

爱看新闻和球赛 关注时事爱讲故事

72岁农村老汉 大伙都叫他“讲师”

家住召陵区召陵镇林庄村的林德军老人今年72岁，虽然是一名普通的农村老汉，但他一点也不落伍，有自己的爱好和追求，喜欢看新闻、看球赛，生活规律，积极乐观，对生活充满了希望。闲暇时，他爱跟村里老人一起聊天，讲他了解到的国家政策、时事新闻等，引来不少人围着听，他因此也被村民称为“讲师”。



□文/图 本报记者 朱 红

新闻节目 每天必看

近日，记者来到召陵镇林庄进行采访。一进村，在村民的指引下，记者看到几位老人当街围在林德军周围，大家面前还有一张棋桌。大家饶有兴致地听林德军讲各种新闻，大家还互相讨论，气氛很热烈。

林德军讲的内容大多与每天的各种新闻有关，国家政策的变化，特别是惠农方面的政策等，他都喜欢讲给大家听。林德军也爱看篮球比赛，有时他也会和大家讨论最近电视上的篮球赛。

林德军的女儿林红蕊告诉记者，从她记事起，就发现父亲最大的爱好就是看新闻，每天的早间新闻、午间新闻和晚间新闻几乎是父亲必看的节目，并且能很快领会。

林红蕊说，父亲也喜欢下

棋、打篮球，每天都要抽空看体育频道篮球比赛，然后他就趁跟大家聊天的时间，将所了解到的新闻说给大家听。

“印象中每次我去街上找父亲的时候，总能看到一群人在听他讲新闻、讲故事。他们说我父亲像个讲师，啥国家政策都知道。我父亲常对我们姊妹们说，要时刻关注国家大小事，更要爱国……我很佩服父亲的这种精神，还有他数年如一日的坚持。”林红蕊说。

林德军一个72岁的棋友林玉庆说：“他比我们接受新事物快，而且讲起来不枯燥，我们都乐得听他讲这些新鲜事儿呢。”

“其实也不能说我是‘讲师’，那是伙计们抬举我呢，我就是喜欢关注国家大事，在农闲之余跟大伙聊聊罢了。”说起“讲师”这个称呼，林德军很不好意思地说。

生活规律 乐观向上

林红蕊告诉记者，她小时候，父亲曾在当时的郾城县上过一段时间班，每天骑着一辆二八自行车早出晚归，后来为了帮助妈妈干农活，就从郾城调到家附近的黄庄机械厂上班。林红蕊说，后来她妈妈患病后卧床不起，父亲一直无微不至地照顾妈妈，还给妈妈讲故事、讲笑话，鼓励妈妈与病魔做斗争。“但病魔无情，妈妈去世了，虽然他同样难过，但他悲伤放在心里，每天的生活很规律，照样早起到地里干活，下午和村里的人下棋、聊天，为的是让我们姊妹几个放心。”林红蕊说。

林德军告诉记者，无论什么情况下，都要积极向前看，要保持良好的心态，把好心情留给家里人，不让他们感受到压力，创造和谐幸福的家庭。

生活参考

过期常见药是优秀花肥

常用药过期后，最稳妥的处理方法是扔掉。不过，药物不仅可治人体疾病，对很多植物同样适用。

阿司匹林提高苗木成活率 阿司匹林是最著名的养花药。对刚移栽、翻盆、新栽的植物，取两片阿司匹林，加0.5千克水，等完全溶解后用溶液浇灌植株，能减少植株服盆时间，减少植株死亡。对于水生插花，直接向水中丢入一片阿司匹林，就可以使插花持久保鲜，最多可延长花期5-8天。

达克宁防止烂根 达克宁是抗真菌药，同样适用于植株。例如多肉容易黑腐，这是照顾不慎造成的真菌滋生问题。此时将发黑的叶片掰掉，在伤口处涂抹达克宁即可。植株换盆时，先将腐烂的根系剪掉，再向伤口处涂抹达克宁，可有效避免根部腐烂的加剧。同样的方法还适用于扦插，在植物的伤口处涂抹达克宁，在阴凉

处晾干后再插到土中，将大大提升成活率。

红霉素去除病斑 吊兰、君子兰、绿萝等植株容易出现点状病斑。在刚出现少量病斑时，取适量红霉素软膏，均匀涂抹于长斑位置，就可以有效抑制病情发展。涂抹不要仅限于斑部，病斑周围，甚至叶片正反面都要上药。

维C和硫酸亚铁缓释片防治叶黄 很多植株养着养着叶子就黄了，除浇水过多或过少外，最常见的原因是栀子、茉莉、茶花、杜鹃这类喜酸性的植株生长在在了偏碱性的土壤里。这时，只需取一片维生素C，溶于温水后再浇灌就可以了。而像发财树、富贵竹发黄，则可能是因为缺铁，用硫酸亚铁缓释片，按1：500比例加水溶解，之后用喷壶对着发黄的叶子喷洒，两周一次，慢慢就会发现发黄的叶子绿了回来。

