

晚霞

wanxia



老年习作

我们退休人的晚年，
幸福快乐无边。
激情洋溢在我们眉间，
欢乐荡漾在我们笑脸。
喜悦充满了我们心间。
在老年大学校园里，
老有所学放飞了我们的梦想，
琴棋书画展示了我们的才华。
我们饱览祖国的山川名胜，
陶醉其中流连忘返。
我们初心不改，信念如磐。
关心国家大事，
融入社会中去，
弘扬主旋律，
传递正能量，
生活在这无比美好的新时代，
让我们激情满怀！
充满孝心的儿女们，
用悉心关爱
拨动我们快乐的心弦。
我们，幸福的晚年啊，
精彩多多，
欢乐满满！

■ 官文福

我们，幸福的晚年！

祖孙之乐

今年10岁的外孙上小学五年级，从小就很聪慧，但由于比较贪玩，学习成绩往往是促一促能进班级上游，稍微松一下下滑就很厉害。长期以来，女儿女婿没有少教训他，但他们自己心里烦躁，又不耐心；而外孙一直存在惧怕心理，精力也难以集中，因而辅助学习的效果并不太好。

前年下半年，由于女儿女婿都忙，一度把

教你一招

衰老是每个人必经的过程，当你发现睡眠质量差、易疲惫时，就意味着你的大脑已开始衰老，是时候用健康的生活方式延缓大脑的衰老进程。

每周阅读一本书。生活内容丰富、多用脑的人，大脑衰老速度慢，读书和思考对大脑的刺激会促使神经突触变丰富。常读书的人有较高认知储备，大脑衰老时能发挥缓冲作用。

每周两次30分钟锻炼。一周出去两次，每次30分钟太极拳、快走或其他户外活动，不仅利于大脑血液循环，还对控制胆固醇、调节血压有积极影响。但老人锻炼要量力而行，身体微微出汗

即可。运动健脑越早越好，任何年龄开始都不晚。

把觉睡足。“睡够7小时”的说法不一定适用于所有人，只要睡醒后有解乏的感觉、身体舒适，便是有效睡眠。

多接触音乐。学习就是健脑的过程，如果觉得学一门新的语言有些困难，不妨就学习一首新歌。记忆新的旋律，记忆不熟的歌词，都能让大脑积极地动起来。音乐能增强大脑活力。

多回忆、回想。回忆可以锻炼大脑的思考和记忆力，起到健脑作用。翻出过去的照片、纪念物、信件，回忆一下当时是什么时间、什么情形、

发生了哪些事，深入挖掘脑中所有相关的记忆。睡醒后也可想想梦中的情节。

练“手指操”锻炼脑神经。手指有很多神经连接大脑，手指操可以充分刺激这些神经，增强脑功能，预防或抑制认知障碍的发展。以下每个动作每天做20遍。

第一节：双手五个手指依次对应敲击。第二节：双手食指、中指、无名指、小拇指依次敲击该手的大拇指。第三节：双手五个手指交叉抱拳。第四节：双手五个手指依次伸出再依次收回。

多吃抗氧化食物。延缓大脑衰老可多摄入富含黄酮或胡萝卜素类抗氧化、抗衰老食物，如

适量多喝茶，多吃瓜果、蔬菜等。很多老人不吃肉、蛋黄，这是不对的，肉中含有胆固醇，利于神经细胞髓鞘的形成；蛋黄中有很多胆碱，利于补充大脑所需营养。

常吃核桃。核桃中含有对大脑有益的脂肪酸，可为脑神经补充营养，防止衰老。黑巧克力也有补脑的作用。不过，食物的效果毕竟有限，最重要的是保证营养均衡。

保持乐观心态。心情愉快会影响体内激素水平。新陈代谢水平变高，大脑供血、供氧充足。人们要多和有幽默感的人交往，并乐观看待事物。

武鹏

夕阳境界

古人云：“鱼，我所欲也，熊掌，亦我所欲也；二者不可得兼，舍鱼而取熊掌者也。”事实上，无论你如何不服老，生命都在不可抗拒地衰老。故桑榆晚景，如何清醒而理智地“舍鱼而取熊掌”，应是人生最重要的选择题。选好了，便能在有限的时间中博取人生最后的圆满；倘若选错了，则难免留下遗憾。

