

11版:凡有喜嗜之物,不可纵口,当念病从口入,惕然自省。

——《养生四要》

老人如何安度盛夏

□陈慰

炎炎夏日里,老年人由于心肺功能差、抵抗力下降,高温天气极易诱发中暑、中风、心脏衰竭、气喘等疾病。因此,只有注意生活细节、科学合理地应对,才能安然度过盛夏。

生活要有规律:老年人在夏季应当早睡早起,午睡时间一个小时左右为宜,以保持每天充足的睡眠。清晨,可适当选择强度适宜的散步、太极拳等体育活动,以增强身体的耐受性。活动结束后回家,可先在屋中静坐,等身体适应后,再打开空调。白天要减少外出,尤其不要暴露在烈日下,应穿着宽松舒适、透气

易吸汗的棉布衣服。晚上睡觉时,应身着单衣,不要在露天阳台上乘凉过夜,不要在风口、露天或长时间吹电风扇,以避免疾病的发生。

注意防暑降温:老年人的居室应保持安静清洁并通风凉爽,使用电风扇时宜用轻柔微风,最好是以手摇扇纳凉。老年人不容易适应温差变化,因此室内空调一般调到27度即可,并经常打开门窗通风换气,以保持空气新鲜。如空调温度过低,则会出现头痛、发热、咳嗽等症状,有慢性支气管炎及心绞痛者也容易诱发。为防中暑,家中和身边应当常

备清热解暑药。

科学合理饮食:老年人的脾胃消化吸收功能相对较弱,所以饮食宜以清淡、易于消化为主,要少喝冷饮,少吃冷食,多吃新鲜蔬菜水果、粗纤维食物。因为蔬菜可以补充人体需要的多种维生素和矿物质,并且可以起到一定的降血压、降血脂、降血糖等作用。可多食用绿豆粥、苡仁粥等,既可有效补充丢失的水分及营养,还可预防疾病。另外,夏天因气温过高,食物容易变质,因此当天做的菜最好在当天吃完。

保持心情愉快:老年人在夏季容易情绪烦躁和困倦不安,出现“情绪中

暑”,加上胃口差、睡眠不足,常常会出现身倦乏力、心气不足等症状,容易诱发心脑血管疾病。因此,高温季节的老年人应保持良好心情,切不可紧张焦虑、烦躁激动,以免引起身体不适。

及时体检治病:炎热天气里,人体内的水分流失多,血液循环受阻,容易诱发血栓、心梗、冠心病、中风等心脑血管疾病。因此,老年人平常应关注动脉粥样硬化、颈动脉狭窄和血压状况,做到定期体检,按时化验血脂、血糖,有条件者还可以定期到正规医院做颈部血管彩超检查,以免耽搁病情、延误治疗。

家有风趣一老爸

□张月丽

爸爸转遍整个小城,好不容易买来两张评剧光盘,一到家,才发现不能播放。这是DVD的盘,家里的播放机还是VCD的,也难怪爸爸不明白,这世界发展得实在快!

可是妈妈不依不饶的,因为是给她买的。在老妈的唠叨中,爸爸小跑着去换,妈妈就坐在南阳台的桌子上,伸着脖子向外张望。

五分钟之后,爸爸脑门冒着热气就回来了,我问道,“给换了吗?”爸爸说,“退了。”

妈妈追着问:咋样?退你钱没有?爸爸随口说了一句话,就向北屋走去,最后一句话,好像说是“人家还给了我两元钱”。

妈妈不解了,什么?退了还给你两元钱?爸爸说,“是啊,人家摊主说正好有人要出高价买这个盘,他手头没有,正着急呢,为感谢我,就给了我两元钱。”

