

## 老有所乐

几度冬去春来,我已经退休四年了。回首这几年,我有了属于自己支配的时间,退休工资除了生活开销外也还有结余。因此,过去只能在梦中出现的旅游,就成了说走就走的现实。

打开电脑,图片中累积的照片越来越多,有初春的九寨沟、冬日的北海银滩、樱花盛开的古都西安芙蓉园、流光溢彩的花城广州;夕阳下海南三亚湾的沙滩、浪花、椰林,夜色中香港维多利亚的楼群、灯影、海景;沙坡头沙漠中行走的骆驼、沙湖水上荡漾的游船,水洞沟神秘的地下兵城,镇北堡奇幻的西部影城;贵州赤水的四洞沟、四川黑水的奶子沟,重庆酉阳的桃花源,黔江的小南海等等。

对于普通人来说,要走出国门,去看看外面的世界,过去是想都不敢想的事,而今也变得简单了。随着重庆江北机场一条又一条国际航线的开通,出国旅行犹如走亲戚一样方便。2016年2月,我和老伴办理了护照,从此开始了走出国门看世界之旅。三年来,我们两到泰国,再到越南,又去新加坡、马来西亚。

在泰国,我们参观大皇宫、游览湄南河,看表演、骑大象漫步,乘快艇出海,品海鲜榴莲,领略建筑珍品白庙、黑庙,还学会了“萨瓦的卡”(你好)、“扩昆卡”(谢谢)、“拉拱”(再见)、“宅英英”(慢慢来)。

在越南,我们穿越了“高树公路”,听说了“四苗条”(身材、公路、房屋、国土),游下龙湾、穿月亮湖、登天堂岛,观狗爬山、香炉山、斗鸡石,饱览世界八大自然奇景之一的“海上桂林”;漫步河内巴亭广场,瞻仰胡志明故居,参观军事

博物馆,听懂了“辛早”(你好)、“感恩”(谢谢)、“答辩”(再见)。

在马来西亚,我们赴马六甲,看三庙、三保井、圣保罗教堂,徜徉波得申海滩,乘世界最长缆车上云顶高原;到吉隆坡,瞻仰国家英雄纪念碑,游国家清真寺、国家皇宫、独立广场、高等法院大街,观马来西亚的标志性建筑“双峰塔”;参观水上清真寺、太子城广场、首相署等等。知道了“阿巴卡巴”(你好)、“德里马卡西”(谢谢你),听到了“水煮蛋”(华人)、“茶叶蛋”(马来人)。

在新加坡,我们游览鱼尾狮公园、金融区摩天大楼、观圣安德烈教堂、市政厅、高等法院、旧国会大厦等英国文化风情区;游圣淘沙名胜世界,漫步“节庆大道”、观看世界最高的户外电动机械表演“仙鹤芭蕾”;登花芭山、游牛车水(中国城)、新加坡繁华商业中心乌节路。

在异国他乡,我们不仅看到了与国内不同的风景名胜,还领略到不同的传统文化带来的不同感受。开阔了眼界,增长了知识,愉悦了身心,体会到“一带一路”在东南亚的影响,体验了东南亚人民对中国人民的友好感情。在泰国,知道了“黄袍佛国”美名的由来,了解到佛教为泰国人塑造了道德标准,使之形成了崇尚忍让、安宁和爱好和平的精神风范。虽然语言不通,但我们遇到的泰国人都对我们点头微笑,十分和善好客。在越南,从军事博物馆展出的缴获美国侵略者的武器和飞机残骸,我们看到了越南人民不怕牺牲、浴血奋战,最终打败美国侵略者的顽强精神。

在马来西亚,知晓了马来人、印度人、华人等多民族由于长期共同生活,形成了伊斯兰教、印度教、佛教互相包容、和谐共生的多元文化特色。尤其听到了马来西亚华人坚持捍卫华文小学、华文独立中学与国民中学华文课程,坚持过春节、清明节、中秋节等中华民族传统节日,不忘根在中国,传承中国血脉的感人故事。