人到晚年，虽然清闲不少，但需要料理之事依然很多。在我心中，一切与我不合拍的杂事、琐事、烦心事，皆属“鱼”，而一切关乎生命本质的愿望，则皆为“熊掌”。雁过留声，人过留名，将自我人生之经历实录，便是我的追求。故而文字便成为我心中的“熊掌”。的确，岁至黄昏，该对自己的一生逐一清算。日记、笔记、信件……都该作一次彻底的整理！该留则留，该扔则扔，尽快将内存清空，轻装上阵，何其清爽也！

著名心理学家荣格先生说：“在下午的时候，就应该回头检查早上出发所带的东西，究竟合不合用？有些东西是不是该丢弃了？”这确实是一种很智慧的处事方法，有舍便会有得。近年来老友聚会，总有人问我为什么不玩“微信”。倒是我的学生十分理解我，他说：“方老师喜静。”一个“静”字便道破我不玩“微信”之根因！我的居家哲学是取“静”舍“烦”，微信纵有万般好处，一个“扰”字，我便将其归于该舍弃之“鱼”也！

人生是个不断提取精华的过程。取舍之间，自然有得有失。退休十年，我几乎没有离开过上海。朋友们说我“很宅”。我回曰：“不宅，何来这么多的文稿”

时间对于每个人都是公平的，但如何取舍则因人而异。“老牛自知夕阳晚，不待扬鞭自奋蹄。”余生有限，只能取我之兴趣所在，而舍其余，把最宝贵的时光留给自己最想博取的“熊掌”！

方鸿儒

人生应有取舍

日出东方

张成林摄



我和外孙互帮互学

外孙交给我和老伴照看，辅助孩子的学习成了我们义不容辞的任务。不过，我和外孙在一起时总是强调：“我和外婆都是70岁的人了，也得活到老、学到老，咱们爷孙之间要互帮互学。”听了我的话，外孙心里很放松。我们对他要求从不马虎，该他做作业的时候，就不许他贪玩，还得在规定的时间内尽快做好。外孙在作文中有不会写的生字，数学中有解不开的难

题，我和老伴就耐心教他。

然而，我和老伴从不在外孙面前以老师自居，毕竟很多知识我们不懂就不能装懂。我上大学时学的是俄语，外孙学的是英语，我就向他讨教过日常用语的读法。外孙上了奥数班后，学习了关于微积分等基本知识，我和老伴也偶尔向他请教。和外孙在一起玩乐的时候，擅长中国象棋的我，会传授开局、中局、残局等棋理。但围

棋上如何布局、展开和收官等，我又不得不听外孙的解说。有时候，外孙津津乐道地讲起聂卫平、李昌镐等人的成长故事，我们也洗耳恭听。外孙见我成了他的听众，竟开心地说：“外公外婆真可爱！”在运动场上，论打乒乓球、踢足球，外孙不得不拜我为师；但在打篮球和跆拳道上，受过专门训练的外孙的确技高一筹，不跟他学习不行。

通过一段时间的互帮互学，外孙的学习自觉性增强了，作业中的错误也减少了，学习成绩大大提高。

汪兴福

吃水果不迷茫
不同月份吃不同水果

水果含有大量的维生素和糖分，不仅对皮肤有益，还能补充人体所需的一些营养物质，深受男女老少的喜爱。今天，本报就来给爱吃水果的你推荐一份水果应季时令表。

1—2月：杨桃、圣女果、青枣、柑橘、脐橙、草莓……其中，柑橘可谓是佳品，味甜微酸，含有丰富的维生素C和柠檬酸，可以起到很好的美容效果。橘子皮也能晒干后作为药用，亦可泡茶喝，生津止渴、润喉止咳。

