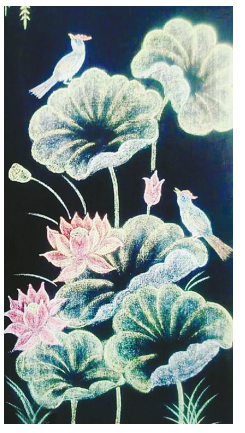
退休教师创作粉笔画成“网红”

一提到粉笔，很多人会想起老师的工整板书。陕西咸阳的教师滕志廉退休后当了门卫，闲暇时创作的粉笔画栩栩如生，被小区居民传上网后，引来全网称赞：“太惊艳，这哪里舍得擦掉？”



滕志廉和他创作的粉笔画。

从小喜欢粉笔画

门卫值班室旁边，1.5米高、栩栩如生的屈原画像和猛虎图，是滕志廉刚刚完成的。走近一瞧，猛虎表情惟妙惟肖，身上毛皮纤毫毕现。再看屈原画像，屈原神色凝重，衣饰纹理细致，脚下几片树叶，让人不由想起他的名句“袅袅兮秋风，洞庭波兮木叶下。”更让人惊奇的是，这两幅画都是用粉笔创作的。

“我从小喜欢黑板报，从小学五年级到初中毕业，班级的黑板报都是我来负责，也就爱上了粉笔画。”滕志廉今年60岁，据他介绍，上小学五年级时，一位姓李的美术老师看到他试卷上的字写得好，便让他负责班上黑板报，并经常指点他。

初中毕业后，滕志廉回到村里，1976年一次偶然机会成了当地小学一名民办教师。从1986年开始，他担任多所小学校长。

经常被业主催更新

2015年，经同学介绍，滕志廉成为咸阳一家属院的门卫。有一次，物业需要办一期宣传板报，这项任务阴差阳错交给他了。这期板报的出彩程度，让物业领导非常惊讶。从那以后，滕志廉便成了小区里小有名气的人，每一期板报都引来不少业主的赞扬。

“画板是用业主遗弃的装修木板。少则一两天，多则一星期就会画一幅新作品。有时还没更新，许多业主便会催我快点画。”滕志廉说。

小区维修工张师傅笑着说，许多进入小区的人看到腾老师的画，都会掏出手机拍照，不少人还发在了网络上，滕师低调了大半辈子，没想到现在成了“网红”。　　**据《华商报》**

健康宝典

人到老年“七怕”

随着年龄增加，关节变“硬”、心脑血管变“脆”，一些习惯性动作、生活习惯都可能影响到老人的健康。

1.走路怕猛回头。老年人走路时，听到后面有人叫自己，一定要慢慢回头。老年人的颈椎或多或少都有些退行性改变，寰枢关节狭窄，突然转脖子的动作，可能会压迫椎动脉，造成椎基底动脉供血不足，导致突然昏厥。

2.锻炼怕太狠。门诊上，因不当运动而受伤的中老年人不少。最常见的受伤部位是肩和膝，其次是脚踝、肘关节。

3.晨练怕空腹。不吃东西就锻炼，易导致大脑供血不足，最常见的症状就是头晕、心慌、腿软。心脏有问题的老年人还可能突然摔倒，甚至猝死。

4.饮食怕咸。长期高盐饮食可增加高血压、心血管病等病的风险，还会加速钙的流失。可用量具将盐量出，每餐按量添加，一天不超过6克。

5.晾衣服怕仰头。仰头晾衣服时，老年人及患有主动脉瓣严重关闭不全的病人，可能引起血压下降，甚至发生晕厥。建议最好用立式晾衣架，或安装可升降的晾衣竿。

6.说话怕急。上了年纪后，有些人说话变慢，急性子的儿女会忍不住催促，可能使得老人情绪紧张，造成血压升高。

7.排便怕太用力。用力排便，腹压升高，可引起瞬时血压升高，易导致脑出血、脑梗死、心绞痛等。　**据《银川晚报》**

最美爱情

耄耋老人给老伴剪趾甲

一位满头银发的老先生，坐在小板凳上，戴着眼镜，弓着身子，聚精会神地为老伴剪趾甲。老伴一副享受的样子，有时注视着老先生，偶尔也和他交流几句。日前，湖北省黄石市飞云小区不少居民被这一幕打动。

