

个头小 颜色淡 降血脂 能开胃

自采野山楂切片泡水喝



山楂有降血脂、活血化瘀等功效,如今,又到了山楂丰收的季节,不少市民忙着晒制山楂干。家住薛城区龙潭社区的刘老先生发现山上有不少野生山楂,于是就捡拾了一些,把它们制成山楂干,刘老先生期待这些味道更浓郁的野生山楂干食用疗效也能更好。



晒制成山楂干,等冬天的时候泡水喝。

当刘老先生把这些野生山楂带回家,希望老伴儿帮他把这些野山楂切成片,然后晒成山楂干时,他的老伴儿却不同意帮忙,也不愿意刘老先生在家晒制,因为她担心这些野生山楂不能食用,而且这些野山楂都是刘老先生在地上捡的,也不卫生。

最后刘老先生只好带着菜刀和这些野生山楂来到公园,自己切片,晒制。由于刘老先生平日里很少做饭,不怎么会切菜,一小包野山楂,刘老先生整整切了一天。“再过几天,这些山楂干晒好了,就可以泡水喝了,这野生的,肯定效果比街上卖得好。”看着这些切好的山楂片,刘老先生露出了满意的微笑。

(记者 杨舒 文/图)

刘老先生今年81岁,经常到薛城区临山公园锻炼身体。前几天,刘老先生发现临山上有几棵野生的山楂树,上面结了不少的果子。这些果子虽然个头很小,颜色也比不上市场上卖的山楂红润,但是山楂的味道却特别浓郁。刘老先生从年轻的时候一直就有胃病,而且刘老先生也知道山楂有开胃的疗效,于是他打算捡拾一些野生山楂,回家

8年前受伤截瘫后脾气暴躁,现如今——

老张坚持锻炼心态好

家住薛城区富田社区的张德新8年前因工伤致残,整个下半身没有知觉,不能独立行走,没有生活自理能力,但是他却在受伤后的8年里,每天在家人或者护工的陪伴下,白天到公园里锻炼身体,晚上观看新闻节目,乐观地面对每一天。

张德新今年49岁,曾经是一位煤矿工人,有一个女儿和一对双胞胎儿子,过着正常人一样、平静幸福的生活。8年前,一场意外让张德新原本幸福的生活就此结束。张德新在一次事故中损伤了腰部的神经系统,下半身失去了知觉,在经历了四次手术后也依然没有改善,最终被鉴定为二级伤残,下半辈子都很难再站起来。作为家里的“顶梁柱”,只有41岁的张德新一下子陷入了痛苦的深渊。“当时孩子还小,而且我出这个事后,我妻子精神状态也特别不好,所以那个时候我特别暴躁、脾气也不好。”不愿回忆当初最难熬的时光,张德新简单描述着当时的状况。

在床上躺了九个月,张德新渐渐接受了不能再独立面对生活的现实,开始选择积极面对生活。最初,在家人和残疾人助行器的帮助下张德新开始练习用手臂支撑身体行走。由于不习惯,张德新每次只能几厘米几厘米地挪动,而且每走几步就要休息好一会儿,从卧室到客厅,就

要走上几个钟头。而且由于受伤、活动量少,身体的新陈代谢也出现问题,受伤后的一年里,张德新的体重增长了20斤,而且还出现了“三高”症状,为了身体健康,能够更好地活下去,张德新决定通过加强锻炼,恢复健康。

现在,只要天气条件允许,张德新就会在家人或者护工的帮助下,每天早上和下午,两次坐着轮椅来到公园,借助残疾人助行器,练习行走。渐渐地,走的路程越来越长,坚持的时间也越来越长。而且由于每天外出锻炼,接触的人越来越多,张德新的性格也越来越开朗。除了每天锻炼身体,张德新每天还要观看新闻节目,从山东新闻、新闻联播,再到本地新闻,张德新一个也不会错过。“虽然不能走路了,但是外面发生的大事小事,咱也得知道。”张德新说。

现如今,张德新的女儿已经成家,两个儿子也即将走上工作岗位,虽然每天也会为医药费和康复费用苦恼,但他相信未来的生活一定会越来越好。“我经常告诉孩子们,什么事都要积极乐观的面对,虽然我身体不行了,但是他们遇到什么事还给我说说,商量商量,我也能给他们出点主意,只要活着,就是一种幸运。”张德新说。

(记者 杨舒)

