



健康妙招

老人慎防跌倒

□陈辉

对65岁以上的老人来说,由于身体机能逐渐衰退,平衡感及灵活度降低,跌倒、摔跤发生的几率较高,不少老人跌倒可能导致骨折,更甚者出现脑血管破裂,导致一系列严重的问题,因此要特别加以注意。

改善外部环境,可降低老人跌倒风险。比如保持地面清洁、干燥无水渍、卫生间有防滑垫;夜间保证照明,起床时能看清环境;避免老人活动范围内放置障碍物,告知老人尽量使用扶手等设施,定期检查轮椅、平车、助步器,保证完好,坐便器适当抬高旁边设把手;衣裤应合身适体,避免又肥又长,下床时应穿防滑鞋。

对有基础疾病的老人,应有针对性地预防跌倒。指导严重贫血、高血压、颈椎病患者变换体位时动作要慢,避免发生体位性低血压而跌倒,起床做到醒后在床上平躺30秒,起身在床上坐30秒,床边站立30秒后,无头痛头晕等不适再行走(30秒规则适合所有有

跌倒风险的老人)。

对使用镇静催眠药、降压药、降血糖药、利尿剂、麻醉止痛剂、轻泻剂的患者,观察药物的疗效及副作用;告知服用这些相关药物后活动时要防止意外的发生,并有积极的应对措施。

心脏病者,重点强调床旁是跌倒高危地点,排便是跌倒高危诱因,告知保持大便通畅的办法,避免用力。

糖尿病者的周围血管病变、周围神经病变、足部压力感觉异常容易导致跌倒发生。有糖尿病足部病变患者下床更应注意防范,平时注意足部保护,穿宽松的鞋子,走路缓慢不能急,行走时给予患者辅助器具。

若老人不幸跌倒,首先应判定受伤的程度,先评估老人的神志是否清楚,然后量一下血压,询问老人什么地方痛,老人跌倒容易骨折的部位为髋部和手臂,若老人跌倒部位有持续疼痛或者触痛、肿胀等,应让老人不要动受伤部位,尽快拨打120,让医生前来处理。

闲情逸致

报春的梅花

□金洪远

楼下邻居喜滋滋地报告,对面公园里的梅花开了,开得闹猛哦。前几天我去公园,梅树枝条有星星粒粒的花骨朵状,大概是这一阵气温回升,这梅就迫不及待地亮相了。心动不如行动,况且是我喜爱的梅花。不是有识者言,冬末春初的时节,赏梅展是最佳的选择。

起个早,本以为可以捷足先登,哪晓得在梅林里早已有心急的游客“领先了一步”。清冽的空气中,细若游丝的一缕缕清幽幽的香气迎面而来,吹拂得人神清气爽,不远处左前方有一大片梅林里黄橙橙的小花开得正艳,那精气神十足的范儿,是不能不让人精神为之一振的。想起年轻时背诵过古人的诗句,“墙角数枝梅,凌寒独自开。遥知不是雪,为有暗香来。”爱花是人的天性,何况是人见人爱的梅花,何况不是“数枝”,而是金灿灿的“一大片”!

轻轻地移步上前,我走近它,仔细端详它的模样。它的外层花瓣像极一个个蜂蜡制成的小小铃铛,倒垂着,一片片细薄的花瓣黄得那般纯净,那般透明,不夹一丝混浊,一个华丽的转身,在百花纷稀的时节与清寒相伴随。想想也是感慨,在这冬寒时段,猛地亮出一片片生肌盎然,英姿勃发的“花枝俏”,怪不得吸引那么多近悦远来的脚步。不少游园客驻足在梅树下贪婪地呼吸着浮动的暗香,纷纷端起相机摄下这动人的美景,怪不得古往今来,很多仁人志士大都愿意以梅花为友,以梅花自励,画梅咏梅以明志。

折梅逢驿使,寄与陇头人。公园里一束束凌寒绽放的梅花,映照一脸喜气的游客,让人暖心。因为它时报春的使者,凌寒不畏的仙子。



生活时尚

营造有质感的家

□詹青

什么是质感?这真是很难解释得十分清楚的一个词。

从字面上看,质感是物质给我们的一种真实感。它首先是可感的,而且还能承载着更厚重的内容。它是体验派的,衣服有质感——通过剪裁、布料,设计师传递着关于身体美感的语言;摄影作品也有质感——用光线、构图、色彩,摄影师用镜头下的风景重构着视觉可感之外的光影世界。

质感是一种更深度的体验。

家的质感是关于生活的,它体现的是居住者对生活的态度,对家的热爱。我并不认为家居质感的提升是一蹴而就的事情,尤其对于一个新家来说,不要着急把它塞满,应该让新家人随家庭一起成长,在这个过程中,家所承载的内容越多,你对家的理解也会越来越深刻,并会更加熟知它的每一个角落、每一个表情。