在新加坡,亲眼目睹了城市的干净整洁,绿化美化给人留下了很深的印象。新加坡政府实施“居者有其屋”计划,按照收入的多少确定购买“组屋”的资格和面积,较好地解决了居民的住房问题,如今超过80%的新加坡人居住在政府承建的房子。新加坡组屋建设按居住小区规划进行设计和兴建,居民的一般日常生活问题都可在小区内得到解决。在居住小区内还设有齐全的公共服务设施,小区也为居民设立娱乐、休息、健身和社会活动场所。他们的成功经验值得借鉴。

旅游让我的退休生活丰富多彩。我的旅游规划是长短结合(长途游与周边游)、中外结合(漫游神州与旅行海外)。一年几次国内游,一两次境外游不成问题。下一个景点去哪里?趁着大好春光,趁着腿脚灵便,新的目标正在我心中萌生,也许是巴厘岛,也许是吴哥窟……带上行装就出发,说走就走看天下!  
黄亨义

不少人上了年纪,体力、精力、活动能力都不如前,整天在家待着。研究显示,老人不爱出门,容易患上抑郁症、焦虑症以及其他精神疾病。而每天出门的老人死亡风险低,寿命更长。

随着年龄增长,老年人骨骼、肌肉、消化系统、心血管、中枢神经等功能逐渐衰退。经常到户外进行适当运动,一是可以促进新陈代谢,增大能量消耗,改善脂肪代谢,有利于预防高血压和高血脂;二是步行时下肢支持体重,上下肢骨关节、肌肉与身体其他部位协调配合,能加强心肌收缩,对改善心肺功能、延缓下肢关节退行性病变有积极作用;三是到户外可以增加紫外线照射时间,有利于体内维生素D合成,预防或推迟骨质疏松症发生。另外,老人

在西南大学有一群研究生志愿者,在学校的支持下,组成了志愿者小分队,经常去北碚区第二社会福利院为老人们服务。除此之外,他们还有一个更为重要的任务——如何建设与开发新型老年福利事业,进行智慧化的探索与研究。

福利院真不错,超前谋划设置心理咨询室、手工室、书画室、舞蹈室、唱歌室、健身室、门球场、超市、医务室等,将福利院打造成一个小型网络社区,老人步行一两百米,就能够就医、购物、运动,十分方便。

志愿者们进入院内,发现福利院不仅规模大,而且环境优美,像一座幽静的绿色花园。志愿者们赞叹不已,老人们能在这里安度晚年,真是一件幸福的事情。更让志愿者们觉得富有特色的,是福利院每一层楼的公共过道都使用

# 爱出门才能更长寿

常出门可增加与人接触的机会,通过交际行为保持社会功能,缓解抑郁情绪。

所以,建议老年朋友多出门,最好的去处就是城市绿地。研究发现,老人每天在安静且有绿地的公园散步1小时,就能显著改善肺活量,并且这种益处对多数老人可持续24小时以上;老人患冠心病的几率也可降低19%以上。

此外,老人可以与邻居聊天或者到广场散

步,只要走出户外就是好事。但要提醒老人们注意:1.出门前听天气预报,早晚出门注意温差,春秋两季别穿太少;2.出门带点食物。比如饼干、面包、牛奶,便于随时补充能量,还要携带手机;3.选好地点。最好多去阳光充足、空气清新、安静的地方;4.别贪多。出门不要走太远或太疲惫,可以让家人帮助设计路线。

周芳

## 老年习作

# 老吾老以及人之老

PVC地胶,居间用强化木地板,窗帘基本采用暖色调;6栋楼房每栋设置了医用电梯,并用无障碍通道进行连接,保证老人通行安全。

很快,志愿者们和老人打成一片,不仅给老年人们上课,还组织他们搞活动。教老人们使用电脑和手机,和他们唱歌跳舞做手工,锻炼

老人们的思维能力和动手能力。

通过这样的社会实践,志愿者们深感自己的使命——为老年人安度晚年贡献自己的一份力量。真正做到老有所养,老有所乐,老有所学……这样的福利院应该普遍推广,让更多老年人过上幸福的晚年生活。  
成士忠