3—4月：山竹、菠萝、芒果、荔枝、桑葚、香蕉、樱桃、莲雾等。菠萝酸甜多汁，营养丰富，是三月份水果的最佳选择。菠萝盛产于热带，含有丰富的糖类物质和维生素，不仅可以清热消暑、生津止渴，还能够起到降血压、降血脂的作用，同时还能美容护肤、减肥瘦身。

5—6月：西瓜、火龙果、桃、圣女果、芒果、番茄、椰子……火龙果酸甜可口，其中花青素含量较高，能够有效预防癌症。同时它含有维生素C和蛋白质，能够美白肌肤，促进肝脏排毒和新陈代谢，延缓衰老。再者，火龙果内的种子有助于消化，能够增强人的食欲。

7—8月：黄瓜、菠萝、甘蔗、提子、葡萄、西瓜、木瓜、龙眼等。黄瓜汁液丰富，味道香甜，是夏季生津止渴的特色水

果。黄瓜具有利尿和清热解毒的功效，有助于帮助人体排毒。它富含的维生素E还能有效延缓肌肤衰老，是很多女性热爱的水果之一。同时黄瓜还能切成片敷在脸上，可以有效补充水分。

9—10月：芒果、柠檬、菠萝、葡萄、石榴、白梨、山楂。葡萄是一种特别好吃的水果，味道酸酸甜甜，可以促进消化。葡萄富含丰富的维生素C和人体所需的微量元素，不但能够有效缓解疲劳，调节渗透压，还能补血益气，对缓解气虚血弱、咳嗽有很大的帮助。

11—12月：冬枣、苹果、柚子、橘子、脐橙、木瓜、车厘子……车厘子最大的特点就是含铁量高，经常吃可以促进血红蛋白再生，有效预防缺铁性贫血。同时还能够起到一定的祛斑作用，使肌肤红润通透有气色，是美容护肤的圣品。

刘焯



除异味 治晒伤 去油垢……

水果皮的神奇妙用

我们平日吃水果，水果皮都扔进了垃圾桶，殊不知很多果皮有妙用，那么你知道水果皮的神奇妙用吗？

橘子皮：驱蚊。除异味。这是大家最熟悉的，橘子皮晒干就是一味中药——陈皮。除此之外，在蚊帐常出没的角落放上一把橘子皮，就能达到驱赶蚊子的效果。在冰箱或柜子里放几块橘子皮，可取代清新剂，清除异味。

西瓜皮：治晒伤，清热消暑。大夏天被太阳晒伤，可以用西瓜皮擦拭晒伤的地方，西瓜皮属凉性，加上水分多，有助修复肌肤。将西瓜皮内层的白色部分切丁，加入香菜、蒜泥，并将适量盐、醋、白糖、香油及清水调匀后倒入，拌匀就是一道清热消暑的凉菜。

香蕉皮：让皮具光泽明亮。用香蕉皮擦拭皮鞋、皮衣、皮制沙发等，有长期保持皮制品光泽明亮、延长皮制品“寿命”的作用。脸上皮肤干燥，将香蕉皮内侧贴在脸上，晾10分钟左右，再用清水洗净，可使皮肤变得滋润光滑。

苹果皮：治嘴唇干裂。将苹果皮连一小块果肉一起削下，滴上少许蜂蜜敷在嘴唇上，让苹果皮所含的酸性成分滋润干裂的嘴唇，同时蜂蜜也有保湿效果，可加强护唇功效。

梨皮：去油垢，缓解咳嗽。用梨子皮加水煮，所释出的果酸成分可去除炒锅内聚积的油垢。自制泡菜时，可加入些梨子皮，使泡菜更脆。另外大家都知道，将梨皮洗净，加水炖水服，可清心润肺，缓解咳嗽。

