

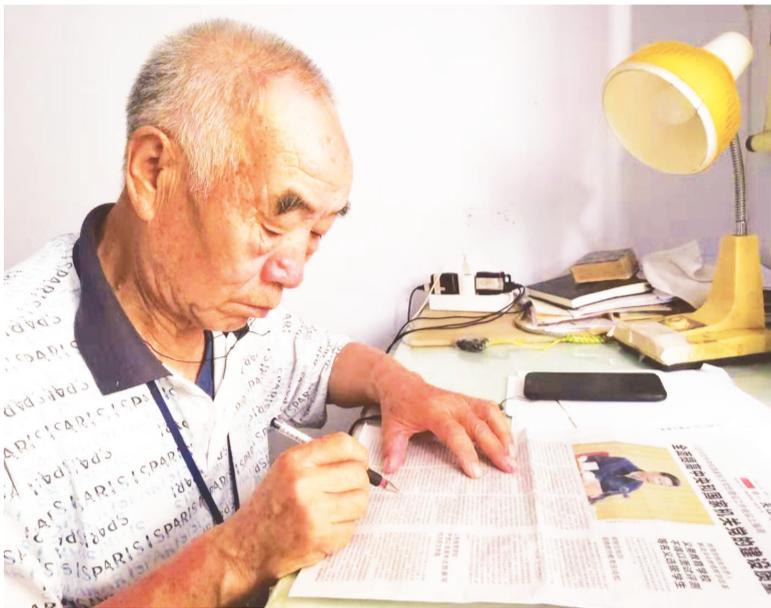
# 做个“发光闪亮”的老人

□本报记者 马潇潇 文/图

“为社会尽责任,为他人献爱心,像金子那样到哪里都发光闪亮。”这是有着47年党龄今年78岁的退休老人陈修芳笔记本扉页上工工整整写着的一句话。在一位热心读者陪同下,记者前几天到城区北京路铁通花园小区陈修芳老人家采访,老人拿出了一摞子摘抄笔记本和记事本,介绍他退休后的生活。其中一本的扉页上就写着这句话。

陈修芳1941年12月出生于泌阳,1961年参军入伍,退伍后,1970年带着爱人孩子调来南阳工作,1998年退休。作为军人出身的他,无论在哪里工作,都不折不扣服从组织安排,不提要求,不摆困难,努力圆满完成工作任务。老人至今如宝贝似的保存着工作时获得的一本本荣誉证书。在翻看这些证书时,1980年7月单位对他勇救落水儿童给予三等功嘉奖,引起记者好奇。追问下,陈修芳讲述了当年下班途中,遇到两名儿童在大雨中落入池塘,他奋不顾身将两个孩子救起,并及时送往附近医院抢救的事。满头白发,听力已经严重下降的老人,大声地描述着当时的危急情况,还说“救人要紧,当时根本没有时间多想”,语气中依然有当年毫不犹豫救人的豪情。

1998年退休后,他搬到南阳铁路西岗小区居住。该小区是焦枝复线配套住宅小区,当时有300多户铁路职工住在这里。当他发现小区的退休老人们没有地方活动,就找领导要求给退休老人修建活动室。活动室修建好后,他又到处找单位闲置的桌椅板凳……他热心为大家做事,小区居民都看在眼里。大家纷纷找他说小区道路塌陷、草坪树木零乱、外墙涂料脱落、雨天院内排水不畅等等环境问题,于是,他又开始向领导反映情况。老伴许春信劝他:“退休了,别管那么多事。”他说:“为了大家方便生活,我就是管。”后来,在单位领导的重视下,小区得到全面整修,而且还为小区修了宽敞的出路。特别是为小区修出路,小区的老职工们都怕事情办不成,一再要陈修芳出面“跑腿”。为了不负众望,他写报告反映情况;施工中,主动出面协调事务……整体修缮后,小区一跃成为全省铁路系统几百个小区的样板工程,当年,系统内的小区建设现场会



陈修芳在学习时摘抄黑板报内容

在南阳铁路西岗小区召开。“这都是为大家办好事情嘛!”说到这里,陈修芳无比自豪。

2015年,他去办老年乘车证,发现有不便之处,就给市长写信,并得到市长办公室回复。搬到铁通花园小区后,发现小区排污问题与附近村民闹得不愉快,他又是找物业出主意想办法,又是给“找上门”的村民说好话。事态缓和后,他找到在附近施工的建筑工程队,软磨硬泡,让施工队给接通了污水管道。老伴说:“他就是个闲不住的人,好管事!”

其实,闲不住的陈修芳在铁通花园小区做得最有亮点的事是:办黑板报。从2015年4月份开始,他在小区人口处一栋住宅楼墙面上做了几块黑板,自费办黑板报。四年多来,他三五天要更新一次内容,遇到“国家大事”“市里有重要事情”等,他甚至两天都要换次内容,而文章内容或是摘抄或是创作,然后都是他站在板凳上用粉笔一个字一个字写上去的。说话间,看着他拿东西手会抖,而写在黑板报上的字却都是方方正正的板书体。如今,小区的老人们已经习惯聚到黑板报前,通过上边的内容,了解国家政策,学习养生知识……记者去采访的那天,在黑板报上看到:“南阳中招成绩揭晓”“拥抱高铁时代”“小区光

荣榜”等内容。据小区一位老人介绍:“南阳月季大会期间,黑板报上都是关于月季大会的内容,不出门都知道月季大会的盛况,真得感激修芳。”说起整理准备黑板报素材,陈修芳说:“我好学习,退休后,党和国家大事我都关注,社会上发生的事,我也收集,只要用心,就能做好一件事。”

