

老来乐儿

我的手机情结

回忆杀

过年捡鞭炮

一些老年人使用智能手机,仅仅局限于打电话、拍照片。其实智能手机宛如一台微型电脑,除了通讯、娱乐功能外,其功能拓展千变万化,令人眼花缭乱。

81岁的我也赶时髦,学用智能手机,享受数字时代的便利。当然,比起年轻人,要掌握其使用秘诀,确实得多花一点工夫。

我在老年大学文学与写作班学习时,班级微信群里频频有同窗文章见报的信息。在笔耕不辍、勤奋好学的浓浓氛围中,我也忍不住动起笔来。但我自己不会发邮件投稿,全靠班里热心的陆同学不厌其烦,帮忙整理文档,发送邮件投稿。我不忍心陆同学辛苦忙碌,便想通过自己的努力,学会自己发邮件,但又怕投稿程序繁

锁复杂,难以学会,这种矛盾的心情纠结了好长一段时间。

后来,隐藏已久的心愿再次涌上心头,终于下定决心学会自己发邮件。手机发邮件,对于老年人确实不是一件容易之事。在孙子帮助下,我下载软件,将备忘录里的文章转化整理为文档,保存在设定的文件夹内,再登录邮箱,发送邮件。

这一过程对年轻人来说易如反掌,而我却弄了大半天,只好用笨方法。我将每一个步骤用文字记录下来,然后按照先后顺序,一步步循序渐进,通过一遍遍操作,“叮咚”一声,当我从手机中成功发出第一个邮件时,满满的成就感随之而来,兴奋之情溢于言表。

现在,手机对于我已是不离不弃的亲密伙伴。每天清晨,在早餐店就餐,扫一扫二维码,输入金额,用手指轻轻一点,几秒钟就完成付款,省去付钱、找零的麻烦。

通过不懈努力,现在我已经学会了众多功能,视频聊天、社保就医、水电交费、手机银行、邮件发送、淘宝购物、股票交易、线上听课、导航定位、滴滴打车、音乐欣赏等等,数字智慧生活给我的晚年生活带来了无限乐趣。

“盛年不重来,一日难再晨。及时当勉励,岁月不待人”。老年人只要保持年轻心态,抛弃恐惧感,踏踏实实,勤练不辍,就能跨越数字鸿沟,享受数字化便利,跟上时代潮流。 □韩伟定

上世纪70年代初,人们的生活水平不高,日子过得单调而贫乏。但在过年时,大部分家庭还是要挤出一点儿钱来,买上一小挂鞭炮,也就100响,在大年三十晚上或者初一早晨放一下,图个吉利和喜气。

孩子们拿到鞭炮,心里总是美滋滋的。为了节省,大都将鞭炮拆开,一个一个地放。当然,放的时候还要有创意,把鞭炮插在雪里,插在缝中,或点燃后尽量往高处扔,看炸开后产生的火花,就是想让它来之不易的“资源”达到极致的效果。

有的人家孩子大了,放鞭炮时就把鞭炮一下子点燃,放完也就不去管那些没有响了的了,这就给我们这些小孩子们留下了捡拾的机会。

过年期间,我每天很早就起来,约上小伙伴,在偌大的家属院里寻找没有响的鞭炮,不放过每个角落,即便是垃圾堆里也要翻腾一会儿,到了中午回家吃饭时,往往收获颇丰。运气好的话,还能捡到花炮。小伙伴们把自己捡到的鞭炮放在一块儿比,看谁捡得多,看谁捡到了花炮。接下来就是比赛放鞭炮,边捡边放,快乐的春节就这样过去了。 □许双福

生活点滴

小盘小碗 善待儿孙

老伴儿买了新餐具,小盘、小碗各买了一摞。我说:“家里有那么多个碗,又买这些,难道你想另起炉灶吗?”老伴儿说:“以后就用这些新餐具,小盘盛菜,小碗盛饭,大家吃七分饱就成。”

