

潘秀珍:把快乐带给每一个人

在市区黄河路水木青城小区,有一位老太太总是面带笑容,遇到邻居,她总是乐呵呵地打招呼;碰到孩子们,她都要上前逗孩子们开心……她就是今年75岁的潘秀珍,她乐观、向上的生活态度,也感染了不少居民。“我每天都很快乐,还要把这种快乐的情绪传递给身边的人。”潘秀珍笑着说。4月23日,记者采访了潘秀珍,并被她乐观的生活态度所感染。

□文/图 本报记者 张玲玲



在小区里碰到孩子,潘秀珍总会上前逗孩子开心。

1 开朗乐观爱交朋友

4月23日,记者在该小区见到潘秀珍时,她正在楼下和一位带孩子的居民有说有笑,还时不时逗一下孩子。

在小区里,每遇到一位居民,她都笑着走过去,寒暄几句,亲近的关系好像老朋友一样。“哟,您这是发财了?”一些熟悉邻居开玩笑说。伴随着

阵阵笑声,快乐也充盈着每个人的心间。

潘秀珍告诉记者,她积极乐观的心态,与她的家庭环境有很大的关系。“我的爷爷和爸爸都是教师,而且他们人缘很好,广交朋友。在我的记忆中,家里经常人来人往,人们没事都喜欢去我家找父亲聊天。在这种家庭

氛围中成长,我的性格也变得开朗、乐观,爱交朋友。”潘秀珍说,不管是在农村还是在城市,她走到哪里,朋友就交到哪里。1984年至1997年,她曾随爱人在青海生活了十多年,期间结交了很多朋友。“2005年,我还专门去那里看望他们,他们包吃包住,大家在一起玩得很开心。”

2 把快乐带给更多的人

采访中,记者发现潘秀珍与邻居们相处得十分融洽。“在小区里,跟邻居们相处有什么不同的方法吗?”记者问道。“俗话说,远亲不如近邻,邻里之间见面了打个招呼,谁家有困难了能搭把手就搭把手,一来二去,大家不都熟悉了吗?”潘秀珍说,不久前,她趁着商场搞活动给家人买了几双凉鞋,但回来后穿着都不太适合,又不想来回调换,就送给了几位邻居。

“俺公公年龄大了,有点迷方向,上次在小区门口找不到家了,多亏了她帮忙联系我,我才把公公接回家。”一位居民说。

“她每天很快乐,啥烦恼都没有。只要跟她一块聊会儿天,烦恼自消,保证开心。”提及潘秀珍老人,熟悉的人都这样评价道。“我特别羡慕老人的心态,每次见面我都会跟她聊一会儿。上次,我跟家人闹了点小别扭,出来刚好碰到

潘姨,就跟她说了。在她的开导下,我的气很快就消了。”居民刘女士说。

“我没事爱出来玩,经常有人向我倾诉自己的烦心事,他们给我说就是信任我,我听完就咽肚子里,从不对外说,所以大家都信任我。”潘秀珍说,“经常有人问我,你每天没一点儿烦恼吗?我说有啊,我忘得快,不开心的事我转脸就忘,不能因为这些影响心情。”

3 待人真诚生活幸福

除了爱交朋友,邻里关系相处融洽,潘秀珍与亲戚的关系相处得也很和睦。“财务轻,怨何生。我对钱看得很轻,跟亲戚之间从不计较钱多少的问题,所以跟亲戚们相处得都很开心。”潘秀珍说,她结婚不久公婆就去世了,但爱人兄弟四个,在家排行老二,还有两个兄弟没有成家,她便主动承担起“家长”的角色。

“要想成家得先有住的地方,我就着手盖房。当时爱人在部队每月往家里寄30块钱的生活费,我把这笔钱攒下来盖了三间瓦房,又前后托人给弟弟们说媒,忙前忙后张罗婚事。村里人都说我傻,自己省吃俭用给小叔子盖房办婚事,可我高兴,他有了家生活就安稳了,我花点钱又算什么?”

