

流金岁月



老妈的节水意识

■如平

目前，西南地区的旱灾还在持续，干旱对群众生活、工农业生产造成了严重影响。老妈年过六旬，每天都会看电视里旱灾的新闻报道，庄稼缺水、树木枯死、水库干涸，每个画面都让人揪心。老妈体会到了“水是生命之源”的深刻含义。

我们家人平时用水比较随意，老妈说水竭万物枯，虽然我们不在灾区，但也要培养节水意识，节水从点滴做起。

老妈首先对家里的厨卫设施进行了“大换血”。以前老式抽水马桶耗水量大，老妈换成了节水型马桶，老式水龙头容易渗水，一拧开后水流量惊人，老妈换成了节水型水龙头。

我家住在一楼，我每周都要打开水龙头，接上塑料水管，在院子里洗车。老妈说我每次洗车20分钟，用水至少两百升，我的车成了家里的耗水大户，这样下去肯定不行。老妈专门为我买了塑料桶和抹布，给小轿车做清洁时，老妈一般不让我用水冲，而是改用湿抹布擦，只有在车太脏的地方，我才能用桶里的余水冲洗。

老妈非常重视水的循环使用。她先用淘米水洗菜，再用清水清洗，不仅节约了水，还有效地清除了蔬菜上的残存农药；用洗衣水洗拖把、洗地板效果不错；用淘米水、洗碗水、隔夜茶浇花，植物还能吸收营养……老妈也要求我这样用水，我有时觉得麻烦偶尔会抱怨几句，老妈谆谆教导我说：“比起旱灾地区的老百姓，你能这样用水已经很幸福了，还不知足吗？”这话说得我连连点头。

水同空气、阳光一样，在我们的生命中是无法替代的，在老妈的影响下，我平时生活中也开始注意节水了。在厨房里我会用煮蛋器取代用一大锅水来煮鸡蛋；在卫生间里洗手、洗脸、刷牙时，我不会像以前那样将水龙头开着，而是间断放水；做家务时我会集中清洗衣服，减少洗衣次数；全家用餐时我会尽量使用大碟子、大碗，减少碟子和碗的洗刷量。

由于我们全家在生活中处处注意节约用水，一个月下来省下了一笔水费，老妈把省下的水费捐给了干旱灾区。老妈说，这笔钱虽然微不足道，但也是在为抗旱作贡献。



夕阳红热线：13592220003

朝花夕拾

爬树约会

■晓光



溜烟儿跑了，扔下一句：“等着瞧，我告爸去。”

我和红红忐忑不安，心里七上八下的。正商量对策，不远处传来红红她爸的喊声：“他们在哪儿呢？”我和红红大吃一惊，知道跑是跑不掉了。怎么办？我望了望身后那棵大

柳树，问红红：“敢爬树吗？咱俩到树上躲一躲。”红红二话没说，抱紧树干“哧溜哧溜”爬了上去，我也跟着爬了上去。我们刚藏好身，小弟和他爸就赶到树下，小弟擦着汗说：“哎，怪了，刚才还在啊！”他爸爸看了看四周，一跺脚说：“怕是跑了，快追，这死丫头！”说完，父子俩就顺着路追了过去。

等他们一走，我和红红忍不住“扑哧”一声笑了。我看她一眼，她瞧我一眼，不约而同地说：“树上的感觉挺好！”我问红红：“你怎么会爬树的？”红红戳了一下我的额头说：“怎么会？我小时候常常爬树呢。”我搂着她的肩膀说：“你要喜欢，咱们就把约会地点由树下改在树上。”红红点了点头。

现在，我们俩都已经年龄大了，爬不动树了，可是，每当回忆起往事，心中仍满是温情。



英姿

欧丽 摄

老年之悟

老人要学会“做人”

与其他老人聊天时，常听到有人埋怨：做人难，做老人更难。其实，做老人并不难。与晚辈相处，有一条秘诀：老人要会“做人”。我所理解的“做人”，有以下三层意思。

一要理解晚辈。须知晚辈有晚辈的难处。他们要照顾自己的孩子，又要赡养老人，压力之大可想而知。对此，老人应换位思考，多些理解，少些指责，多些宽容，少些埋怨。

二要尊重晚辈。老人要讲民

主，有事要多与晚辈商量，尊重晚辈的正确意见，不可“以老子自居”、“唯我独尊”、“一言堂”、“常有理”，不要摆架子，倚老卖老，居高临下，动辄训人。如果老人以前是单位的领导，已经退休了，最好不要常回单位“指导”工作，这样会使年轻人为难。只要你尊重晚辈几分，晚辈定会敬你十分。