练拳十七年,身体倍儿棒

陈敏:领会武术的精髓

近日,在滕州市龙泉广场上,一个矫健的身影吸引了行人的注意,太极行云流水、太极剑剑胆琴心、太极刀刚柔相济,她身随太极拳表演方队,将三套蕴涵阴阳辩证哲学的古老功夫演绎得淋漓尽致。她叫陈敏,58岁,家住滕州市远航国际小区,退休前是一名煤气公司职工。

“她是滕州太极拳的领军人物之一,水平高、素质好,曾经代表滕州市参加多次国家级、省级的太极拳比赛,获得冠军已经是家常便饭。”刘延让是滕州市老年体协太极拳辅导站站长,他告诉记者,每次只要是有关太极拳的活动,陈敏都会到场。“市里有很多活动点,她经常在我们统一的练习结束后,回到自己家附近的活动点再二次练习,一天两出勤,非常勤奋刻苦。”刘延让说。

“我练拳十六七年从未间断,其间也从来没有想过放弃。”说这话时,陈敏仿佛不是刚才那个在表演场上潇洒自如的武林高手。“那时候比较年轻,爱去公园玩,每次看到别人在那里打拳就觉得羡慕,直到我自己接触并练习了太极拳以后,便深深地迷恋上了这门功夫。”陈敏对记者说,“我喜欢太极拳,

这门拳法体现了中国武术的精髓,我能从中感受到一种令人升华的精神、一种天人合一的境界。”长期的坚持让陈敏拥有一个好体格,按她的话说就是:现在心态年轻身体棒,头一天爬完泰山,第二天照样能正常练拳。

“陈敏很早就树立了正确的健身观,悟到了锻炼的规律,那就是坚持,她有一种锲而不舍的精神,对每个动作的规范都很执着,我想这就是她能够取得那么好成绩的关键。”滕州太极拳辅导站副站长杜传启是陈敏的太极拳老师,多年来无私地教授让陈敏等人心怀感激,而陈敏的表现也令杜传启非常欣慰。“现在她是活动点的点长,平时都会帮助其他老同志,很有奉献精神,这也是武德。”杜传启说。

“吃水不忘打井人,陈敏的太极拳之路取得了骄人的成绩,但是她依然处事谦虚,深悉太极文化的她对于教授、帮助过自己的老师和团体怀着浓浓的感恩之情。“我必须感谢滕州市老年体协对太极拳的关心与支持,感谢我的太极拳老师杜传启,正是他们的无私帮助才让我的太极之路走得如此顺利。”陈敏感慨地说。

(特约记者 侯志龙 赵宁)



10月12日,游客在山亭区凫城镇东凫山村附近的山上观赏风景。眼下,山区景色迷人,一片片层林尽染的美景,让游客和摄影爱好者陶醉其中,流连忘返。

(记者 孙慧英 摄)



“迎客松”下垃圾遍地 大煞风景居民不满

“小区对着小区大门的地方,镶嵌了一幅迎客松的美图,一进入小区就能看到,让人感觉很舒服。可是现在在这迎客松的屏风下放置了几个垃圾箱,如果垃圾箱很干净,周围也没有垃圾的话,还可以接受,可是现在垃圾箱设在这里,而垃圾却不进垃圾箱,垃圾遍地。”近日,家住市中区新桃园小区的周先生向记者抱怨道。

随后,记者来到该小区,进入小区大门直行,马上一个大幅的迎客松屏风映入眼帘。但是再走

近一看,这大屏风下面的三个垃圾箱却有些煞风景,垃圾箱周围全是生活垃圾,三个垃圾箱已破烂不堪,其中一个还有被火烧过的痕迹。

“这里有垃圾箱,居民都往这里倒垃圾,有些居民只是随手往这里一丢,根本不问垃圾进没进垃圾箱,导致垃圾箱周围全是垃圾,而且有些时候,垃圾再处理不及时,就导致了这样的局面。”小区居民赵先生说。

垃圾箱摆放的位置太不好,

这原本是幅美丽的画卷,进入小区就可以看到,可是几个垃圾箱摆放在这里却坏了风景。再加上一些居民根本不注意保护公共环境卫生,才导致现在这种状况。“其实无论垃圾箱放在哪里,只要是垃圾遍地,周围无论什么样的环境都是不好的。另外也希望小区工作人员能够及时处理垃圾,不要让垃圾滞留。我想我们生活的环境会更加美好的。”小区居民周女士说道。

(记者 李帅)