老先生名叫夏敬佳，今年83岁。夏敬佳介绍，他的老伴李玉珍和他同岁。两人自幼相识，青梅竹马，于1957年结婚。两年后，他们响应国家号召，远赴新疆支边。青春岁月里，他们的生活如浮萍，虽然清苦，但感情坚如磐石。5个孩子相继在新疆出生，一家人和和睦睦，极少拌嘴。

1987年，他们50岁，孩子们都长大了。李玉珍越来越想念家乡的一草一木。夏敬佳努力争取，最终顺利带妻子回到黄石。李玉珍喜欢种些花草，夏敬佳就在门前收拾出一小块空地，陪伴着爱人，浇水施肥。

“我的趾甲一直都是他帮我剪的。”李玉珍说，他们生活不算富裕，但两人互相陪伴，也是一种幸福。

两人的恩爱故事在小区传为美谈。居民老李说，恩爱并不是羡慕就能够得到的，但我们可以试着活成他们恩爱的模样，和爱人彼此陪伴，互相扶持。　　**据《东楚晚报》**

百岁老人

百岁奶奶爱穿花衣服

人活百岁更时尚。家住广西贵港覃塘区的李桂英今年101岁，她能歌善舞，穿衣搭配大胆新潮。

李桂英生活自理，善于养生，每天一有空，她就会做起自创的养生操。只见她站在自家房屋前，面向墙壁伸出双掌，一次次用手拍打叩击墙壁，掌心拍完换手背。然后，她开始用双手拍打手臂、腰背和双腿。做完整套拍打操，李桂英情不自禁喊道：“真舒服啊！”

李桂英爱漂亮。她对自己的穿衣风格很有主见，拒绝一切暗沉色系，只钟爱艳丽色彩的衣服。年轻人都不敢穿的大红外套、花格子衬衣，她都能驾驭。37岁的孙媳妇都自愧不如，“那些颜色太艳了，我都不敢穿。奶奶很时尚，人老心不老”。为了讨李桂英的欢心，晚辈们都喜欢送她鲜艳的衣服。一穿上这些花衣裳，李桂英就笑得合不拢嘴，像极了拿到新礼物的孩子。周边邻居都这样评价李桂英：“她是个新潮可爱的老人，是我们学习的榜样。”

李桂英还多才多艺，平时喜欢唱歌，尤其爱跟年轻人一起跳舞。“唱唱跳跳既能锻炼身体，又能让心情愉悦。人就是要活得自在些，心情好身体就棒。”李桂英说。　　**晚综**

养生保健

四款养生菜备受中医青睐

↑三七炖牛肉

↑清炒芦笋

↑黄芪乌鸡汤

→莲藕骨头汤

名老中医在日常养生中，总会用到一些食疗药膳。不过，这些菜可能会使大家有些失望，因为它们并没有添加人参、虫草等名贵中药材，其选用的食材都非常普通。

三七炖牛肉养护血管

牛肉会经常出现在医生的餐桌上。国家级名老中医宋祚民曾在北京卫视的《养生堂》节目中透露，自己养护血管的秘诀竟是常吃三七炖牛肉。三七、土豆配上牛肉，有补脾、活血益气、降血压、保护心脏等功效，经常食用还可预防中风。

清炒芦笋养护脾胃

芦笋是很多医生眼中的“蔬菜之王”。国家级名中医郁加凡分享说，用橄榄油炒芦笋，再加点大蒜，一道集多种保健功能于一身的养生菜就成了。平时在坐诊时，碰到脾胃不好的病人，郁加凡会建议他们吃点清炒芦笋。

黄芪乌鸡汤益气养血

乌鸡汤是女中医们的最爱。国家级名中医、妇科名医何嘉琳从少女时期便常喝黄芪乌鸡汤。何嘉琳的父亲何少山是一位妇科名家，为帮女儿调理身体，亲手配制了这道菜。平时，遇到一些发育不良、月经过少、闭经、不孕等妇科问题的病人，何嘉琳也会建议她们喝黄芪归杞乌鸡汤。

莲藕骨头汤补五脏之虚

在众多根菜中，莲藕是中医们的最爱。资深中药学专家、杭州市第一人民医院中药房主任宋小军分享说，自己和医院同事们最爱吃的菜是莲藕骨头汤。藕有“补中养神，益气力，除百病，久服轻身耐老”的作用。中医认为，藕不仅是佳肴，还是一种良药。

据《杭州日报》