有质感的家是有故事的,每一个物件都承载着这个家的一段故事,有质感的家是有时光感的,也许它不是光鲜照人,却有感动人的细节。

偏偏这些,都与豪华无关。

相反,越多堆砌、越多装饰,会让家居的质感荡然无存。而一些简单的、甚至不值钱的单品,却能让你的家充满质感。比如,一幅小朋友的涂鸦作品。

和孩子一起成长的过程中,肯定会留下各种各样的涂鸦印记,可能会蜡笔遍地,可能墙上、门上都会留下他们天马行空的痕迹,不必去阻挡,不妨把孩子的“大作”收拾好并框装好,摆放在家里的显眼角落。这是你家独有的时光印记。就像陈丹青被问到,你最喜欢你什么时间的画,是西藏组画吗?他说:“当然是我小时候画的,再也画不出来了。”

这些“再也画不出来”消失了不会回来

的时光,将成为家居中充满质感的单品。

再比如,老人家留给你的一些小物件,又或者是一些老掉牙的家具。

可能是一个当年工厂产量标兵的水杯,可能是一台还会嗡嗡作响的熊猫牌收音机,可能是一个脸盆架……这些充满时光质感、更值得玩味的东西,绝对会让您的家格调大增。

还有很多并不值钱的东西,比如你去乡村旅游带回来的手工制品;比如一张特别的海报;比如一些特别的纪念品——不管是和孩子一起去陶艺馆玩泥巴捏的各种造型的罐子还是玩偶;又或者是参加老单位田径比赛获得的马克杯……它们和贵重无关,却会作为这个家成长的一部分给我们以慰藉。

在渐行渐远的时光里,家,收藏了美好的岁月,看着它们,想一想,都是一份温暖的轻愁!



春日冰帘

李宗宪 摄于山亭区徐庄镇梅花山景区

世相杂侃

独立的宁静

□赵荣发

智能手机的普及,确实给人们带来了前所未有的便利;但同时,微信的泛滥,也如一条无形的绳索,把大家牢牢地拴住了。即使在匆匆旅途上,那些流动的地铁、公交车厢里,许多乘客也盯着个手机不放,静静地小憩片刻或者随意看看风景,已然难得。

让自己的心能够安静下来,回归自然,真的有那么难,真的不再需要了吗?

山口百惠给出的答案是否定的。我国观众知道这位日本超级明星,是她和三浦友和再度联袂演出的那部电视连续剧《血疑》。一袭学生装,浅浅的笑容,调皮可爱的小虎牙,伴随着那个纯情似水的大岛幸子,山口百惠的名字深入人心。

然而,谁也没有想到,正当事业处于巅峰,大家对她寄予无限希望时,像仙女一样出现在日本武道馆的山口百惠,却将麦克风永远留在舞台上,宣布从此隐退,与她心仪的三浦友和结婚,任凭万千歌迷呼喊唏嘘,甚至泪流满面。

那年,山口百惠才21岁。她选择这样一条人生之路的理由,只是想过一种简单而宁静的生活。对她而言,这才是最大的快乐和幸福。

与影视明星大红大紫后归于凡尘的人生轨迹不同,许多学者、科学家更甘于一生与孤独相伴。敦煌研究院第三任院长樊锦诗,一个矮小瘦弱的女考古学家毕生所做的一件事,就是与毁灭抗争,让敦煌石窟保存得长久一些。

樊锦诗的努力没有白费,她写下的那两本重达5公斤的敦煌石窟考古报告,是其最具代表性的学术结晶。不仅如此,1998年之后,随着敦煌旅游的急剧升温,樊锦诗又大胆提出了“数字敦煌”的构想,以更好地保护千年石窟内的壁画和彩塑的原貌。樊锦诗的这一设想之后

逐渐变成现实,她所作出的贡献,得到学界的一致认可。

在我们的生活中,还有不少与山口百惠和樊锦诗相仿的人物;面对变幻莫测的世风,人们也还常常吟诵“采菊东篱下,悠然见南山”、“淡泊明志,宁静致远”之类的古诗词。因为我们十分清楚,超出负荷的喧嚣只能带来人心的浮躁,纷扰的生活里,每个人都应该找到属于自己的安静一隅,以温暖自己的家庭,成就自己的业绩。也因此,许多人发出这样的感慨:“我们并不想回到过去的贫困时代,只是想寻回以往的那份平和安宁。”

不要在乎别人是否还记得我。你能记得,友谊天长地久最好;你若忘掉,就让各自慢慢变老。“芝兰生于深林,不以无人而不芳。”在独立的宁静中,简单而芬芳地生活着工作着,生命如此,该有多么灿烂!