三要关心晚辈。部分老人有一定的经济来源和实力，不要太吝啬、太自私，要正确对待金钱。

金钱是身外之物，生不带来，死不带去。老人偶尔碰到子女下岗或发生意外事故，经济有困难时，就该与他们分忧，伸出援助之手，给予关心、帮助，以解其燃眉之急，助其渡过难关。

总之，老人要树立自身形象，长辈要有长辈的样子，受人尊重，受人欢迎，就能与晚辈相处得融洽、和睦。当然，晚辈应该发扬尊老敬老的优良传统，让老人安度晚年，这是晚辈应尽的义务和责任。

（启惠）

银发生活

要重视老干部的“余热”

“掺和事”，乱“插杠子”，名曰为“参谋”，实则是“添乱”等等。其实，这些看法和做法都是不妥的，甚至是错误的。

老干部从不同岗位退下来参与社区工作，当好社区的“义务参谋”，不仅对老干部的身心健康有益，也有利于社区改进工作，提高服务水平，维护社会稳定。因为老干部有独特的优势：一是他们具有较高的政治素养、理想信念和人生追求；二是他们

久经风霜、见多识广，有丰富的领导经验、实践经验和朴素求实的思想作风和工作作风；三是他们非常关注国家大事，关注社会走向、关注民生冷暖、善解民情民意，有“老骥伏枥、志在千里”的胸怀和“不服老”的精神，是社区工作求之不得、值得信赖的编外“依靠力量”。从这个意义上来说，老干部的“余热”作用不可低估、不可忽视、更不可蔑视。

（贵元）

养生参谋

服用利尿药 注意“四不宜”

利尿药，顾名思义有利尿作用。可是，它对高血压病人还有温和的降压作用以及加强其他降压药物的作用。服用利尿药得讲究方法，否则就会成为“双刃剑”。服用利尿药，应注意以下四个不宜——

不宜睡前服用。利尿药口服后1~2小时开始发挥疗效，6~12小时达到高峰，持续时间约16~18小时，早晨服药后患者白天的尿量增加，方便排泄，而到夜间药效渐渐消失，有利于患者睡眠。

不宜腹泻时服用。因为腹泻会使人体水分大量排泄，造成血液浓缩，血黏度增高，而服用利尿剂后，血液更浓缩，血黏度更高，易形成血栓，导致脑卒中、心肌梗死等严重后果。

不宜喝酒时服用。利尿药主要通过排尿来发挥药物作用，达到降低血压的效果。如果饮酒，酒精能够扩张血管，可暂时性增强降压作用，同时由于血管扩张，回心血量减少而出现低血压反应，容易使人摔倒，进而引发脑血管意外。

不宜长时间服用。由于利尿药直接作用于肾脏，促进水和电解质的排出，如果服用利尿剂时间过长、用量过大，会造成失水过多，可导致体内电解质紊乱，特别是低血钾，也有可能引起脑血栓的形成。因此，利尿药应视病情间歇服用。

（影萍）

核桃可抑制 前列腺肿瘤生长

美国研究人员通过动物实验发现，核桃可有效抑制前列腺肿瘤的生长。

美国加利福尼亚大学戴维斯分校的研究人员把一批体内长有前列腺肿瘤的实验鼠分成两组，在其中一组的食物中添加了核桃，食用量相当于一位成年男子每天食用68克核桃。18周后，与没有食用核桃的另一组相比，这组实验鼠体内肿瘤的生长速度减缓了30%至40%。

核桃中富含Ω-3脂肪酸、抗氧化剂和维生素E等成分，已证实可预防血液中胆固醇升高，对动脉硬化、心脑血管病患者的保健很有帮助。

（新华）

补足钙 活得长

补钙不仅让人的骨头更强壮，还有助于延年益寿。瑞典科学家最新研究指出，钙摄入量多的人群（每日2000毫克）比钙摄入量低的人群（每日不足1000毫克），10年中总体死亡率低25%，其中心脏病死亡率低23%。这一确凿的数据证明，钙可以多种方式降低死亡风险，延长人类寿命。

研究表明，补钙具有降低高血压，降低胆固醇，降低血糖，预防肠癌，防止肾结石的作用。

国内其实也有很多关于钙与血压、胆固醇、血糖关系的研究，但只是推理，缺少确凿的实验数据，国外新研究恰好弥补了这一缺陷。

（新民）