

热衷公益 爱好广泛

李彩霞:用积极的心态面对生活

在源汇区顺河街办事处戏楼后街辖区，有一位爱好广泛、热衷公益、助人为乐的好心人。她不仅自己做公益，还带领老伴一起做公益，她就是62岁的李彩霞。她说，人一辈子要多做好事、做善事，把乐于助人当成一种习惯。近日，记者对她进行了采访。

□文/图 本报记者 吴艳敏



李彩霞(右)正在向社居委主任汇报近期参与的公益活动。

养生保健

洗完筷子小头朝上

筷子洗完了你会怎么放？大头朝上还是小头朝上？很多人没有关注过。其实，从预防肝病的角度来讲，最好小头朝上。

筷子用久了会有些裂缝、小毛刺，这样难免有食物残渣残留在上面。一旦筷子上的食物残渣发霉了，即使100℃的消毒柜也束手无策。所以建议洗完的筷子小头朝上大头朝下，让它晾

干，否则在筷子篓里潮湿加上炎热就很容易发霉，进而感染黄曲菌，分泌黄曲霉毒素。

在我国，肝炎是患肝癌的第一大原因，而第二大诱因黄曲霉毒素容易被忽视。建议竹筷子半年就更换一次，或选择树脂材料的筷子，表面光滑，不容易有食物残留在上面，金属材质的筷子也是不错的选择。 晚综

1 经常带着老伴一起做公益

6月12日上午，记者在戏楼后街社居委见到了李彩霞，她正在向社居委主任王锐敏汇报近期的生活状况和参与的公益活动。

说起做公益，李彩霞笑着说：“能帮助一些需要帮助的人，我心里可开心了。”

“因为一场意外，儿子不在了。刚开始很不适应，特别是我丈夫，他是一个性格内向的人。所以，每次公益活动，我

都会带着他一起帮助那些需要帮助的人。现在，他退休以后也喜欢上了公益活动。我俩在做公益的过程中，心理上得到了很大的安慰，心情也好了很多。”李彩霞说。

李彩霞的丈夫郑土河退休前主要从事工程工作，现在经常帮邻居干活。“因为儿子不在的缘故，邻居们有什么困难，有些不好意思找我们，但是现在谁家有困难，我们都会伸手

帮一把。”李彩霞说。

李彩霞说：“我和老伴从事公益事业，生活过得很充实。现在，我和老伴都喜欢上了公益事业，只要没事就想去帮助别人。”

戏楼后街社居委主任王锐敏告诉记者：“彩霞姐两口子都热衷公益事业，他们帮助了很多需要帮助的人，积极面对生活，这样的精神值得我们学习。”

2 把乐于助人当成一种习惯

“李彩霞和郑土河夫妇在邻里间人缘极好，社区只要有需要，可以随时喊她。”社居委一位工作人员告诉记者，每逢社区需要志愿者，李彩霞总是随叫随到。

一周总有几天，李彩霞都会陪着社区的独居老人拉拉家常，帮他们解决生活上的困难。

“虽然我们都是老年人，但是这些独居老人的年龄基本上都在80岁以上，特别是我们邻居党嫂子，他们老两口都80多岁了，孩子们也不在身边，我和老伴就会经常照顾他们，感觉就像一家人一样生活在一起。”李彩霞说。

“做志愿者时间长了，我们

就发现，自己的生活上也有很大改变。平时，我除了在社区帮助邻里，还会去做其他公益。”李彩霞告诉记者。

“在我们眼里，社区里哪有什么志愿活动，哪里就有她的身影。她就是这样简简单单一个人，却一直在做着不平凡的事。”王锐敏说。

3 把生活过得丰富多彩

李彩霞平时除了做公益，就是去老年活动中心学习声乐。“我学这些，老伴非常支持，他说只要我开心，学什么都可以。因为特殊原因，老伴今天没有来。”提起自己的老伴儿，李彩霞脸上挂着幸福的微笑。

“我和我老伴是1979年结的婚，当时参加的集体婚礼。就领个结婚证，也没有办酒席。年轻的时候，我们也有磕磕碰碰，现在老了，彼此都能包容对方。他现在特别宠我，吃啥买啥，看见好看的衣服都