**晚霞**  
wanxia

**中光眼镜**  
ZHONGGUANGCLASSES

《中国质量万里行》质量保证单位  
重庆市消费者信得过企业  
北碚区学生验光配镜中心

地址:中山路115号  
电话:68864688 68287379



## 化学式、物理式、消毒式 除菌洗衣机有三类

以往洗衣服完需在太阳下暴晒才能除菌,如今不少新式洗衣机都附带了除菌功能。除菌功能不仅抑制机器内部零件和衣服上的细菌生长繁殖,保证人体健康,还能防止或减少细菌给机器本身带来的损坏,降低故障率。

目前,洗衣机除菌技术大致分为以下几类:第一,通过臭氧、银离子、电解水等化学方法除菌。应用臭氧除菌的洗衣机,内部的臭氧发生器可注入适量臭氧,对衣物进行消毒,比紫外线除菌效果强10倍。这一技术高效、彻底、无二次污染,但臭氧释放浓度需符合国家标准。另外,其强氧化性可能会使橡胶等材质老化,也可能让衣物褪色。银离子除菌方式是通过将纳米材料添加在洗衣机内外桶里或涂在外桶的表面,洗涤时其中的二氧化锰、氧化银等释放出银离子,来达到除菌效果。但使用一段时间后除菌效果可能会下降。电解水除菌技术有两种,一是将自来水电解,分别用于洗涤及除菌,效果较好且无残留,但除菌成分与光照、空气等接触后容易降解为普通水,失去效果;二是搭载负离子发生器,对空气中的水分电解出氢氧根,抽出细菌中的氢,从而去除细菌。但要想达到较好的效果,需要持续释放。

第二,通过紫外线、高温等物理方法除菌。紫外线可透过细菌、病毒的细胞膜,破坏或损伤DNA,使其短时间内死亡或失去繁殖能力,达到除菌效果。但容易使洗衣机塑料、橡胶零件老化或变色,并使衣物褪色。如果水中存在杂质,杀菌效果也会减弱。高温除菌将洗涤温度控制在80℃,多数细菌能在5—10分钟被杀死。其局限在于不能用于高档面料及易褪色、缩水的衣物,高温会使蛋白质类污垢难以洗净,且耗电量较大。

第三,用消毒剂来除菌。部分洗衣机有“消毒”功能,需配合消毒液,一般在洗衣前对衣物进行消毒,再将液体排出。但其会使微生物产生抗性,损害人的嗅觉器官,衣服漂洗次数也需要增加。

如果家中只有常规模式的洗衣机,不具备除菌功能,建议添加除菌洗衣液或衣物消毒液。一般情况下,内衣裤、睡衣及婴幼儿的衣服,最好使用暴晒、加热等物理除菌方式。外套外裤等衣物可使用洗衣机自带的清洗功能进行除菌,以加强洁净效果。  
周伟边

# 厂家自己定期限 开封后尽快吃完 揭开保质期的几个疑问

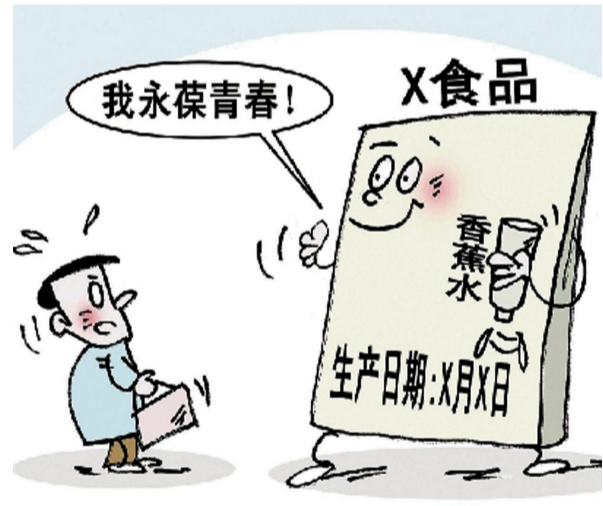
很多人知道,买食品时要先看生产日期和保质期。然而,这个保质期是怎么来的?食品过期了还能不能吃?