李四海

如何预防家居装修污染

如今，人们越来越注重环保装修。那么，在家庭装修的时候应该怎样做才能有效避免装修污染呢？

装修设计谨防家装污染叠加

装修中即使使用的装修材料单项检测都符合国家有关环保标准，但叠加使用后还是有可能使室内空气污染物含量超标。因此，我们在设计中要考虑房屋单位面积内装修材料最佳使用量，同时还要考虑家具、地板等产品甲醛释放的叠加效应。

选用绿色环保材料

消费者在购买装饰材料时，应该要求销售人员出具国家强制性标准的产品质检报告。不同的产品所要重点考察的环保指标也有所不同，比如，板式家具着重看甲醛检测报告，实木家具着重看苯的检测报告，溶剂型木器涂料、胶粘剂着重看苯、VOC检测报告。

使用环保壁纸材料

装修过程中，尽量避免使用颜色单一的、艳丽的材料。单一材料不能与室内环境有效搭配，易导致心情差；颜色艳丽的材料含有的化学物质较多，给人体带来的危害更大，家装污染更严重。

家具的购买

家装污染很多时候不止是装修所带来的。家具也会释放一些有害物质。而人们说

如何识破常见的租车陷阱

就能做到，有时候他们为了经济利益会同时答应几个人，先到先得，后来者要么只能接受他们提供的别的类型的车辆，要么临时换租租车公司。尤其在节假日的婚庆高峰期，这种情况很常见，为了确保自己的利益，租车者最好提前签订合同，指定用车并且规定违约赔偿。

陷阱三：内部卫生不合格。作为租赁用车，大家都知道，长期被不同的人使用，车辆内部的卫生状况通常都不好。租车公司为了让汽车的外面看起来更光鲜，更好出租，就会将汽车的外表清洗干净，但是对于内饰，一般得过且过，不会定时清洗消毒。租车者租车的时候不仅要要看汽车的外表，更要看汽车的内部卫生，要是不合格的话，一定要当场要求租车公司做清洁消毒保养。

陷阱四：保险不全，赔偿无标准。天有不测风云，虽然我们都希望驾车一路平安，但是谁也无法预料和完全杜绝各类事故发生，一旦出现这样的情况，保险就会显示它积极的作用，大多数私家用车都有着较为全面和完备的保险，但某些租车公司为了省钱，保险不全，出事后问题颇多，因此在租车之前一定要认真清楚车辆已上的保险，保险不全的车最好不要租，否则出了事故没有保障。没有保险的车，无论是事故中的车辆损坏还是个人身体受伤，都没有详细而具体的赔偿标准，这对于租车者是极度不利的，一定要尽量规避这类事情的发生，即使要租保险不全的车，也要在合同上详细规定各类细节。

周芳

这样的猕猴桃更好吃

果实坚硬

体型饱满

1、看成熟度：选购猕猴桃，一般要选择整体处于坚硬状态的果实。凡是已经整体变软或局部有软点的果实，都尽量不要。如果选了，回家后要马上食用。因为猕猴桃和很多水果一样，一旦变软成熟，一两天内就会软烂变质。

2、看外表：要注意果实是否有机械损伤，凡是有小块碰伤、有软点、有破损的，都不能买。因为只要有一点损伤，伤处就会迅速变软，然后变酸，甚至溃烂，让整个果子在正常成熟之前就变软变味，严重影响猕猴桃的食用品质。

3、看硬度：体型饱满、无伤无病的果较好，靠近一端的部分透出隐约绿色者最好。表皮毛刺的多少，因品种而异。小型果在口味上和营养上并不逊色于大型果，所以不必一味追求大果，异常大的果实更不要选择。

4、看颜色：浓绿色果肉、味酸甜的猕猴桃品质最好，维生素含量最高，果肉颜色浅些的略逊。

清芳



李说然