

流金岁月

养只蝈蝈鸣夏日

■帮俊



各人有各人的玩法，今年夏天，我玩上了蝈蝈。那天晚饭后逛街，我发现有摊贩在卖蝈蝈。摊贩的面前放着许多用秸秆做成的蝈蝈笼，每个笼里都放着一只绿蝈蝈，有的蝈蝈挥动着翅膀在尽情“歌唱”，这

声音一下子把我带回到了快乐的童年。

于是，我就蹲下身子，认真挑选一只绿蝈蝈回家养。从书中我知道，蝈蝈的优劣不在于形体的大小，关键在于其翅膀，因为翅膀是它“演奏音

乐”的工具。玩蝈蝈的行家们根据其翅膀把蝈蝈分为三个等级：短翅、长翅、超长翅。市场上卖的一般都是短翅者居多，长翅和超长翅者非常罕见。选了半天，我挑了一只声音听起来还算响亮的蝈蝈带回家。

我把一颗带壳的毛豆从蝈蝈笼里塞进去，毛豆掉到了笼底，蝈蝈置之不理；我又把两颗剥了皮的毛豆塞进去，蝈蝈马上转过头来，“咔嚓”“咔嚓”，两颗大牙一碰，几口就把毛豆吞下肚了。

蝈蝈属杂食性昆虫，它不但以植物为食，也取食一些像蚂蚱一样的小昆虫。在适合了新家之后，“蝈蝈”很是得意，放在阳台上不久就引吭高歌，铿锵有力，天气越热，叫得越欢。没事的时候，我就站在阳光下听它“唱歌”。

可是有一天，我给蝈蝈喂食，发现它不爱进食，肚子变小了，精神不振。我以为它生病了，忙去请教楼下养过蝈蝈的老李。他来之，看了看蝈蝈的样子，对我说：“蝈蝈上火，应当给它吃点胡萝卜或者逮几只蚂蚱喂给它吃，就可以了。”

我问：“这胡萝卜有什么作用？”老李说：“胡萝卜不仅有营养，还能去火。遇到蝈蝈不爱进食时，特管用！”他说的话一点不假，蝈蝈吃了几顿胡萝卜后，又开始得意起来，在笼子里乱蹦狂叫。

自从家里有了这个“小成员”，可热闹了！听听它的“歌唱”总让人心情愉快。电脑玩累了，就逗逗它，开心一下，特别有趣。

生活提醒

老人房间配色有讲究

老人房间的整个配色要以舒适为主，注重情感交流和视觉的舒适性。

老人房间的用色应以暖色为主。如果老人房在一层，则色调选自然光色系，如蓝灰、绿灰、米黄等柔和色调，这会给人一种舒适感。大多数老人的房

间采用中色系，不宜用太冷的色系，太冷的色系容易给老人一种孤独寂寞感。如果采用艳丽色，很容易刺激老人的眼球和脑神经，给人不平静感。

遇上对艳丽色有偏爱的老人，需要与老人进行充分沟通，并可通过局部运用，作为点缀。

壁纸、家具、布艺等的配色一般都选择同一色系，但局部可通过不同颜色或者不同材质加以点缀。如家具是红木的，地板也是红木的，床品就可以采用浅色系物品。

(健报)



幸福
晚年
唱着过

常乐 摄

家长里短

我的贴身“提示牌”

■王午

人老了，记忆力就变得特别差，我常常丢三落四，买菜，忘了带钱；看病，医疗卡又没带身边。好在老伴热心、细心，一天到晚前后提示着我，使我避免了不少尴尬和差错。

譬如，初夏，我给蚊帐里装微型吊扇；插叶、挂吊、通电，正当我准备试风享受时，老伴在一旁问：“你叶片装得没错吧？”那凹进去的一面应该朝下吧？”我一看：“真的错了，我把凹面朝上了！”嘿，要不是老伴提醒，这吊扇旋转的风只能朝上，我浑然不知，还要责怪这吊扇没

用、天气太热哩！

老伴一天24小时不“下岗”，提示我的内容可谓包罗万象。早晨起来，她先问一声：“药吃了没？”我骑车外出，她都要关照几声：“骑慢些！手机带了没有？早点回来……”

我吃饭原先狼吞虎咽，老伴总是叮嘱：“慢些，别卡了鱼刺，别噎着了……”即使我半夜起床小便，她也在迷迷糊糊中嘱咐我：“爬慢些，把灯打开，不要跌倒了……”

一次，我在电脑上好不容易打完一篇稿件，可因忘按“保

存”键，转身就给丢了。我懊悔得拍案直叫。从此，每当我打完字，老伴又多了一声“保存哦”的提示。老伴不会电脑，但她见我那天急成那个样子，知道“保存”事关重大，所以一定要提醒我注意。

