

# “显得年轻”也有烦恼

## 何女士持老年卡乘车常被质疑



对于中老年女性而言,被别人评价“显得年轻”后通常都会感觉“心花怒放”,但家住薛城区的何女士因为“显得年轻”,在持老年卡乘坐公交车时遭到司机的质疑,让她感到既尴尬又委屈。

何女士今年66岁,儿子住在市中区,因此她经常乘坐公交车往返于薛城区和市中区之间。今年,何女士的孙子即将参加高考,何女士每周都会去市中给孙子送些好吃的饭菜,坐公交车的次数也就多了起来。为了坐车方便,何女士的儿子特意给她办了一张老人免费乘车卡。

近日,何女士带着蔬菜水果打算乘坐公交车到儿子家。公交车到站以后,何女士第一个上了车,但是当她的老年卡被司机检查,何女士已经不是第一次遇到司机的质疑,但是当时何女士手

上拿着东西,从包里掏出老年卡很是方便,当何女士费力掏出老年卡后才发觉车上原本为数不多的座位已经全部被别人占据。而且由于自己一直站在刷卡机旁边,一些在后面等候上车刷卡的乘客也有些不耐烦,这让何女士既生气又尴尬。

在司机拿着老年证对何女士仔细看了几眼以后,何女士终于没有控制住自己的脾气,大声指责了公交司机:“我今年都66了,你还看什么看,证是假的吗?”看到何女士真的生气了,司机赶紧把检验完的证件还给何女士。但何女士仍在“气头上”,“我的老年

证都办了快半年了,一个星期坐好几回车,我能骗你吗。”车上的乘客也听出了事情的原委:“我看咱俩都差不多,我今年还不到60,是你太显年轻了,不像66岁的。”听了一位女乘客的劝说,何女士这才露出无奈的笑容。

原来,何女士气色特别好,而且体型有些“富态”,脸上也没有太明显的皱纹,更重要的是何女士心态年轻,穿衣服喜欢色彩鲜艳一些的,头发也重新染了颜色。走在街上真的不像66岁的人。没想到这让很多人羡慕的“显得年轻”却给何女士带来了烦恼。(记者 杨舒)

## 树木茂盛居民乘凉避暑

### 希望青年园装上健身器材

近日,气温越来越高,市民不是在家躲避高温,就是选择去树木茂密的公园里乘凉避暑。位于解放路与光明路交会处西南角的青年园大树较多,而且交通方便。从解放路与光明路交会口向南一直延伸到解放路与人民路交会口,很多附近的居民都自然而然地来这里乘凉。

记者在青年园采访时,一位坐在休闲椅乘凉的市民赵女士向记者说道,“这个青年园就是缺少点健身器材,这里树木繁多茂盛,中午这么热的天气,这里的温度比外面至少低几度,一早一晚这里更是凉爽,我们年纪大了,早上习惯早起,在这里散步、打太极等,如果这里有些体育健身器材的话,会吸引更多的市民来此避暑、健身。”说完,赵女士指着林中大树下的一些空地地方说,这些

地方都可以安装一些健身器材,密集的装肯定会有健身器材被晒在太阳底下,可以分散安装健身器材。

“光明广场南侧的健身广场上种些树,凡是树荫下有健身器材的一般都有人在锻炼身体。光明广场上大多数是小树,如果青年园里这些大树下都有健身器材的话,和老伙计们乘凉时悠闲地锻炼着身体,那么这个夏天肯定不会觉得有多么的热。”另一位老人说道。

随后,记者在该园里随机采访一些在此乘凉的市民,大多数表示如果有健身器材是再好不过的事情了,但是安装健身器材如果申请,去哪里申请,却是不得而知,所以很多市民希望有关部门能够实地考察一下,可以接受市民的建议。(记者 李帅)



6月2日,在市中区利民花卉市场上,一女孩在挑选袖珍时尚的小花盆。造型可爱的小花盆里栽上仙人掌等绿植,很受年轻消费者的青睐。

(记者 孙慧英 摄)

## 大家拍

## 粽叶糯米香 大枣红豆甜

### 准新娘学包粽子送亲朋

6月2日,市中区东郊小区的朱女士家里不仅飘出了阵阵清香的粽叶味,还飘荡着阵阵甜蜜而幸福的味道。原来是一家人正吃着朱女士亲手包的“爱心端午粽”。

1日上午,朱女士照着从网上搜索需要准备包粽子的家伙什,列了一张清单到超市进行采购,一一备齐后,就在朱女士妈妈的协助下,开始紧锣密鼓地包粽子了。5斤上好的糯米,掺杂着一些红豆,足足泡了两大锅。一大盆绿油油的粽叶,一盆蜜枣、一碗豆沙、一些咸鸭蛋黄,还有朱女士男朋友喜欢吃的腊肉。一切准备就绪,朱女士便上手包起了粽子,趁着包粽子之余,她和记者聊起了此次包粽子的想法。