提及亲戚,潘秀珍一脸的

幸福。“我待人真诚,谁家有事也都走在前头,所以亲戚们都爱和我走动,大家见面总有说不完的话。”潘秀珍说,“我的孩子就不用说了,对我孝顺得无可挑剔,老家的亲戚们待我也可亲了,我家里的被子都是他们做好送来的,有啥好事也都想着我。不管咋说,生活这么幸福,还有啥理由不开心呢?”

养生保健

晨练后补觉对心肺恢复不利

不少人晨练后会再睡个“回笼觉”,这个习惯并不好。在锻炼过程中,肌肉骨骼活动加速,血液循环相应加速。如果晨练后立即上床休息,很快由运动状态转为相对静止状

态,将使含有大量代谢废物如乳酸和二氧化碳的静脉血淤积于肌肉、韧带、关节、皮肤中,致心、脑、肝、肾等脏器缺血缺氧,对心肺功能恢复不利。 晚综

黄芪山药粥防过敏

春季是鼻炎、哮喘、皮炎等过敏性疾病的高发季节。在此,推荐一款防过敏的药膳:取黄芪15克、山药20克、大枣6枚,和糯米同煮熟服用。黄芪能补气固表、利水消肿;

山药有脱敏功效;大枣补中益气,可提高机体免疫力;糯米能补中益气、健脾解毒。四物同用,可提高正气,改善免疫预防过敏。 晚综

野菜抗癌纯属伪科学

近日,有媒体报道,北京各大公园被“挖野菜大军”占领,大片二月兰被“掐尖”,蒲公英等被连根拔起。路边的野菜真是不采白不采吗?野菜比蔬菜更有营养吗?

野生的并非就是绿色食物。提起野菜,很多人认为,它们未经人工施肥、洒农药,是绿色食物。中科院昆明植物研究所标本馆工程师上官法智说,大部分野菜虽是自然生长的,但并不算是绿色食品。许多地方的水源、土壤中含有过量的重金属和有毒有害物质,可能会被野菜吸收。如果食用的话可能会对健康造成潜在危害。

野菜能抗癌?目前无证据。有人认为,吃鱼腥草、车前草、蒲公英等野菜能够防癌治癌。对此,上官法智说,最

有名的植物类抗癌药,当来源于红豆杉的紫杉醇。但包括红豆杉在内,植物含有的天然抗癌成分含量非常少,“目前没有哪种野菜真正被科学地认可为抗癌植物,因此野菜抗癌纯粹是个伪科学命题”。

野菜更营养?或会伤身。早些年,野菜是缺衣少吃的代名词,近几年却成了“营养健康”的代表。纤维、草酸,以及一些生物碱等物质给野菜带来了独特的风味,但也会影响一些营养素的吸收,甚至具有轻微的毒性。

在采食野菜时,我们应选择生长环境好、没有污染的植株,尽量选择人们普遍食用、自己熟悉的植物。烹饪野菜最好用热水先焯烫一遍。

据《科技日报》

祖孙乐事

真傻

□汪小弟

晚上,写作业的小孙子跑来问我“画饼充饥”是啥意思,我告诉他:“这是个成语,意思是一个人饿了,就在地上画个饼来充饥。”

小孙子不明白地问:“那

他为啥不吃饭呢?”

我解释说:“那个人去远方,走到半路又累又饿,又没带吃的,就在地上画了个大饼安慰自己。”

小孙子说:“爷爷,你说的那个人真傻,他为啥不画烧鸡、烤鸭、汉堡包……”

把雷声送回天上

□刘功起

我睡觉常打鼾。一天孙子跟我睡,被我的鼾声弄得一晚上都没睡好。第二天早晨,孙子问我:“爷爷,您打鼾是不

是把天上的雷声引到家里来了?”

看我只尴尬地挠头不说话,他又来了一句:“您还是把雷声送回天上去吧,不然我晚上真的睡不着。”

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