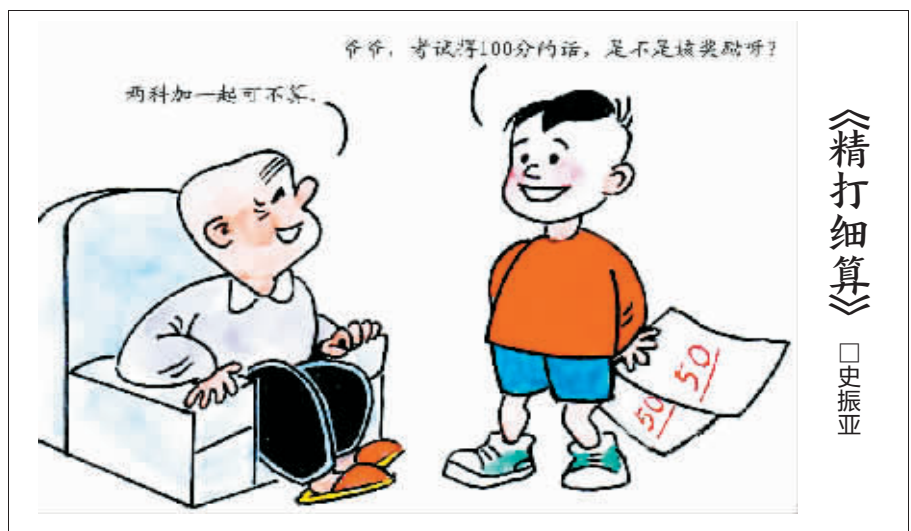
我说:“你这老头子,又闹啥么蛾子?”老伴儿解释说:“你看看家里这些孩子,哪一个体重不超标。他们吃饭的原则是:吃够了、吃得不想再吃了才停下筷子。你怕孩子不够吃,饭还做得多;孩子吃饱了,你还劝着吃。既浪费了食物,又让孩子们长了肉,还得花钱去健身房减肥。关键是营养过剩不利于身体健康,儿子血压偏高,女儿心率超过正常值,我看这些都是病从口入。”

老伴儿说得有道理,以前家里经济条件不行,别说吃肉了,顿顿有菜就不错了。后来,餐桌丰盛起来,孩子们想吃什么,我都一一满足。为了做一手好菜,我还买来菜谱仔细研究,做得色香味俱佳。孙女说:“奶奶的厨艺可以开饭馆了。”可能是穷的时候心里留下的烙印太深,就怕在吃上亏待了孩子。渐渐地,孙女开始抱怨了,说我拖了她减肥的后腿,因为我做的饭菜太好吃了,想少吃点儿却管不住嘴。

我接受了老伴儿的建议,改用小盘盛菜,小碗盛饭,强制推行七分饱。虽然得到了孩子们的支持,但我心里还是怕他们吃不饱。老伴儿说:“不必担心,若不够吃,再做一点儿便是。”

改用小盘和小碗后,孩子们并无不适,还向我反映:“其实吃这么多正好,这才是‘饱了’的最佳界限。”

这几天,我和老伴儿又在研究食谱,把重点放在营养均衡方面,让孩子们吃出健康体魄来。生活条件日渐改善,吃饭已经不仅是为了填饱肚子,人们对饮食提出了更高的要求。小碗小盘上餐桌,也是预防浪费的开始。 □李秀芹



《精打细算》

□史振亚

喜福汇

3月14日是老爸李德勤75岁生日,儿子、儿媳和大乖孙祝您生日快乐,身体健康,万事顺心。

3月14日是老爸林峰81岁生日,儿子代表家里人祝您福如东海,寿比南山,天天开心,日日快乐。

3月16日是三姐孟丽芸69岁生日,五弟祝你生日快乐,身体健康,永远魅力无限。

3月16日是老妈赵彩霞78岁生日,女儿和家人人们祝您生日快乐,教练事业更进一步,永远都是小区里的健身达人。

3月18日是奶奶刘凤芝85岁生日,祝奶奶身体健康,和爷爷天天快乐,您们永远是家里的开心果。

3月19日是二叔李作滨72岁生日,侄子祝您生日快乐,身强体健,越来越年轻。

3月19日是爷爷张永福86岁生日,大孙子代表全家人祝您福如东海,寿比南山,笑口常开。

3月19日是姑爷秦有德87岁生日,军军携家人祝您福寿绵长,万事顺遂。

3月19日老妈吴彩霞68岁生日,女儿祝您生日快乐,身体健康,芳华永驻。

征集 本版免费刊登生日及喜庆祝福(年龄在60岁以上),请提前十天编辑短信发送至15590882367即可。生日祝福请注明“姓名+年龄+生日+祝福语”。

国药治失眠,让您倒头就睡,一觉睡足8小时!