我还不算是顽固不化之人，在老伴的悉心提示下，我丢三落四的情况大大减少，急性子的毛病也改了不少。

老伴是我及时周到的贴身“提示牌”，老伴的这种关爱之情我将永远“保存”在心里。

朝花夕拾

喜欢看露天电影

■程利

小时候，特别喜欢看电影。放学回家，只要听说演电影，晚饭也顾不上吃，书包一扔，便和小伙伴一溜烟儿跑没影了。

那时，我们村很少放电影，多是到邻村去看。记得8岁那年夏天，我到十里外的村子看电影《打金枝》，为了不误场，我赤着脚在路上飞奔。

有一次，看完电影往回走时，我的一个当家婶子见我光脚走路可怜，硬是把我背回了家。

那时，小伙伴们都是成群结队地去看电影。很多时候，我们在伸手不见五指的漆黑夜里摸索前行，即便是脚踏进了河里，身子撞到了树上，也毫不惧怕，反而觉得惊险而刺激。

等到我长大了，很多时候，我急着奔向放电影的地方，心思却不在看电影上，而是为了能看见班里我倾慕的那个大眼睛的女生。为了与她“不期而遇”，我早早到场，在放映场地寻找她，找到了就默默地站在女生身后。女生看电影，我看女生的倩影。直到电影散场，女生混进人群里找不到了，我才怅然若失地离开。

初中毕业后，我考上一所师范学校，走出了小村。学校每月的最后一个周末，都要组织我们到电影院看一场电影。可不知为什么，我却怎么也找不到小时候看露天电影的那种感觉了。



夕阳热线：13592220003

养生参谋

重视血管保护 让生命更年轻

现实生活中，许多中老年人有着不同程度的血管疾病，出现如头昏、头痛、嗜睡、胸闷、心慌、气短等现象，其实这都是由于血管病变引起的组织和器官供血、供氧不足而导致的。

然而，有很多人根本不知道血管出了问题，不去积极预防病症的发生和发展，导致从亚健康发展成高血压、冠心病、糖尿病等心脑血管疾病，受尽病痛折磨。所以，血管保健势在必行！

对于血管保健和血管疾病的预防，软化血管、清除血管里的坏脂肪（过剩的饱和脂肪如胆固醇、甘油三酯）和坏蛋白（低密度脂蛋白和极低密度脂蛋白）是维护血管健康的根本。现代科学研究发现，每天补充比值均衡的不饱和脂肪酸，有利于修复受损的血管内皮，恢复血管弹性，延缓血管的衰老；此外，还有利于提升高密度脂蛋白的含量，增强血脂代谢能力，保持血管畅通。

火麻仁油，一种较为少见的同时含有ω-3、6、9三种不饱和脂肪酸的天然植物性油脂，不但是目前世界上唯一能溶于水的植物油，而且还含有所有油中比值最高的不饱和脂肪酸，是人类不饱和脂肪酸摄取的最佳来源。

(焦文)

唠叨的女人更长寿

唠叨似乎是女人的通病，招人烦，惹人厌。可美国一项近20年的心理学研究发现，唠叨并不是坏事。与男性相比，女性爱唠叨是因为她们更乐意与人交流，也更善于适应老年生活，而言语正是提高记忆力、释放心理压力不可或缺的因素。

女性唠叨的内容无非就是分享快乐或排忧解难。爱唠叨说明女性对生活的敏感性高，动脑子的机会也多，有利于保持大脑的灵活。

另外，唠叨还能让人少生病。专家认为，不唠叨的人往往都把很多不顺心的事埋在心里，必然食不知味、睡不安稳，容易使神经系统的防御功能和脏腑功能失调，让疾病乘虚而入，如原发性高血压、脑动脉硬化、冠心病、肿瘤等。

所以，家人不要因老人唠叨而厌烦，相反，还要多鼓励不爱说话的老人开口。既然爱唠叨也是养生的一大法宝，我们就要更加宽容老人们的唠叨。

(王泽)

健康长寿有“五忘”

忘形：修身养生首先应忘却自己形体的存在，这样就什么也不惧怕了。

忘怀：能不自忧、不自悲、不沉沦，对一切不幸和打击做到视有若无、豁达宽容。

忘情：一切喜怒哀乐之事，都要淡然，使神情超脱。

忘劳：能心情舒畅、任劳任怨地参加适当的、有节奏的工作劳动，并把它看成是生活的一大乐趣和锻炼身体的一个内容，有利于身体健康。

忘年：从心理上忘却岁月，自己会觉得青春常驻。

(陈仞)