**疑问1** 保质期如何确定?国标没有对某一类食品的保质期做统一规定,相反,食品保质期由厂家自己确定,因为它与很多厂家自身的因素有关,比如原料、配方、工艺等生产条件。厂家通常根据行业常规、产品特点,通过实验测试微生物、感官、理化等指标,哪个指标最快变得不合格,“保质”的“质”就会针对哪个指标,以此确定保质时间。保质期不长的食品一般通过“稳定性实验”,即把食品放在接近真实储存条件的恒温、恒湿培养箱里,每隔一段时间测试指标,判断是否变质。很多食品的保质期长达一年甚至更久,实际上这并不是把食品放了一年得到的,而是通过“加速实验”,也称“破坏性实验”,利用食品储存时间与温度的关系,将食品在较高的温度条件下做保温实验,通过该温度下的保质期推算出正常温度下的真正保质期。

**疑问2** 为啥有的食品没有保质期?按照相关规定,如果食品本身很难有细菌生长、密封保存多久都“不会坏”,“保质期”就可以无限长,不需要标注保质期,比如酒精度大于等于10%的饮料酒、食醋、食用盐和固态食糖类等食品。

**疑问3** 食品过期就不能吃了吗?一般情况下说的“保质期”,是指在那个期限内,食品的任何一方面都没有发生明显变化。换言之,这是厂家的一个承诺——在此期限内,食品的风味、口感、安全性各方面都会有保证。如果出了问题,厂家需要负责。过了保质期,并不意味着就坏了,只是厂家不再担保。有时候,食品过期可能只是外观不那么诱人,或者口感没有那么好……这样的食品,还是能吃的。问题在于,它也完全可能是致病细菌数量多了,吃了生病的可能性增高了。有些食品,虽然过期了,但风味和外观没有发生变化,也可以吃,比如罐头、冷冻食品等。

**疑问4** 保质期内的食品肯定安全吗?虽然有了保质期,但有些食品可能因为储存不当等原因提前坏掉。一是冷链运输、冷藏销售的食品,比如巴氏杀菌奶、鲜湿面、鲜年糕、火腿、丸子和豆制品等,最容易因细菌生长而腐败。二是常温销售但保质期短的食品,比如面包、蛋糕、熟食等,它们含水量高、营养丰富,容易滋生细菌和霉菌。三是坚果、食用油等油脂丰富的食品,它们接触空气后,所含的不饱和脂肪酸容易氧化,产生对人体有害的物质。食用这些食品时如果发现表面发霉、发黏、质地变软或硬,有苦、酸、臭味等情况,即使没过期也千万不要吃。



**疑问5** 如何看待和利用保质期?我们不必因为食品要到保质期而恐慌,也不要因为没到保质期就放松警惕。生产日期越近的食品越新鲜,风味和口感越好,但临近保质期的食品也有食用价值。保质期是食品品质的保证,但必须在产品未开封和指定的储存条件下才能实现。一旦打开包装,那么“保质期”就失去了意义,所以食品开封后要尽快吃完,或密封保存。保质期针对的是预包装食品,对于非预包装食品,如散装食品和现制现售食品,没有标注保质期,买来应该尽快吃掉,注意储存方式,发现异常就不要再吃了,以免带来食品安全隐患。  
齐月

# 六招打造舒适卧室

光线柔和 色彩浪漫

卧室可谓每个人的“能源补给站”,人生有1/3的时间在这里度过,以补足能量;家庭的亲密关系在此建立,满足人类的感情需求。打造一个舒适的卧室,能使生活更幸福,完美卧室要具备六个要素:

1.空间。如果家中人口多,尤其有孩子跑来跑去,卧室也许是唯一能喘口气、安静一下的地方。装潢时应注重隔音与独立性。有些人倾向卧室兼具书房、游戏室等功能,或想摆上健身器材。如果希望卧室轻松一些,就不要摆设其他家具,以免打乱气氛。实在需要多功能的人,可以用帘子或屏风把空间分割开。

2.摆设。最好与伴侣一同选择摆设。对于租房人士,不喜欢现有家具的话,可以设法增添一些设计,使它们符合你的风格,如换个坐垫、加个布套、换幅挂画或窗帘。

3.色彩。色彩表达我们的情绪。浪漫的粉红、桃红能挑动热情;蓝色与淡紫色太冷淡,容易使人情绪低落,长期下来情感易疏离;亮黄色等阳刚的色彩会使人精神亢奋,不易入眠;深蓝色有神秘感,但要配上较明亮的灯具或窗户向阳,否则会使气氛沉闷。

