



老伴的一对柳圈椅

■赵来宣

你猜，我们家里啥最金贵？是汽车？是空调？是电脑？是冰箱？是彩电？是高级沙发和立柜？都不是，是我老伴的一对柳圈椅。为啥？话还得从头说起。我和老伴是 1962 年春天结的婚。当时，我们国家正处在三年自然灾害时期，人们的生活非常苦，多数人吃野菜和榆树皮充饥。就在这样极其困难的情况下，岳父把家里唯一值钱的一棵榆树卖掉了，舍不得买粮食吃，全家人忍着饿咬着牙，买下这对柳圈椅，算是全部嫁妆。你说，这对旧柳圈椅到底金贵不金贵？为这对旧柳圈椅，老伴和儿子还进行了一

次“大决战”呢。那是 2002 年的春天，儿子办了一个养鸡场，经过几年的艰苦奋斗，终于赚了一些钱，在老家农村盖了一幢两层独院楼，总面积有 200 平方米，室内装修比较时髦，屋里的摆设比较现代。儿子住新楼搬家时，多数旧家具都送给别人了，所以，车里只是寥寥无几地拉回了几样东西。老伴听说拉东西的车来了，三步并做两步，跑到了车的跟前，认真地察看车上的每一件东西，看来看去，就是没见她那对柳圈椅。老伴把脸一沉，严肃地问儿子：“我那对柳圈椅呢？”儿子感到不

妙，笑着对我老伴说：“妈，咱那新楼里啥都有，还要那对旧柳圈椅干啥？”老伴像发了疯似地说：“这对柳圈椅，别看它很普通、很落后、很陈旧，但是，那是我和你爸爸结婚时，你姥姥家忍饥挨饿给我置办的唯一嫁妆啊！你们怎么说扔掉了扔掉了呢？你扔掉的不单单是一对柳圈椅，那是你姥姥全家人心意啊！不行，把车重开回去，把那对旧柳圈椅马上给我拉回来，不然的话，咱娘俩没完。”儿子无法，只好又把车开回去，把那对旧柳圈椅拉回来了。拉是拉回来了，可是往哪里放

呢？新楼里放的全是新买来的家具，把一对旧柳圈椅放在客厅里确实不太雅致。这时，我温和地对老伴说：“孩子他妈，你看这样行不行，把咱俩卧室里的新沙发搬出来，放到其他卧室里，把这对旧柳圈椅放进去，这样咱俩就可以天天看着它，天天记着它，天天坐着它，天天回忆着它，你看这样中不中？”老伴余怒未消，但是轻轻地点了点头。后来，大孙子逢人就说：“我奶奶那对旧柳圈椅宝贵得很呢！那是俺家的一级文物，全家人都得重点保护，一点都不敢马虎，不信你去俺家问问。”



我的简单生活

■李思敏

退休后，尤其是近几年来，我越来越崇尚简单生活，乐于过简单生活。简单使我精神充实、乐观，生活平淡，身体轻松、健康。我对人生一向无多大奢望，不求高官厚禄，大富大贵，只求在简简单单的生活中，在恬淡、平和的人生境况中，保持积极向上的精神状态。在这样的思想指导下，我喜欢读书阅报，以开阔视野，增

长知识；喜欢养花种草，以调养性情，滋润心田；还爱写个小文作个小诗，以抒发情怀，表达心志；寒暑更迭，春去秋来，我长年坚持早晚到户外锻炼身体，增强了体质，又磨炼了意志。因而生活中充满自信。在物质生活方面，我尽可能做到简单。人说居住一间房，睡觉一张床，果腹有食物，蔽体有衣

裳，这就是简单生活的概括。我觉得，奢华的物质生活易使人丧志失节，简单的生活能让人神清气爽。我的简单生活法则是：衣为蔽体仪表，保持整洁得体，不求高档名牌；食在果腹充饥，满足粗茶淡饭，不思佳肴奇珍；住为挡风遮雨，保障安身定宿，不祈豪宅华府；出行安步当车，或借公交车，不羨名车宝座。尤其老年人，除生

活必需品外，拥有太多不必要的东西反而是负担和累赘。居家过日子，吃喝拉撒，自己动手，勤俭节约，努力做到少消耗，不浪费。水、电、气等，能少用就少用，能重复利用尽可能重复利用（比如水）。这不单是为了省钱，主要是为了节约资源，少耗能源。其实，简单生活就是低碳生活，利国、利民、利环保，何乐而不为？



空巢老人学学简单自救术

心衰自救：保持半坐位

65 岁的老李患有心衰。有一天，他午睡醒来后，感到浑身发热，口渴难耐，决定去买个西瓜。他顶着烈日、拎着西瓜刚一回到家中，就感觉心痛。老李猜想是天热中暑引发了心脏病，就将两粒硝酸甘油放在舌下，然后把冰箱里的冰块包在毛巾里敷在头部，保持半坐位，减少回心血量，并保持镇静做深呼吸。不一会儿，老李就转危为安了。

跌倒自救五字诀

老年人骨质疏松，跌倒后易骨折，不过有个“软着地”五字诀可减少伤害。顺：跌倒时顺其自然，尽量顺着惯性倒下。弯：受力关节迅速弯曲，以降低身体重心。松：放松用力部位肌肉韧带，使身体自下而上顺势着地。滚：团身滚动，使垂直力向水平方向散失。收：缩头并腿，双臂合抱胸前。跌倒大多数是在毫无准备的情况下发生的，且老人大多反应迟钝，给防范带来困难。但只要紧绷“防摔”这根弦，在垫子上做些假摔软着地的练习，形成自我保护的习惯动作，紧急情况下就会有些帮助。（焦万）