老伴许春信说:“这些年,他听力有障碍,出去为大家办事,都是戴着助听器。有时,他说话声音大,不知道的,还以为他跟人急呢!黑板报出了新内容,他还要听大家的意见,听不清,就拉着人家再说……”在他的带动下,现在小区里有十几位老人积极参与办黑板报。

拿着前不久郑州铁路局党委颁发的“退休先进个人”证书,陈修芳说:“我现在最操心的事是办好黑板报,这是小区文化生活,我要坚持下去,还要越办越好。”

“为社会尽责任,为他人献爱心,像金子那样到哪里都发光闪亮。”陈修芳写在笔记本扉页上的这句话让记者过目难忘。他毫无疑问是个“发光闪亮”的老人。⑩6

NYWB 快乐老人

## 别迷信! 娃娃菜和大白菜营养差不多

大白菜与娃娃菜都属于十字花科蔬菜,营养价值孰高孰低难以从外表大小分辨。如果按照中国食物成分表2004的测量结果来看,娃娃菜作为小号的大白菜,其蛋白质、膳食纤维、叶酸、胡萝卜素、钙、钾等营养素的含量要比白口与青口的两种大白菜含量高,尤其是与白口大白菜相比,娃娃菜的营养优势更明显。另外,大白菜与娃娃菜同属于十字花科蔬菜,含有一定量的硫甙类物质,但总体含量在十字花科蔬菜中属于末尾,差别不是很大。所以,依据中国食物成分表2004这个数据来说,

娃娃菜总体营养价值比大白菜要高一些。

不过,如果是与中国食物成分表2009版的大白菜平均数值来比,有的指标娃娃菜要高(例如膳食纤维、蛋白质、钙等),有的指标大白菜更胜一筹(例如胡萝卜素、维生素C、硒等),所以总体来说营养各有千秋,难以说哪种有明显的优势。

两个版本的中国食物成分表对大白菜的检测数据差别都很大,其实这也正说明大白菜的营养成分含量也因品种、产地、储藏时间等而有差别,很难一概而论。尚没法说大

白菜就一定比娃娃菜营养价值低,也不能说娃娃菜肯定比大白菜营养价值更高,不同指标也是参差不齐,如果再考虑到性价比,相对来说大白菜,尤其是青口大白菜可能更值得推荐!

总之,无论娃娃菜还是大白菜,作为食物多样化的食材选择,只要自己喜欢,适当吃就好。⑩6

(摘自《人民网》)

NYWB 健康提醒

NYWB 保健课堂

## 运动后恢复不可少

随着健身意识深入人心,越来越多的人加入健身大军,但是运动后恢复却并未被重视。良好的恢复是进行锻炼的基础,生活中大部分人、大部分时间都在工作,只是偶有空闲时进行身体锻炼,这样及时恢复更为重要。下面为大家整理一些生活中常用的,适合大众运动健身人群的基本的、便于操作的运动后恢复的方式。

◆整理 它是消除疲劳,促进体力恢复的一种良好方法,可以使我们的心血管系统和呼吸系统保持在较高的水平,偿还运动中消耗掉的氧气。比如,可以选择进行全身韧带的拉伸活动和一些简单的放松操,以及小强度的慢跑,这些整理活动都可以起到放松恢复的效果。

◆按摩 锻炼过后,同伴之间可以相互按摩,按摩可以反射性地改善和调节中枢神经的机能,消除疲劳,在运动中堆积的一些代谢产物都能通过按摩很快地被转化或者消除。

◆热水浴 锻炼后当天,洗个热水澡。洗热水澡能促进全身的血液循环,调节血液的速度,促进新陈代谢,对于我们体内的营养物质的运输和疲劳物质的消除有很大的益处。

◆营养 锻炼后2个小时内摄入大量的碳水化合物,这样有利于恢复肌肉糖原水平。同时我们也可以买一些运动营养品进行补充和恢复,运动营养品的使用可以更好地补充我们体内丢失的物质。

◆睡眠 锻炼后当天,补充充足的睡眠。进行锻炼后,我们的身体变得很疲惫,充足的睡眠对于消除疲劳、恢复体力是极为有效的。通过睡眠使疲劳的神经、肌肉得到休息,促进人体器官功能的恢复,使第二天精力充沛、头脑清醒。

以上几种方式在平时锻炼后都可以使用,操作起来比较简单方便,对于运动后的恢复有很大的效果,希望大家能养成锻炼后进行放松的好习惯。⑩6

(摘自《北京晚报》)

NYWB 养生误区

## 晨练越早越好?

很多老年人起得比较早,喜欢早出去晨练。

原国家卫生部副部长、中国工程院院士王陇德表示,清晨锻炼可以说是“健康杀手”,很容易诱发血管痉挛,进而引发脑中风等。“从人体而言,一夜不进水米,血液黏稠度高,清晨时血压处于一天当中的峰值,这个时候锻炼容易突发心脑血管疾病。”

另外,由于身体机能老化,晨起后短时间内肌肉、四肢等运动器官还处于松弛状态,很难一下子提到较高的水平,这时锻炼,容易挫伤、碰伤、扭伤身体。

建议:有晨练习惯的老人,等太阳出来后,大约9点到10点再去活动才是最明智的。因为太阳出来前空气中的二氧化碳含量较高,即便是公园空气质量也较差,而且多晒太阳可促进钙质合成和吸收。⑩6

(摘自《人民网》)