

大家一起“加减乘除”



本版图片来自网络

新年新开端,很多人在立flag(网络流行词,即立下下一个目标)。老年朋友也不例外,踌躇满志。怎样才能保证未来一年过得既舒心又有成就感?各人情况不一,但过来人建议,不妨运用“加减乘除”四则运算法则。

活”。唐爱民酷爱旅游,2020年因疫情不能出远门,他就每天去公园弹电子琴,碰到了一些乐器发烧友。在他的操作下,发烧友们组成了一支10人乐队。乐队已排练多首乐曲,还在社区进行了“首秀”。唐爱民说,乐队成员都成了朋

米面生小虫能吃吗?

天气炎热时,家里的米和面粉在存放过程中容易生虫子,这样的米面还能吃吗?如何防止生虫呢?

米虫也叫米象,被米象咬过的米粒表面颜色变暗,厚度变薄,经过淘洗会漂在水面上,弃去掉坏的米粒即可食用。

对于生虫的米面,通过采取合适的措施,有助于避免安全隐患:如放在通风处晾晒,虫子会慢慢爬出;没爬出去的虫子可通过筛子筛出,经过筛子得到的面几乎不含有虫,存放得当可安心食用。经过筛子得到的米可用清水淘洗,弃去水面上漂浮的空壳即可食用,但如果米面发生霉变,则不宜食用。

防止米面生虫,有几种方法:

树叶预防法 摘取新鲜干净的杨树叶或槐树叶清洗晾晒,晒干后盖在米粒上面,厚度保持3厘米左右,即可预防米象。

纱布防虫法 传统防虫的方式是将花椒或麻椒放入纱布中裹紧,放入米袋中,研究表明,15粒~25粒麻椒、花椒就足够驱除1升大米中的米象。

熏蒸法 在密闭场所用熏蒸剂的气味来杀死害虫的一种方法,一般将大蒜作为熏蒸剂,研究表明,10瓣~12瓣大蒜放入米中,3天就可以杀死1升大米中几乎所有的米象。

低温法 将米面分装到干净的塑料袋里,放入冰箱冷藏。达不到合适的温度,害虫便无法继续生长繁殖。 来源:老年生活报

临帖就要慢和稳

很多人学书法临帖不好,总认为是自己执笔方法有问题,于是很纠结。其实没有必要,启功先生说,“执笔如拿筷”。执笔方法有多种,选个自己舒服的姿势即可。与执笔相比,更重要的是慢和稳。

慢点写,慢点运笔。很多人能听明白,但是写字时还是放飞自我,就把慢这一点抛到了脑后。写字慢就是为了运笔稳,运笔稳才能做到笔墨充实,笔画才有力量,才会有力透纸背的感觉;同时,你的眼睛就能跟得上运笔的速度,对于临帖的细节就能把握得更详细,这样表现出来的线条才是美的。 来源:老年生活报

做减法: 少赶场,少应酬

湖南邵阳66岁的李西满,做“对”了一道“减法题”。

退休后,曾是教师的李西满的头衔多了起来:合唱团副团长、环保志愿协会秘书长、摄影家协会会员……他的行程常安排得满满当当,疲于转场。自己累,老伴也常为此生气。2020年6月,乡政府要办一份民俗报,李西满被委以重任。他放弃各种头衔,减少各项活动,专心在家办报。第一期报纸印出来,就在当地引起轰动,还获得了乡政府奖励基金。对此,“李主编”成就感满满。

【建言】海南三亚市异地老年人协会副会长陈利民认为,头衔多的老年人应该做减法,减头衔就是减烦恼;交际圈多的人也要做减法,减少应酬,做些更有意义的事。

做除法: 消除杂念,做好自己

河北北戴河54岁的陈淑云决定,新年要坚持做“除法”。最近几

年,儿子结婚、买房、生子。为减轻儿子压力,陈淑云将40万元积蓄全给了他。2019年孙子要出生,陈淑云想为孙子再存5万块钱。为此,她找了份工作:上午在超市做促销,下午做家政。因为着急赶路去做家政,她骑自行车摔倒,眼睛受伤。在儿子和儿媳轮番恳求说服下,她终于放下为儿子一家过于操心的执念。

出院后,陈淑云参加了环保骑行队,做公益宣传。作为万里骑行侠,她参加了当地的全民健身运动会。“消除一些执念,丢掉老思想,才是打开退休新生活的正确方式。”陈淑云说。

【建言】浙江省中医院精神科主任高静芳认为,欲望多的人要学会做除法,消除杂念,过好当下;负面情绪多的人要做除法,或是找知心好友倾诉,或是来一场说走就走的旅行,彻底和焦虑、压抑、伤感说拜拜。

做加法: 学新技能,交新朋友

组建乐队,结识新朋友,是四川达州市69岁唐爱民的“加法生

友,11月时大家去云南旅游了一次,“下回打算去更远的地方”。

【建言】国家二级家庭与婚姻咨询师钟云燕认为,刚退休者要多做加法,学习新技能,发展新爱好,结交新朋友;感到孤独的人也要做加法,可尝试增进亲情关系,在新的一年里做件让家人感动的事。

做乘法: 利用平台放大成就感

“最丑的外表,最甜的心!”这是53岁的网络“主播”王小丽在吆喝老家的苹果。广州人王小丽的老家在云南昭通,那里盛产苹果。2020年家乡苹果滞销,她自告奋勇帮忙带货。王小丽做过舞蹈培训老师,有1000多个微信好友,就建了两个团购群卖苹果。不久,她又学着在淘宝开直播,有新技术加持,个人能力就像做了乘法翻倍增强,帮家乡卖掉300多箱苹果。

【建言】中科院老龄心理研究中心主任李娟认为,老人要试着多做乘法,敢于“触网”,接触新媒体,拍短视频、做直播,让生活乐趣及收获感被新事物放大。 来源:快乐老人报

腐竹:豆制品中的“营养冠军”

腐竹属于大豆制品,是豆浆煮沸后经一段时间保温,表面形成薄膜,挑出后下垂成枝条状,经干燥而成。

腐竹浓缩了豆浆中的蛋白质和脂类,营养价值较高,被誉为豆制品中的“营养冠军”。

腐竹中近一半成分是大豆蛋白,且不含胆固醇,是素食者及患慢性病的中老年人获取优质蛋白质的良好途径。与谷类搭配食用可补充谷类所缺

乏的赖氨酸,提高蛋白质利用率。腐竹中含有22%左右的脂类,主要是不饱和脂肪酸,特别是亚油酸含量很高。亚油酸是人体必需脂肪酸,能与血液中的胆固醇结合,促进胆固醇的转运和代谢,预防动脉粥样硬化。腐竹还富含具有血管清道夫功能的大豆卵磷脂,同样能降低胆固醇、软化血管、预防心脑血管疾病。腐竹加工工艺会往豆浆中添加一定量的钙以

提高腐竹产率,使腐竹中的钙含量明显增加,常食用可以维护骨骼健康。

要学会通过外观和气味快速辨别腐竹优劣。好的腐竹呈枝条状或片叶状,颜色淡黄,油亮有光泽。质地较脆,易折断,折断后从断面能看到很多空心结构。好的腐竹有典型的豆香味,无其他异味。如果看到颜色发灰、无光泽,散发不良气味的腐竹,就不要买了。 来源:生活晚报