

修电器 学跳舞 玩电脑 七旬老人晚年生活很丰富

在市区八一路涵洞附近,有这样一位老人,他戴着眼镜,工作场地就是一张小矮桌和一个小矮凳,在这里,他为附近居民修理收音机、听戏机、电视机、电饭煲等。这位老人就是高海祥,今年73岁。事实上,老人接触这个行当50多年,通过自己的努力,一家也过上了幸福的生活。

除了修理电器,老人还喜欢跳舞和玩电脑,晚年生活过得多姿多彩。9月13日,记者对老人进行了采访。

□文/图 本报记者 陶小敏 杨淇



高海祥老人正在修理听戏机。

1 修理家用电器 晚年生活闲不住

9月13日,记者来到市区八一路涵洞附近时,高海祥老人正埋头修理一个听戏机,神情专注。

高海祥告诉记者,他的老家在郾城区新店镇闫李村,通过自己一步步的努力,一家人已经在漯河买了房,孩子们也都在漯河工作和生活。高海祥说,1965年,他从洛阳无线电技校毕业,之后便回到漯河走街串巷给市民修理喇叭、做电灯等;他还在光明路附近做过家电维修的生意,还在市工人文化宫当过教授无线电的老师。2010年年

底,高海祥将自己的修理摊搬到了市区八一路涵洞附近,距离儿子的新房有十分钟左右的路程。

“我主要修理一些弱电电器,像老人们用的听戏机,家里的电脑、电饭煲、电磁炉等,修得比较多。”高海祥说,他修理东西收费并不高,主要是为了方便群众尤其是老年人,他要求也不高,挣的钱补贴一下生活开支就行。

现在,附近居民谁家的电器坏了,只要找到高海祥,基本都能快速修好。“我们这附近的人,东西坏了都找他修,

他修的技术好,要价也不高。”附近居民王女士告诉记者。

为了放置自己的修理工具,高海祥专门在八一路涵洞附近租了一间房子,白天除了摆摊,他还会在出租屋里做饭和休息。“我老伴在儿子家住,我晚上有时候忙完收摊后步行就回家了。不过,为了不影晌第二天早上出摊,我一般晚上还回这个出租屋。”高海祥笑着说,修理工作干了一辈子,他现在也舍不得,只要不闲着有事干,他心里就是高兴的。

2 玩电脑学跳舞 生活多姿多彩

走进高海祥老人在八一路涵洞附近租的房子内,记者看到屋内摆设简陋,但是在床边的一张桌子上却放着一台电脑。高海祥说,这台电脑是他从收废品那里“淘”来的,“因为我也会修理电脑,这台电脑是别人废弃的。于是,我花了几十块钱买了下来。”高海祥说,把电脑带回家后,他将电脑中间损坏的部分进行了修理。

每天晚上,高海祥忙完工作,回到所租的房子后都会用电脑学习一些新的无线电知识。有时候在生活中遇到

一些问题,他也会在电脑上寻求解决办法。“除了在电脑上学习知识,我还经常在上面看电影。”高海祥说。

记者了解到,业余时间高海祥还喜欢跳交谊舞。“我之前几乎每天去广场上跳舞,那些喜爱跳舞的老人们都认识我,有的还会让我教他们跳。”高海祥说,别看他平时干修理工作的时候穿着很随意,但每次去跳舞之前都会好好打扮一下。

“去跳舞的时候一定要着装得体,我一般会穿上衬衣,穿得正式一些去跳舞。”高海祥告诉记者,在跳舞的过程中也一

定要有素质。“跳交谊舞,如果邀请别人一起跳,要走过去伸出手表示邀请,如果别人说‘对不起’,就不再强求。在跳舞的过程中眼睛也不能一直看着对方,要偏向外侧。”高海祥说。

虽然已经73岁,但高海祥的心态还是很年轻,“我觉得活到老、学到老,所以电脑、跳舞我一直也在不断地学习,感觉这些也使我的生活变得多姿多彩。以后对于新鲜事物,我还是会不断去学习,即使年龄大了,但咱也不能落伍啊!”高海祥笑着说。

养生保健

老年人应多补充蛋白质

研究显示,人上岁数了,基础代谢和体力活动水平降低,应减少能量的摄入,但对很多营养素的需求反而增加。有数据显示,我国老年人的优质蛋白质摄入明显不足。

一般来说,蛋白质主要分为两类,鸡蛋、牛奶、鱼、虾等

是动物蛋白质的来源,大豆、坚果等是植物蛋白质的来源。值得推荐的是,鸡蛋中蛋白质利用价值较好,但因蛋黄含胆固醇较高,吃鸡蛋时最好做成蛋羹,每天1至2个为宜。而胆固醇水平高的老人,可适当多吃鱼肉。 晚综

秋养脾胃首选粥

入秋后,人们容易出现脾胃不和、消化不良等症,首选喝粥调养。

百合糯米粥

取鲜百合3个,大米100克,糯米50克,南瓜少许。南瓜、百合切成小片备用;大米、糯米淘洗后加南瓜和水,放入电饭煲,按“煲粥”模式,煮半小时后加入鲜百合,再煲半

小时即可。这道粥可健脾润肺,尤其适合用于调理秋燥引起的便秘或大便干结等症状。

山药山楂粥

取山药50克,山楂30克,粳米50克。将山药去皮、切块;山楂洗净,剖开去核;山药、山楂加粳米一起加水煮粥食用,有健脾胃消食的作用。 晚综

营养专家大多偏爱红色食物

在五颜六色的食物中,营养专家大多偏爱“红色食物”。不过,一些红色食物因被冠上“不健康”之名,很少出现在老年人的餐桌上,其实适当吃些有益健康。

适当吃点内脏缓解贫血

我国各类人群的平均贫血率是20.1%,而老年人群的贫血率高于全国平均水平,这和缺铁有一定关系。长期缺铁和贫血会导致老人虚弱无力、抗病能力下降、大脑容易疲劳、记忆力减退等问题。补铁的最佳食物是富含血红素铁的肉类和动物内脏。

西红柿熟吃比生吃更营养

西红柿、西瓜、葡萄柚

等富含番茄红素,它具有很强的抗氧化作用。美国哈佛大学的研究发现,男性每天在饮食中摄入6.5毫克以上番茄红素,可使前列腺癌发生的风险减少21%。需要说明的是,番茄红素属于脂溶性的营养素,因此西红柿熟吃更好,做成西红柿炒鸡蛋、西红柿汤都不错。

红辣椒更能降血脂

相比青辣椒,红辣椒除了含有丰富的胡萝卜素,还含有丰富的维生素A,一根即可满足成年人的每天需求量。此外,红辣椒中还含有“番辣椒素”,除了能使呼吸道畅通无阻,还有降血脂的功效。 晚综

祖孙乐事

爷爷有好多名字

□王喜林

星期天早上,老伴出去买菜,我在家带孙女。孙女说:“爷爷,我有两个名字,一个叫艺璇,一个叫宝贝,你怎么有好多名字呢?”

我愣了一下,反问:“爷爷有哪些名字呢?”

孙女说:“我叫你爷爷,爸爸叫你爸爸,奶奶叫你老东西,张爷爷叫你老伙



计,大哥哥大姐姐们叫你王老师……”

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