我听着发晕,说那也不可能啊,从来没有听说过退东西还能赚钱的呢。爸爸冲我挤了挤眼。我知道了,他又在逗我的老妈呢。

妈妈身体不好,着不了急上不了火,爸爸的任务就重大了,每天像哄小孩子似的哄着她,遇到事儿能逗几句就逗几句,妈妈开心,自己心里也痛快。

除了让老妈听评剧,老爸还教老妈数数,老爸属“1”,妈妈就数“2”,依次往下数,也奇怪了,老妈会乖乖地配合,一直数到两人都腻了为止。爸爸说这种方法能够转移妈妈的注意力,不往乱心的事上想。

还有一次,妈妈又不开心了,说起生生死死的,本来是件很烦人的事,老爸却乐了,他说:老刘啊(妈妈姓刘),可得说好了,先把大腿儿上的肉啃完再走也来得及,还有后脚,那地方的肉香着呢。说得老妈再也搭不上话,轻声骂两句完事。要是我在场就热闹了,会说:“还有肋骨呢,”爸爸说:“不行,那地方全是骨头,费牙口。”我会搂着老妈笑作一团。

有这样的老伴陪伴,让我都羡慕老妈。爸爸常对我们说:“你妈年轻的时候伺候老的小的一家子,不容易,没少吃苦。这不,年轻时你妈围着我转,老了我围着你妈转,这也是一种平衡了!”

我明白了老爸的风趣,其实里面含的都是对妈妈的爱呢。



带我一起玩 解光文/摄

一瓶老茅台

□唐颖中

那年我38岁,一向无甚当官欲望的我,官运偏偏来敲门,拟被提拔个副职领导干部。妻得知这一消息,一咬牙,竟花一个月的工资200多块钱买了瓶茅台酒,欲邀几位亲戚贺一下。我自然也高兴。

然而,这“官”始终批不下来,我虽淡定,却也免不了心犹一泓春水,被撩得泛涟漪,等待中一晃一年,期待中一晃又是两年,有好心人对我私语:老兄,你坐等着咋行呢,得活动活动。我笑:不会。后来得知,是因为领导职数已额满。

这瓶酒,随着无望的官职而静静地躺在柜子里。

日子在流淌,这年,终于告别住了多年的简陋蜗居,乔迁进了宽敞明亮的楼房新居。乔迁之喜,自然少不了三朋四友前来道贺。人送贺礼,我当请客,在家摆开饭桌,喜滋滋地从柜子里拿出这瓶茅台酒,欲开瓶让大家享用,三朋四友立马拦住:别,别开了,一瓶酒只能打牙祭,你还是留着吧。

就这样一留又是两年。时间

在流逝,兴许是我的工作脚踏实地,而且也没有因为多年前的未被提拔领导干部而精神懈怠,得到上级组织部门的认可,于是经组织考察后任命个非领导职务(副主任科员)。同事们不嫉不妒,非让我请客不可,于是欣然设酒席两桌,自带酒水,暮然想起躺在柜子里的茅台酒,打开柜子,转而思付着一瓶太少,况且公共场合喝这高档名酒有炫耀之嫌,再者我也有点舍不得。

就这样一留又是8年。其间,这瓶茅台酒,一次次“躲”过了我家的诸多喜事助兴的当口,静若淑女似的伫立柜子里,权当收藏吧。

大学毕业已参加工作的儿子,今年批准为中共正式党员。老父亲得知喜出望外。这天中午,当妻将桌上的菜上齐,我便问老父亲喝点什么酒,说还有一瓶茅台酒呢。老父亲将手一挥,好,拿来,喝!就这样,这瓶陈年老茅台酒,终于被启封了。

生活百科

消暑清热红薯藤

□赵柒斤

红薯起源于墨西哥以及从哥伦比亚、厄瓜多尔到秘鲁一带的热带美洲。我国引进栽种红薯的历史也有400多年了。

红薯藤什么时候上了中国人餐桌的?虽然无从查证,但估计时间不会太久。红薯藤最宜清炒:剥去新嫩红薯藤的外衣,洗净后切成小段,再取一个青红椒切丝。锅内放油烧热,下红薯藤、青红椒丝大火快炒至断生,加入适量盐、鸡精等作料起锅,一道青翠欲滴的红薯嫩叶菜便大功告成,它脆鲜味嚼,吃在嘴里有一种凉嗖嗖的感觉,能在酷热难耐的夏天增进人的食欲,确为一道消暑妙菜。