4.光线。柔和的灯光最能表达感情,增进气氛与亲密关系。过于白、黄、橘的灯光使人充满活力,不适合卧室,亮度满足阅读、化妆功能即可。

5.触感。寝具最能增进触感,质地与线条柔软能让人感觉舒适。厚重、坚硬、尖角大的家具与摆设,会使卧室充满阳刚之气,应尽量避免。

6.少放家电。卧室最好不受电磁波干扰,否则影响睡眠,不利于健康。不用的电器及时拔掉插头;尽量避免用电热毯;床头不要摆电器,如音响、收音机、电动闹钟、手机;另外,尽量多用天然纺织品。  
李贺

# 如何把菜洗干净?

菜切好再洗会造成部分维生素以及部分矿物质流失。而且蔬菜切好后再洗,还可能造成蔬菜表面的农药残留进入断面。很多人不会做菜,但会洗菜,因为洗菜简单。洗菜真的像看上去那么简单吗?事实上洗菜也包含了许多学问,如果洗菜方式错误,可能会让你的蔬菜越洗越脏。

1.把菜泡很久。现在的蔬菜表面大多都有农药残留,可能会危害健康,因此不少人在洗菜时都喜欢把蔬菜在水里泡很久,认为这样可以最大限度地去除蔬菜上面的农药残留。但事实上,这样洗菜可能越洗越脏。因为大部分农药的水溶性都不好,光靠泡水,难以去除残留农药。浸泡的时间太长,溶解在水中的农药还可能被吸收到蔬菜内部,造成二次污染。

2.先切后洗。有人认为,蔬菜先切后洗,既可以避免受到菜刀和砧板的污染,又可以更有效去除农药残留,一举两得。但这样做并不科学。菜切好再洗会造成部分B族维生素和维生素C等水溶性维生素以及部分矿物质流失。而且蔬菜切好后再洗,还可能造成蔬菜表面的农药残留进入断面。

正确的做法应该是先将蔬菜清洗干净,并尽量控干水分,然后再切。需要注意的是,有的蔬菜易氧化(如茄子、土豆等),建议切好后立即烹调,以免因氧化而损失营养。  
刘跃进

# 拖把用完了往哪放?

悬空挂阳台 每周消次毒

很多家庭使用拖把拖地后,都随手将其放在卫生间地面上,或直接挂在离地面一定高度的挂钩上,也不将它拧干。无论是布拖把还是胶棉拖把,经过反复使用、阴干,且长期处于潮湿的环境,都会成为细菌等微生物生长的温床。

使用拖把后,应尽量将布头或胶棉头中的水分挤出。在放置环境中,大部分人习惯把拖把放在卫生间,而卫生间潮湿的环境适合细菌、霉菌、真菌、念珠菌、尘螨等病原微生物生存。再用受污染的拖把拖地,细菌和微生物就会传播到家中每个角落,老人、小孩,过敏性体质以及免疫力较低的人很容易因此染病。

拖把最佳的晾干方式是放到阳台上晒水,最好装个挂在墙上的拖把架,将拖把卡在上面,让布头或胶棉头悬空,不与地面接触。需要注意的是,布头拖把可以承受日晒,胶棉拖把不能暴晒,应放在阴凉阳台。

家用拖把应定期消毒、清洗,可以在通风好、气候较干燥时,将拖把用清水洗干净,放在阳光下晒一段时间,保持干燥。家里有容易过敏或感染的人,建议每周用稀释的含氯消毒液(如84消毒液,一桶水加10毫升即可)浸泡30分钟后清洗干净,晾干备用。或者在每周清扫时打一盆水,加入稀释过的消毒液和少许洗洁精,消毒拖把、清洁地面一举两得。

另外,已经长了绿霉点的拖把头,应及时更换,避免二次污染。胶棉头建议一个月换一次。家庭不同区域的拖把最好不要混用,同时做好明确标识,定点放置。  
王涛