉　勤业　勤慎

我的祖辈自父亲以上世代农民,我们家风也蕴含浓郁的中华民族传统的农耕文化,朴实无华,即勤为本:勤俭、勤勉、勤业、勤慎。

勤俭。依稀听家人讲过,我的老太爷一生含辛茹苦,辛勤劳作,好不容易置了几亩地,但仍节衣缩食,农忙时还会帮人家筛花生、收麦子。用一点一滴积攒下来的钱再去租地（典当)。听说土改时，我家差一点成了“富裕中农”。我的母亲也是典型的表范代表，我父亲20多岁时较早出去干临时工，她一个人里里外外,种好责任田,忠孝持家,教儿育女。即使在父亲有了正式工作后,她仍像庄上其他好人家看齐,省吃俭用,舍不得多花一分钱。坐月子不到20天,就下田拔麦根、劈柴火,为此落下一身风湿病。“农转非”后,粮食局领导让她不需上班,工资照发,她执意不肯,“拿钱不做事挨人骂”,硬是与几个姐妹承租几间门面房,起早带晚地卖包子、卖肉圆、卖粽子、卖月饼,样样都是好把式,一时生意红火,为人称颂。现在父母早已退休,年薪约在10余万元,应是小康水平了，但母亲仍舍不得买一件值钱的衣服,逢年过节执意不去饭店，从不乱花一分钱,家中一个空酒瓶,一个烟盒,一张报纸,也舍不得扔掉,积聚起来,一年卖上二三十元。还经常做针线活，缝缝补补,“慈母手中线，游子身上衣”,我们耳濡目染,终身不忘。

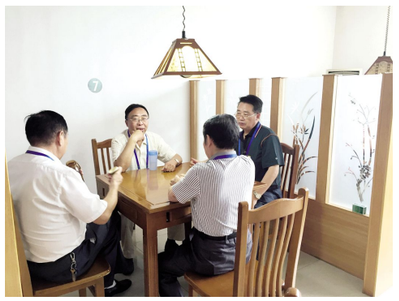
勤勉。父亲没能上大学,是他一生的遗憾。但他一生勤奋好学,筆路蓝缕、孜孜以求。小时候,我在做功课,他伴我在旁边伏案疾书。他不会打麻将,不打扑克,一有时间就看书。床前案头,多会都摆着喜欢的书籍。他见缝插针地汲取营养,硬是勤学苦练,练就了较好的文学功底,并形成了言辞慷慨、情尽真理、挥洒自如的写作风格。父亲一生写过的稿纸,足足超过了他的身高,也算是“著作等身”吧。现在退休了,仍笔耕不辍。他在《闲来墨痕》中写道:“写作本不是我的强项,但出于习惯,看看书、动动笔,使我能静下心来,化模糊为清晰,化破碎为完整,化零乱为明了。读书学习给了我天空一般的胸怀,大地一般的良知,星斗一般的智慧,明月一般的品格,这种源心灵的快乐,伴我信步风雨人生。”父亲经常教导我们,人生在世,终究是要有一点本领的,书山有路勤为径。勤能补拙,勤则不匮,只有勤奋学习、勤奋工作才能成就一番事业。父亲的言传身教,像闪亮的金子放射着永恒的光彩，像一颗永不泯灭的种子,在我们子女心中深深地扎下了根。

勤业。父亲在他的《财税墨痕》中有过很好的诠释:忧劳可以兴国,逸豫可以亡身。勤业就是勤劳、勤奋、勤恳,即不辞辛苦、不畏艰难、不避风险、一往无前地学习与工作。勤业还意味着要精业,精于工作、精通业务、精益求精,适应和赶得上飞跃发展的新时代。父亲这么说,也是这样做的,在单位他是“工作狂”,在家庭他“不顾家”,退休了他要当“时代老人”。他敬业奉献,勤业为民,乐业不怠的学习工作态度,给我们打下了深深的烙印。

勤慎。勤慎就是勤劳谨慎。勤慎是一种修养,关键是做人做事。我的父母经常教导我们,做事要先做人。做人要不浮、不贪、不虚、不骄,做人是一辈子的事。做事要认真、执著、勤奋。不以私利而为之,不以无利而不为,这是做人做事的准则。在物欲横流、天高海阔的市场经济社会,做人尤要诚信,要堂堂正正做人,老老实实做事。功名如过眼烟云,财富“千金散尽还复来”。父亲常引用林则徐的名言开导我们:“子孙若如我,留钱做什么？贤而多财,则损其志;子孙不如我,留钱做什么？愚而多财,益增其过。”做人做事要勤慎肃恭,慎言、慎行、慎独、慎微,勤俭勤谨、勤恳、勤奋,一刻不停地学知识、长本领,提高自身素养,干出一番事业。对得起父母,对得起子女,对得起组织,对得起人民。

诗书传万代,家风继世长。父母留给我们的不仅是物质财富,更多的是以勤为本的做人本色,是内涵丰厚的核心价值观,是我们子女立身处世的无价之宝,是取之不尽,用之不竭的精神动力和财富源泉。

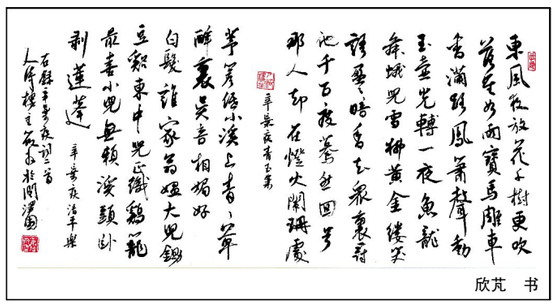
(李宏)



为进一步提高掼蛋水平,切磋牌技，增进友谊,7月21日，市老干部活动中心棋牌协会举办掼蛋精英邀请赛，邀请清河区、清浦区、开发区30余名掼蛋高手来市区参加比赛。比赛期间,参赛的老干部们个个表现出不俗的竞技水平,对弈过程扣人心弦。大家本着“友谊第一,比赛第二”的原则,充分展示了离退休干部的风采,也增强了彼此间的友谊。经过激烈角逐,最终王玉祥、宗玉堂等6名选手获得了前三名。

书法欣赏

九龙呈祥　　黄学凯



欣芃　书