而稍加腌制的红薯藤鲜咸味醇,又是夏天喝粥、喝啤酒等最理想的小菜之一。

香港人称红薯藤是“蔬菜皇后”,原来现代营养研究发现红薯藤中维生素C、B₂、胡萝卜素及α-生育酚含量颇丰,其中所含的胡萝卜素比胡萝卜中的含量高3.8倍。每100克红薯藤含钙47~94毫克、磷56~113毫克、铁0.18~0.90毫克,是人体所需矿物质良好的供给源。

因此,红薯藤不仅是正常人的营养食品、消暑解热的“绿色菜肴”,也是某些患者的“功能食物”。

征稿启事

生活中处处皆是学问和乐趣,有舍给弄孙的快慰,有生活中发现的小窍门,有自家萌宠的可爱照片,如果您想与我们分享,可投稿至电子邮箱:120267128@qq.com。

彩票开奖台

全国联网电脑体育彩票“排列3”开奖公告
第15171期中奖号码:4+1+0

奖级	全国中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
直选	/	1040	57
组选3	/	346	0
组选6	/	173	106

排列三本省投注总额:349302元

全国联网电脑体育彩票“排列5”开奖公告
第15171期中奖号码:4+1+0+5+1

奖级	全国中奖注数	本省中奖注数(注)	每注奖金(元)
直选	21	/	100000

排列五全国投注总额:7749012元

中国福利彩票“乐透型15选5”玩法第2015171期
中奖号码:02 10 12 13 14

奖等	六省中奖注数(注)	安徽中奖注数(注)	每注金额(元)
特别奖	0	0	0
一等奖	48	11	5627
二等奖	6462	903	10

六省市投注总额:796074元,安徽投注总额:142024元
奖池奖金:3166960元

中国福利彩票3D玩法
第2015171期中奖号码:6 7 2

奖级	全国中奖注数(注)	安徽中奖注数(注)	每注金额(元)
单选	17085	260	1040
组选三	0	0	346
组选六	41130	1001	173

全国投注总额:39363482元,安徽投注总额:899212元

中国福利彩票“东方6+1”玩法
第2015073期
中奖号码:基本号码9 2 3 3 3 0生肖码:牛

奖级	华东中奖注数(注)	安徽中奖注数(注)	每注金额(元)
一等奖	0	0	0
二等奖	0	0	0
三等奖	0	0	10000
四等奖	32	2	500
五等奖	824	84	50
六等奖	19313	1636	5

六省市投注总额:871474元,安徽投注总额:76852元
奖池奖金:56460970元

全国联网电脑体彩“超级大乐透”
第15073期
中奖号码:09+26+27+30+34 01+06

奖等	全国中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
一等奖	4	8771668	/
二等奖	(追加) 1	5263000	/
三等奖	43	186288	/
四等奖	(追加) 13	111772	/
五等奖	581	5179	/
六等奖	(追加) 216	3107	/
七等奖	24892	200	/
八等奖	(追加) 9126	100	/
九等奖	485104	10	/
十等奖	(追加) 164578	5	/
十一等奖	4734246	5	/

全国投注总额:179205990元 下期奖池:1328502863.11元

“安徽风采”电脑福利彩票25选5玩法开奖公告
第2015171期
中奖号码:01 02 05 07 11

奖级	中奖注数	每注奖金(元)	各等奖奖金总额(元)
一等奖	1	3418	3418
二等奖	4	100	400
三等奖	112	10	1120

本期投注总额:10078元