事后想想,也有些不平。衣服是大家的,又不该我一个人洗,怎么他洗回衣服,我就被感动了昵?再往深了琢磨,却更是感动,因为那种细微之处的关心和温暖,真的比大街上随时可以买到的玫瑰,更能打动人心。

上周末回娘家,晚饭后,母亲将手伸到父亲面前,父亲便拿出旁边的工具箱,拿出一把指甲钳来帮母亲剪指甲。全程无交流,但那一瞬间,原本极为朴实的父母双亲竟熠熠生辉。我忍不住想,这或许不是爱情,但却是我们一辈子所追求的极致了。“等老了,我也帮你剪指甲。”老公忽然在耳边说,我眼眶竟有些发热。我没说话,心里却在回应:“嗯,老了,我们也要在一起剪指甲!”这



那天,和老公吵架了,我气得跑去拉着闺蜜出来喝咖啡。闺蜜问我要怎样才能原谅老公,我将头摇得像拨浪鼓似的,很理智地告诉她,买花也好,买首饰也罢,我都不会原谅他,而且我还打算去酒店里住几天。

男左女右

爱是那些温暖的小细节

□蔡源霞

“既然如此,你总得回去收拾几件衣服吧。”闺蜜无奈地说。我想也是,既然打算住酒店,总不能所有的衣服都要买。

回去的路上我便打算好了,任老公怎么说都不会理他。可是打开家门后,老公并没有如我想象那般立刻跑过来。我倒是听到洗手间有水声,顿时心里又是一阵气,这家伙不会出门的时候忘了关水吧?

跑到洗手间一看,竟然是老公在洗衣服。“你回来啦?”老公见到我开心地说,然后举着一双满是泡沫的手说,“你坐着吧,马上就好了。”那一刻,我的心忽然就变得柔软起来,再也没办法收拾衣物去住酒店了。

每个人的生活都不可能像电视剧那般般曲折,且充满了激情,但我们却能日复一日地牵手,或许便是因为那些温暖的小细节。

早晨出门前的一句叮嘱“注意安全”,晚上回家时的一声“我回来了”;天冷时,热水袋总是暖的;生病了,床头总放着蒸好的水果;心情不好,会有个人在旁边不断地絮叨,被你骂了也是笑;开心的时候,玩到很晚也不会恼……就这些小细节,总让人的心一寸又一寸变得柔软和温暖。

于是,家便成了码头,无论走多远,都会记得要回来。于是一次、两次,一年、两年……最后,便是一辈子。



自从我儿子在烤肉店里吃过一回美味的猪颈肉后,自此就念念不忘。那天晚上,我决定给他做这道期待已久的菜。双味猪颈肉就此香喷喷地出炉啦!

生切猪颈肉有点不好掌握,偏绵韧,用刀最好要快。我同时烤了两个口味,所以把猪颈肉分成了两份来调味。烤的时候也有点技巧,我先用200℃烤10分钟,再用230℃烤10分钟——这是想在200℃的温度时能慢慢释放出肉里面的油脂,达到炒菜时小火慢煎的效果,然后再提升温度,烤出来的效果会更好。每家烤箱温度不同,大家可以根据实际情况调整温度和时间。

对了,最后上桌时再搭配一小碟清爽黄瓜丝,一边是带着蒜香的原味,一边是咸甜的混合蜜汁味,两份肉都会让人难以取舍的。

材料:

猪颈肉260克、大蒜3瓣、蚝油半勺、白胡椒粉1/4匙、生姜1小块、红烧酱油1/4勺、蜂蜜1勺、料酒每种腌料各半勺、盐适量。

双味猪颈肉

□杨莹

做法:

1.猪颈肉斜切成片,分成两份。

2.准备腌料。蒜香味腌料:拍烂的蒜两瓣,盐适量,料酒少许;蜜汁味腌料:姜末、料酒、红烧酱油、白胡椒粉、蚝油各适量,烤之前再放蜂蜜。

3.将腌料分别倒入切好的猪颈肉中,分别拌匀,可以稍加“按摩”一下,让调料的味道深入到里面,再蒙上保鲜膜,腌制两个小时以上。

4.提前将烤箱预热。200℃预热15分钟。烤盘里铺一层锡纸,也可以不铺,还可以直接用锡盘。

5.腌好的肉拿出来,再揉拌一下。蜜汁味的那份,加一勺蜂蜜。分别把两种味道的肉片平铺在烤盘里,中间可用锡纸卷成细棒隔开。

6.烤盘放入预热好的烤箱中,先200℃烤10分钟,再230℃烤10分钟。

7.通过透视窗口观察到肉片已经卷曲,散发出诱人的光泽,就可以“开箱验货”啦。高温防烫,记得戴手套哦!

餐桌佳肴