



俺也用上了高科技

■张宪

1954 年，我高小一毕业就帮助村里收公粮、算账，开始与算盘结下不解之缘。初中毕业后，我回村当了会计，靠算盘完成了我们生产队所有的经济核算与统计。教书以后，我一直兼管学校财务，仍与算盘为伴。可以说，算盘伴随了我大半生。

算盘也让我遭过一次难。那是 1958 年秋后决算，一年的“流水账”和“明细账”差了 1 分钱，我反复检查，怎么也找不到错在哪儿。我算了一天一夜，脑袋都累蒙了。村里有一位老先生，人称“铁算盘”，我请他帮我查，他先看着我一个珠一个珠地打，发现我的手指拨错了一个珠，他让我又拨了两次，总是错在那个珠上，他说我是拨“顺了手”。

1967 年，姑姑从外地给我买来一个硬纸板做的圆盘“计算器”，这个计算器和算盘相得益彰，大大提高了我的工作效率，但因纸盘刻度和转轴易损，用了两年多就不太准了。

1987 年我到外地出差，意外地看到火车站有摆摊卖“电子计算器”的，我买了一个袖珍式计算器，从此我跨入了“计算机时代”。

现在，我的提包上、手机上、手表上、电脑上，随处都有计算器，而且功能越来越多。我还有两个多功能计算器，上边有时钟、日历，能自动报时，计算器上有

大字号按键、大屏幕和语音提示，醒目又悦耳，用着非常方便。

近年来，市场上卖鸡蛋、水果的，好多都是按 5 元 3 斤半、10 元 2 斤 8 两这样卖。老伴买东西爱算细账，拿起计算器，三下五除二就算出来了。她感叹地说：“这东西真不错，一

按就算出来了，比心算、笔算快多了。”

我告诉她这就是科学技术，卫星、飞船、导弹等都是靠计算机来计算的，它一秒钟就能计算出上亿个数据。老伴更是赞叹不已，她说：“新中国就是了不起啊！现在，我们老年人也能用上高科技产品了，真是越活越有意思！”



切磋
技艺

王美荣 摄



三招对抗老年痴呆

老年痴呆已成为继心脏病、癌症、中风之后的人类第四大杀手。对抗老年痴呆有三个办法。

多吃杂粮 牛津大学一项最新研究表明，维生素 B 可缓解老年痴呆进程。糙米、全谷类和豆类拥有丰富的 B 族维生素。同样分量的杂粮，热量更低，有利于心脑血管健康，对于血管因素引起的痴呆，有预防作用。

老年人吃杂粮，要尽量做得软一点。可将杂粮洗净后，泡 30 分钟再煮。泡过的水中会溶入丰富的维生素 C，可与杂粮一起放入锅中煮。如果遇到黄豆、红豆、薏仁和黑糯米等比较难熟的杂粮，可将它们分开先煮一会儿，然后再与易熟的材料混在一块煮。

每天三杯绿茶 每天坚持喝三杯绿茶，能减少老年痴呆的发病风险。绿茶中的茶多酚和咖啡因对于减缓痴呆发病有一定的帮助。最好早上喝，不仅有利于头脑清醒，还不会影响晚上的睡眠。别喝红茶和乌龙茶。

看完电视多聊聊 美国南佛罗里达大学的研究显示，每天多看一小时电视，老年痴呆发生率提高 1.3 倍。

看电视是一种被动的信息接受方式，大脑处于不运动状态。长时间如此，可能加速痴呆进程。一方面可减少每天看电视的时间，多利用空闲时间参与社交活动，或做一些能刺激大脑思考的事，如阅读、猜谜等。另外，可在看完电视之后，与人聊聊剧情，谈谈感受，这样能间接地通过看电视活动大脑，增进交流，不失为一种好办法。（吴润果）

中汇花园 上层巅峰居所

- ★周口市住宅第一高，32层现代简欧式建筑
- ★雄踞周口市东南新行政生活区，居住的核心地带
- ★新火车站旁黄金地段，未来升值财富空间大
- ★园林化生态规划理念，动静间演绎和谐宜居生活情调
- ★94—148m²经典入户花园设计品质生活空间
- ★星级物业，让您感受家的温馨



中汇花园
ZHONGHUI GARDEN
——引领一座城市的高端生活——

售楼专线 0394 8272999/8276999

售楼地址：周口市七一路八一路交汇处向南10米路西

项目地址：周口市莲花路与工农路交汇处

开发商：河南中汇实业集团绿园置业有限公司 设计院：河南省纺织建筑设计院有限公司 建筑商：河南五建集团 整合推广：郑州野马顾问机构