据《快乐老年报》

习作园地

钱副院长

□秦德龙

爱好书画的老钱，要当副院长了。

北京一家书画院，给老钱来信说，要聘请他当副院长。同时，恳请他赞助1200元，用以通联和制作证件。

老钱想也没想，就把钱寄过去了。1200元算什么？每个月自己有好几千块钱的退休金呢。老钱沉浸在巨大的欢乐里，昂首挺胸，像打了鸡血一样：我当副院长了，“腹有诗书气自华”了。

没几天，北京方面就把聘书寄过来了，还有证书、印章、院徽等小物件。

看着大红的烫金证书，老钱很兴奋。退休以后，谁给自己发证书呢？北京是什么地方，那可是首都啊。不过，说实在的，老钱的画根本就拿不出手。但他认为，这并不影响什么。现在的许多文化人，自称肚里有墨水，可拿起笔来，不也是胡写乱画吗？

女儿问老钱最近怎么这

么高兴。老钱笑笑，拿出聘书让女儿看。

女儿一看就笑了：“爸，您上当了！”“上当了？人家是怎么知道我的？人家为什么会相中我呢？”“爸，人家是哄您高兴呢！只要您掏钱怎么都行。”“这不是钱不钱的问题，这是请我发挥余热。”“请您发挥余热？北京需要你去当副院长吗？等着吧，这种好事，会不断地找上你！”

女儿的话，不幸言中了。过了几天，老钱就陆陆续续接到北京的来信。这些信或邀请他入选名人大典，或担任各类要职，有一家还要给老钱制作1：1的雕像呢……信件多了，老钱也产生了怀疑。

他打电话到北京咨询，但老钱没想到，自己一个电话打过去，竟会引来无数恼人的电话，全都是希望他掏钱的。不但有卖奖的，还有卖药的，卖保健品的，卖邮票的……

这样的电话越来越多。老钱再也没提过自己当了副院长这事。

养生保健

三个“凶手”让人睡不好觉

都说“春眠不觉晓”，然而事实上，春天也是个失眠的高发季节。广西中医药大学第一附属医院脑病科二区主任黄勇华指出，老年人是睡眠障碍的易损群体。春季气候多变易失眠，因失眠就诊的老年人明显比冬季和夏季多。

黄勇华说，“偷”走老年人睡眠的“凶手”有3个，分别是生理老化导致入睡时间长、睡眠浅，器质性疾病及服用的治疗药物导致失眠以及不良情绪（悲观、抑郁、兴奋、带孙压力等）导致入睡难和早醒。

专家指出，老年人要接受“人老了，觉变少了”这一自然规律，不要急躁、担心，以免平添焦虑。

不过，疾病原因导致失眠应该注意，比如有动脉硬化、脑梗塞、脑出血、高血压等病史的老人，因脑部血流减少，脑功能及代谢失调会引起失眠。心血管病、呼吸系统疾

病、糖尿病、肾功能不全、风湿病、颈椎病等疾病本身就可影响睡眠。这类人应积极治疗躯体疾病，并尽量避免使用某些对睡眠有影响的药物。

相关链接

这样安排睡眠更合理

广州医科大学附属第一医院临床心理科主任余金龙说，不少失眠的老人在睡眠习惯上有问题，比如上床时间太早。他认为睡眠需要合理安排。

睡前：睡前不宜从事过于兴奋的活动，不宜喝酒，不宜吃难消化的食物，房间也不宜太明亮。平时除了睡眠，应尽量不在床上做其他事，形成睡眠和床的条件反射，达到一上床就容易快速入睡的效果。

入睡：晚上上床时间不宜太晚，对老人来说，更不宜太早；通常建议10点半到12点之间，

有睡意才上床。不要逼自己入睡，上床后超过半小时还不能入睡，可起床，待有睡意时再上床。要限制在床上的时间，不能超过你以前的睡眠时间，但也不要少于5小时。

白天：不管晚上睡得如何，早晨都准时起床，以维持生物钟的稳定。白天不可睡多躺多，中午可睡半小时到45分钟，躺在床上时间不要超过1小时，有睡没睡都要起床。若昨天没睡好，今天不能补睡。白天时尽可能多运动，多劳动，多户外活动，让自己忙起来，动起来。

平时：现实生活纷繁复杂，当发生诸如友人失和、亲朋永逝、家庭纠纷、经济拮据等令人心烦意乱的恶性刺激，应当通过提高自身的意识修养，泰然处之，将不良的影响降低到最小限度，通过自我调适，心静则睡眠自安。

晚综