“现在的小青年不比咱们父辈那个时候,自己工作生活都挺忙吧,不能照顾家人,自己

也照顾不好。离家远的人连做饭都懒得做,去饭店或食堂买点儿就凑合着吃了,更别提包粽子这么费工夫的事了。所以只有趁着端午节这个时候,才能吃到自己家包的新鲜粽子,也能体会亲手包粽子的快乐。”朱女士说,“我男朋友家是外地的,平时一个人工作,根本没法吃到家里的味道。之前没觉得特别辛苦,所以我就想着端午节让他能吃到我亲手包的粽子。”

刚开始有亲手包粽子的想法,朱女士还被爸妈着实嘲笑了一番,称朱女士平时做饭都做不好,包饺子都还不能独立完成,现在竟妄想着自己包粽子。虽说爱情的力量是伟大的,但朱女士的父母仍然认为女儿包粽子是一件异想天开的事情。

“俗话说,‘没有被嘲笑梦想是不值得追求的。’我当时撂下这句话便上网搜着包粽子的教学视频,并向邻居家阿姨请教如何包粽子。”朱女士说,“现在已经顺利包了7、8个粽子了,而且越包越顺手,越包越好看。朱女士的妈妈开始还嘲笑女儿无法完成,此时也一边称赞女儿,一边帮忙递粽叶和棉绳。”

“现在包的粽子除了给我男朋友,其余的给我姥爷还有同事家也送一些。其实每年端午节都是这样,包粽子的人也不少,但是最后几乎吃的都是别人家包的粽子。”朱女士说:“咱过节图的就是一个热闹、高兴,现在生活都好了,谁还在乎几个粽子啊,就是趁着节日大家一起热闹热闹,促进下彼此的感情。”

(记者 刘一单)

## 读禅书 练瑜伽 跳国标

### 老绳的生活“动静结合”

老绳今年55岁,在市内某单位从事会计工作,现内退在家,每天读禅书,练瑜伽,跳国标,笑容挂在脸上,日子过得有声有色。

“可别提我名字,就这姓氏,估计不少人一看就知道是我。哈哈!”日前记者和老绳偶遇,光头的他穿着黑西装、绿牛仔褲,脚上却是一双露着脚指头的凉鞋。看其休闲的打扮和小青年一样的身板,刚开始还以为他是南方人,结果张嘴就是地道的枣庄话,聊着聊着他就把自己的内退生活全搬了出来。老绳说,在单位干了几十年的会计工作,养成了严谨的习惯,其实他的性格是好说好笑,甚至有些诙谐幽默,只是在单位久了,一直压抑着自己。现在内退了,时间可以自由支配,只要不违法,可以无拘无束,当然前提还是保证身体健康、精神愉快。

老绳说,很多人内退后选择了返聘、打工,继续工作,但现实生活中有干不了的活,挣不了的钱,工作了大半生,应该干些自己想干的事情才能对得起自己。他年轻时喜欢跳舞,特别是国标舞,还是有一定水平的,也参加过比赛,取得过不少名次,只是因为工作忙,在这方面没能发扬光大。自己现在的身板好,腰直胸挺腿有力,应该是和年轻时接受过严格的国标舞训练有关系。内退后,他到了一家健身会所,办了

张年卡,每天按时去训练,在一二十种训练科目中,除了国标舞外,他还喜欢上了瑜伽。“这瑜伽能锻炼人的柔韧性,协调全身器官,不急不厉,轻缓温和,不只是年轻女士修练,只要方法得当,中老年男士一样可以练习。”老绳随机演示了几个瑜伽动作,果不其然,其形体优雅,和女士演练相比各有千秋。

老绳说,他现在的的生活是动静结合,除了喜欢锻炼身体外,还喜欢读禅书、看电视、养宠物、健步走等。哲理性极强的禅书是他的挚爱,随身斜挎的牛皮包里每天装着一册,闲暇时就掏出来看上几眼,对于重点句子随手勾画,以备进一步消化吸收。我送了他一本作家程小程的随笔集《佛在路上》,他翻看了一下后如获至宝,连声表示将仔细拜读。他说,读书就是充电加餐,好书耐读耐品,是美食佳肴,他宁可一日无肉,却不可一日无书。另外,他通过看电视了解世事变幻,通过养宠物培养爱心耐心,通过健步走了解外面的世界。近年来他和夫人到处旅游,甚至跨出了国门,感受了一下异国风情,使心态越来越年轻,身体越来越棒,这都归功于自己内退后丰富而有规律的生活。如此,他感觉足矣。

(记者 孔浩)