治疗睡不着

滥用安眠药可能危及生命

现代人由于各种压力和不良习惯容易造成失眠,长期失眠可能会诱发严重抑郁及精神疾病,也可能导致心脑血管等各种慢性疾病发生发展。安眠药是通过刺激大脑的神经来达到助眠作用,神经受损后是无法恢复的;同时药物残留会损伤肝肾,严重时可能造成器官衰竭危及生命。

忠告:安眠药吃的多,失眠不一定会好,但身体可能会垮。

古方今用 针对病根治失眠

医圣张仲景在《金匱要略》中明确指出:失眠的发生原因归根结底是与心脾及阴血不足有关。《金匱要略》中记载有三大经典方剂:益气养心“生脉饮”、健脾和中“归脾汤”、宁心安神“酸枣仁汤”,都是历经2000余年的经典方剂。科研人员在这三大经方基础上,结合现代人的体质进行经方组合,合理配伍之后,制成成药“参芪五味子胶囊”,纯中药制剂,无依赖性和耐药性,周期服用治疗老失眠。

治失眠要:健脾养心 使脑神安定

失眠多是由于心脾两虚所致,心脾两虚,气血生化不足,运行无力,导致心脑供血不足,脑神不安,形成失眠。中老年人治疗失眠的关键是健脾养心,恢复心血充盈,使心脑供血充足,脑神安定好睡眠!

睡眠是人体内好的补药

中医中讲:

夜间11时至次日凌晨3时,人

体在深睡眠中进行自体造血和修复受损脏器,如果心脾两虚,心火上炎,则会消耗心血,导致心脑供血不足进而失眠,两者相互影响,久而久之形成恶性循环,身体越来越差。“参芪五味子胶囊”针对失眠病根,健脾养心,使心脑供血充足,睡眠自然就好了。“参芪五味子胶囊”在保留传统中药汤剂基础上浓缩提纯为胶囊制剂,直接进入脾胃消化吸收,利用率高,服用方便。

深睡眠 好睡眠 国药治失眠

“参芪五味子胶囊”经国家食药监部门批准为国药准字甲类 OTC 失眠专用药,并授权知名药企生产。全方位通过健脾和中,养心安神,使心脑供血充足,脑神安定,睡眠自然就好了。“参芪五味子胶囊”在保留传统中药汤剂基础上浓缩提纯为胶囊制剂,直接进入脾胃消化吸收,利用率高,服用方便。

★轻度失眠:服用后人睡快,做梦少,睡眠质量显著提高。

★中度失眠:按疗程服用逐渐恢复正常睡眠,晚上睡得香,白天精神好,心不烦,气不燥。

★重度失眠:坚持服用一个周期,安眠药依赖性逐步降低,享受深度好睡眠,一觉到天亮。

失眠多梦好治 国药半价惠民

1. 活动期间,凡初次按疗程购买的顾客均可享受半价优惠;

2. 每天仅限200名,以订购顺序为准,先到先得。

凡初次按疗程购买的顾客,均可享受全年退换无忧。

优惠代码:335

康复热线:400-006-0057

请按药品说明书或在药师指导下购买和使用
国药准字 Z20060138 鲁药广审(文)第 2021030541 号
华夏国药(菏泽)制药有限公司 广告

8版“智慧树”答案

【趣味益智题】

- 1.有,秦时明月汉时关;
- 2.他养了一群母鸡。

【看图猜成语】

- 1.打草惊蛇;2.口蜜腹剑;
- 3.名满天下;4.螳臂挡车。