全球通 88 套餐 2010 版新登场

量身，智选

我能

运动的，才是最好的！全球通 88 套餐 2010 版新登场，针对常在本城、全省漫游、全国漫游 3 类通信需求，推出 7 种资费方案，全面贴合您的需要。

●2G 和 3G 客户均能使用

●选装 G3 手机，更可获赠短信显示时长及手机上网流量

●选装、选装全球通 88 套餐 2010 版，请详阅内容各活动规则。

全球通 88 套餐 2010 版

套餐名称	套餐内容	套餐资费	套餐权益
88 元套餐	1. 全国接听电话 1000 分钟 2. 全国拨打电话 1000 分钟 3. 全国短信 1000 条 4. 全国彩信 100 条 5. 全国彩铃 100 条 6. 全国彩漫 100 条 7. 全国彩图 100 条 8. 全国彩声 100 条 9. 全国彩图 100 条 10. 全国彩声 100 条	88 元/月	1. 全国接听电话 1000 分钟 2. 全国拨打电话 1000 分钟 3. 全国短信 1000 条 4. 全国彩信 100 条 5. 全国彩铃 100 条 6. 全国彩漫 100 条 7. 全国彩图 100 条 8. 全国彩声 100 条 9. 全国彩图 100 条 10. 全国彩声 100 条
128 元套餐	1. 全国接听电话 1000 分钟 2. 全国拨打电话 1000 分钟 3. 全国短信 1000 条 4. 全国彩信 100 条 5. 全国彩铃 100 条 6. 全国彩漫 100 条 7. 全国彩图 100 条 8. 全国彩声 100 条 9. 全国彩图 100 条 10. 全国彩声 100 条	128 元/月	1. 全国接听电话 1000 分钟 2. 全国拨打电话 1000 分钟 3. 全国短信 1000 条 4. 全国彩信 100 条 5. 全国彩铃 100 条 6. 全国彩漫 100 条 7. 全国彩图 100 条 8. 全国彩声 100 条 9. 全国彩图 100 条 10. 全国彩声 100 条
288 元套餐	1. 全国接听电话 1000 分钟 2. 全国拨打电话 1000 分钟 3. 全国短信 1000 条 4. 全国彩信 100 条 5. 全国彩铃 100 条 6. 全国彩漫 100 条 7. 全国彩图 100 条 8. 全国彩声 100 条 9. 全国彩图 100 条 10. 全国彩声 100 条	288 元/月	1. 全国接听电话 1000 分钟 2. 全国拨打电话 1000 分钟 3. 全国短信 1000 条 4. 全国彩信 100 条 5. 全国彩铃 100 条 6. 全国彩漫 100 条 7. 全国彩图 100 条 8. 全国彩声 100 条 9. 全国彩图 100 条 10. 全国彩声 100 条
388 元套餐	1. 全国接听电话 1000 分钟 2. 全国拨打电话 1000 分钟 3. 全国短信 1000 条 4. 全国彩信 100 条 5. 全国彩铃 100 条 6. 全国彩漫 100 条 7. 全国彩图 100 条 8. 全国彩声 100 条 9. 全国彩图 100 条 10. 全国彩声 100 条	388 元/月	1. 全国接听电话 1000 分钟 2. 全国拨打电话 1000 分钟 3. 全国短信 1000 条 4. 全国彩信 100 条 5. 全国彩铃 100 条 6. 全国彩漫 100 条 7. 全国彩图 100 条 8. 全国彩声 100 条 9. 全国彩图 100 条 10. 全国彩声 100 条
588 元套餐	1. 全国接听电话 1000 分钟 2. 全国拨打电话 1000 分钟 3. 全国短信 1000 条 4. 全国彩信 100 条 5. 全国彩铃 100 条 6. 全国彩漫 100 条 7. 全国彩图 100 条 8. 全国彩声 100 条 9. 全国彩图 100 条 10. 全国彩声 100 条	588 元/月	1. 全国接听电话 1000 分钟 2. 全国拨打电话 1000 分钟 3. 全国短信 1000 条 4. 全国彩信 100 条 5. 全国彩铃 100 条 6. 全国彩漫 100 条 7. 全国彩图 100 条 8. 全国彩声 100 条 9. 全国彩图 100 条 10. 全国彩声 100 条
888 元套餐	1. 全国接听电话 1000 分钟 2. 全国拨打电话 1000 分钟 3. 全国短信 1000 条 4. 全国彩信 100 条 5. 全国彩铃 100 条 6. 全国彩漫 100 条 7. 全国彩图 100 条 8. 全国彩声 100 条 9. 全国彩图 100 条 10. 全国彩声 100 条	888 元/月	1. 全国接听电话 1000 分钟 2. 全国拨打电话 1000 分钟 3. 全国短信 1000 条 4. 全国彩信 100 条 5. 全国彩铃 100 条 6. 全国彩漫 100 条 7. 全国彩图 100 条 8. 全国彩声 100 条 9. 全国彩图 100 条 10. 全国彩声 100 条

www.10086.cn 客服热线 10086

全球通网龄回馈计划

在网越久，回馈越多

贵为全球通客户，您光阴沉淀的一点一滴，都将凝聚成金。全球通推出网龄优惠计划：只要您使用全球通一年以上，即可享受每月高达 10% 的积分赠送。网龄越长，积分赠送比例越高，让您加倍收获时间的价值！

全球通网龄回馈计划

在网时长	获赠积分
13 ~ 24 个月	每月获赠当月消费积分的 10%
25 ~ 36 个月	每月获赠当月消费积分的 20%
37 ~ 48 个月	每月获赠当月消费积分的 30%
49 ~ 60 个月	每月获赠当月消费积分的 40%
61 个月以上	每月获赠当月消费积分的 50%

*当您的积分：请发送短信 CXJF 到 10086。

www.10086.cn 客服热线 10086