

花鸟鱼虫栩栩如生 七旬老人在蛋壳上刺绣



近日,71岁的开封老人张振武找到了新的爱好——在蛋壳上刺绣。在张振武的手下,一枚枚蛋壳上被绣上了梅花、鸟和“福”字等图案。张振武也在周末将刺绣的蛋壳带了出去,吸引不少人的目光。张振武说,他之前就喜欢玩蛋壳,做过蛋壳雕等手工艺品,但在蛋壳上刺绣还是第一次。因为最近没有外出,他在收拾家里时发现了彩线,便决定在蛋壳上刺绣。张振武说,他在蛋壳上刺绣是老有所乐,希望过好每一天。

“之前我就玩蛋壳,也会做毛猴工艺品,差不多有二十多年了,但是在蛋壳上刺绣还是第一次。”张振武称,他曾经用蛋壳做出过很多工艺品,包括龙舟、开封铁塔和龙等,还用蝉蜕做过“毛猴娶亲”“老鼠嫁女”等。

决定做蛋壳刺绣后,张振武会先选

择干净工整的鸡蛋或者鸭蛋,在蛋壳上画上图,再在图上用针打孔,再用绣花针刺绣。“孔的距离要保持好,两孔太近的话蛋壳易烂,远了的话绣出的图显粗糙,影响美观。绣的时候用彩线绣花,也要掌握好力度。”张振武说,他做刺绣用的蛋壳鸡蛋、鸭蛋和鹅蛋都可以,他会根据不同蛋的硬度和薄厚不同分别利用。

张振武说,在平时吃蛋的时候,他会将有用的蛋根据不同的作用打小孔,蛋壳洗好后晾干备用。“因为我这么多年都在玩蛋壳,所以各种蛋壳在我手中都有用。”毕竟蛋壳比较薄,有的时候张振武也会遇到失败的情况。“简单的话一天可以做一个,复杂的话做一个需要两三天。做的时候要非常小心,失败的话可能就改天再做,保持好的心情最重要。”

据《北京青年报》



养生提醒

老年人盲目戒糖不可取

55岁的王阿姨家中有糖尿病遗传史,一年前,她开始学着网上的方法“戒糖”,每天严格按照戒糖食谱吃饭,几乎不吃糖分高的水果,也减少了主食的摄入量。但一年下来,她的免疫力开始下降,皱纹明显增多了,开始大量脱发,还出现低血糖。

人体摄入糖有两种来源,一是精制糖的摄入,二是天然水果中的糖和主食中的天然碳水化合物。如果想限制糖的摄入,可以减少精制糖的摄入,而不是拒绝一切碳水化合物食品。精制糖是指人工加入到食品中的糖类,常见的有蔗糖、果糖、葡萄糖等,日常生活的白砂糖、绵白糖、冰糖、红糖都是蔗糖。

平时做饭过程中,可以少加糖,在外就餐时尽量少选择糖醋排骨、鱼香肉丝、拔丝地瓜、甜汤等菜品。可以尝试用辣椒、大蒜、醋和胡椒等为食物提味以取代糖,减少味蕾对甜味的关注。

如果为了戒糖,而彻底放弃主食等碳水化合物类食物,是很不科学的,可能会出现精神不振、面色苍白,甚至脱发、低血糖,还未绝经的中老年人可能会出现月经周期的异常,这对人体内分泌来讲,伤害也较大。

晚综

养生笔记

“外动”不如“内动”



□程沪松

上年纪后,因为在锻炼时吃过几次亏,我减少了运动量。

我年轻时很喜欢打羽毛球。4年前,我看到小区活动室有人打羽毛球,我又重拾了爱好。可是才打几天,我的肩膀便出现了疼痛、抬手困难的情况。我知道,这是运动过度了。

这两年,我更多坚持以按摩、呼吸操等“内动”方式来强身。比如,我的肠胃功能一直不太好,饭后半小时我便开始按摩养胃的穴位。中医师告诉我,中脘穴(上腹部,前正中线上,位于脐中上4寸)有温中健脾、和胃消胀的功效。按摩时,先用手指点按,再用手掌围着该穴位做圆周按摩。每次只需花10分钟左右,既简单又容易坚持。

我有抽烟的习惯,这些年我一直在对肺脏做额外养护。我买了很多气球,每天早上我会练习吹10个气球。之后把气放掉,等到下午再吹一遍。刚开始,一个气球吹到最大的状态需要换多次气,慢慢地,现在我吹起一个大气球只需两口气。这说明,我的肺活量和肺功能得到了很好的锻炼。

在坚持“内动”的同时,我还是会少量“外动”,比如出门散散步,每周去游泳两次。

老有所乐

疫情期间,微信短视频小程序迎来大增长,其中,老年人贡献出了近一半的活跃度。不少公司看准商机,推出大量雷同短视频小程序获取流量。有网友称,每天早上打开家族群,就是被七大姑八大姨分享的短视频刷屏,“以前是老头老太太教训我们吃饭别看手机,现在全反过来了”。

50岁以上用户占比近50%

从拥有11亿用户的微信生长出来的

老年人也爱刷短视频

小程序,经过近几年的发展,正成为中老年人的新乐园——制作有声相册、观看短视频、在线K歌、学跳广场舞……据阿拉丁指数显示,微信短视频小程序50岁以上用户占比接近50%(截至2019年底)。

在微信短视频小程序平台中,老年人最常看的栏目有四类:1.搞笑开心类;2.祝福类;3.生活妙招类,如“夏季丝巾系法,需者收藏”;4.正能量类,如“地震和疫情,打不垮我们中国人!”

老年人刷视频要辨别信息真伪

随着中老年群体触网频率提高,后辈们也有一定的担忧,比如担忧老人陷入层出不穷的保健品骗局,担心平台密集推送悲惨内容影响老人心理健康。此外,网络谣言泛滥,失实内容广泛传播,容易对人造成误导。因此,老年人用手机上网刷视频时还需注意辨别真伪,提高警惕,注意保护好个人隐私。

据《北京晚报》

最美爱情

52年相濡以沫 他把病妻宠成“千金小姐”



爱情最动人的模样就是风雨中默默守护。浙江省宁波市一对夫妻52年相濡以沫,77岁的丈夫李明华硬是把患病

妻子宠成了“千金小姐”。

年轻时,李明华以养殖海带养家,妻子汪瑞娣在厂里打工,小日子过得其乐融融。然而1982年,汪瑞娣左手腕突发疼痛,慢慢地手脚开始弯曲,到最后连走路都困难。那一年,她只有33岁。

“她疼痛越来越厉害,我们四处寻医问药,却不知道她得的是什么病。后来有医生诊断是类风湿性关节炎,可惜病情太重,耽误了最佳治疗时机。”医生的一句“没办法了”,让李明华自责了很久,但他并没有放弃。“抱怨有什么用,日子总是要过的。”妻子瘫痪在床,三个年幼的孩子需要照顾,李明华

用一己之力挑起全家重担。

慢慢地,两个女儿出嫁了,儿子也成家了,李明华有了更多的时间陪伴妻子。天气晴好的时候,他都会推着轮椅带妻子出去转一转。因长年照顾妻子,李明华练就了一身“技能”,梳头、按摩、做菜等样样精通。“不在她身边,我心里不踏实。”这句朴实的话,是李明华最深情的告白。为了照顾妻子,38年里,他从未出过宁波,更没坐过火车和飞机。

“这辈子,他把我当‘千金小姐’了,什么都不用动。”现在,汪瑞娣一只眼睛看不见了,但说起丈夫,她总是满脸笑意。

据《宁波晚报》