买给我。他说只要我开心，干什么都可以。”李彩霞告诉记者。

李彩霞说：“学声乐一直是我的梦想，没想到这把年纪可以学到声乐。我五音不全，但是老伴就会经常鼓励我。现在不管遇到什么矛盾，我们两个没有争吵，都会互相谦让。积极面对生活，把生活过得更有意义。”

平时，李彩霞的老伴郑土河也是个热心肠。李彩霞告诉记者：“有一次，他去河堤遛弯。有两个人吵了起来，当时

都报警了。经过丈夫调解，最后那两个人不吵了，还满意地离开了。我听说以后，感觉很诧异，他平时性格非常内向，没有想到能做出这样的好事。”

不管是做公益，还是自己的晚年生活，李彩霞都会认真对待。“在以后的生活中，我会一直坚持做公益事业，帮助更多需要帮助的人。同时，也会以更加积极阳光的心态，把自己的晚年生活过得丰富多彩，更加幸福。”李彩霞说。

只吃蛋白不吃蛋黄很浪费

蛋黄中胆固醇含量高，因而很多人不敢吃鸡蛋黄，尤其是血脂和血压异常的老人，吃鸡蛋往往把蛋黄丢弃，只吃蛋清。

蛋黄是蛋类中维生素和矿物质的主要集中部位，并且富含磷脂和胆碱，其脂肪组成以单不饱和脂肪酸为主。蛋黄中还含有甜菜碱、叶黄素、叶酸等营养保健成分。

蛋黄最受争议的一点是其胆固醇含量比较高，经检测100克蛋黄的胆固醇含量有1510毫克左右。但是，科学证据表明适量摄入蛋黄不会

明显影响血清胆固醇水平，也不会成为引起心血管等疾病的危险因素；对于一般人群而言，每天吃一个鸡蛋与心血管疾病的发病风险没有关联。

患有高血脂、高胆固醇的人每周吃鸡蛋不要超过3个，大约隔天吃一个比较合适，或者每天吃半个也不错。对于患有高胆固醇的人，不吃鸡蛋未必能降低胆固醇、吃鸡蛋也未必一定加重症状。至今没有任何科学研究表明，蛋黄中的胆固醇会对血清中的胆固醇造成明显影响。 据《广州日报》

习作园地

顾不得了

□黎明

老伴从来不吃羊肉，他总说有膻味儿，要他吃羊肉，犹如要了他的命一般。但是，我们俩结婚这么多年，他还是吃过两次羊肉，却也吃得津津有味。

30年前，儿子结婚的第二天，儿媳买了羊肉夹馍，毕恭毕敬地递给老伴，只见老伴毫不犹豫，接过便大快朵颐起来。

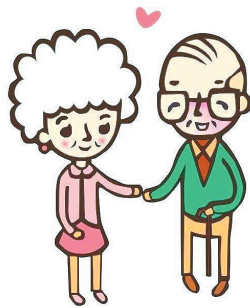
我和儿子顿时惊愕。

儿子愕然，因为时间太短，来不及告诉自己媳妇儿家的一些忌讳。我是惊吓，因为时间太久，20多年没吃过羊肉，真怕老头子儿吃出事儿。

晚上的时候，见老头子儿没事儿，我调侃他：“第一次吃，羊肉还是香的吧！”

老伴却说：“儿子成家了，儿媳给的，顾不得了！”

上个周末，我和老伴骑车自驾游，因为看景点错过



了饭点儿。下午一点多时，我们老两口儿冲进一家饭店，谁知道这是一家羊肉汤馆，我随口要了两碗羊肉汤。

饭一上桌，饿坏了的老伴毫不犹豫，埋头大口吃起来。

晚上，见老伴没事儿，我满是愧疚，对老伴说：“老头子，真是对不起，几十年了，让你破了戒……”

老伴拉住我的手说：“几十年了，你事事迁就俺，再过几年，咱俩都八十了，顾不得了，顾不得了……”

本版征集新闻线索

或老有所为、老有所学、老有所乐，拓展自身的兴趣爱好，展现快乐的老年生活；或在养生与保健方面有独特的理念的方法；或别具情趣，在生活的某方面有特长和“绝活儿”；或老年夫妻相濡以沫、相互扶持，有着感人的爱情故事……如果你身边有这样的线索，请联系我们。电话：15839581210