

搬家小记

□ 周品华

我这个耄耋老人,自娶妻成家以来的六十多年中,先后搬了十一次家。调换一个工作岗位,就搬一次家,遂昌县城的东南西北街,除南街外,我都安过家。大部分年代的家,只是一间不足十平方分的住宿房间,没有厨房和卫生设施。1953 年至 1958 年,在县总工会(时称县工会联合会)工作期间,就在办公场所——西街叶家祠堂后厅堂安家,中间一个约十余平方米的大间房,即为办公用房,其两旁用木板隔成的四间小房就是我们工作人员安家住房,我居住其中的一间。厅堂边上的一间低矮小屋为公用厨房。1959 至 1983 年,因工作调动,先后在北街靠山边的一座老旧房(为当时《遂昌日报》的办报场所)和县政府的后堂老屋、东街水亭弄一间小民房、文明路陈家大屋附近两处低矮泥木房等处安家。那个年代,居住方面大家都是如此,县委书记刘敬宗和县长唐逢仙两家也是住在县政府大院

内仅两三间低矮的简易房舍。在当时大家都不计较住房的大小及其质量,只要有个住宿和安家的场所就行。因此,前八次搬的家,住房面积及质量都是大同小异,都非常简陋。真正让人比较称心,住房的质和量有较大提升,还是我退休前后,即党的十一届三中全会后,国家实行改革开放以后的两次搬家。即 1984 年我在县委农工部工作期间,蒙领导关心分到一套县政府投资建的,有客厅、厨房、卫生间等设施配套齐全 50 余平方米的住房,并领有房产证。在此居住十多年直至退休。再一次是 2000 年初,搬到西街 14 弄女儿一家曾居住过的房舍,即如今居住的这个家,此处有前后阳台,两室两厅,有 90 多平方米,且坐北朝南,朝向好,只是楼层偏高,老年人上下楼梯不便,特别老伴近年腿脚有毛病后,上下楼梯进出家门比较吃力。但我和老伴在此居住还是非常满意的,一住又是十六年。

在安家过程中,最让我喜出望外和意想不到的

是进入暮年,特别是我和老伴均为从普通机关公务员和企业职工岗位上退休的人员,还能够即将搬入一处更为理想和和中意的新家。此住房系依靠出售前座房产的收入和儿女为关照我俩年老体弱上下楼房不便,而积极主动的资助购买的高层电梯房,即位于县城西街上南门桥边的华鸿锦园小区的一套有三室两厅两卫建筑面积达百余平方米的电梯房。住进此房后就不再一步一停吃力地上下爬楼梯了,而是轻松地乘电梯进出家门,再说乘电梯上下楼即使携带几十斤物品也无妨。对此我夫妇俩油然产生浓浓的获得感和幸福感。其实城市居民居住电梯房已经引起各级政府的重视,在最近中央召开的“两会”上,李克强总理在政府工作报告中,就提及要在全国有序推进城中村和老旧小区改造中完善配套设施,鼓励有条件的加装电梯,让老人不再“望楼兴叹”。此次像我家一样,住上该小区电梯房的就有一千两百多户,其中除工薪阶层人员外,还有手头较充裕的农村居民。再说目前我县城区已建和正在建的安装有电梯的高层楼房越来越多,呈与日俱增趋势。我们坚信在党和政府的关怀和支持下,随着经济的发展和民众生活水平的提高,以及城区老旧小区的快速改造提升,能够居住装有电梯而更加实用舒适房舍的家庭将会越来越多。正如古代著名学者杜甫所言“安得广厦千万间,大庇天下寒士俱欢颜”对改善民众居住条件的期盼终将成为现实。

蜂飞花间舞

张春玲 摄



春末夏初老年人保健养生小常识

立夏季节后,气温开始攀升,天热给人们带来了许多烦恼,尤其老年人需要注意养生保健才能安全进入夏季。

起居有度增加午睡

立夏到来,天气也逐渐变热,这个时候人很容易昏昏欲睡,所以除了保证日常睡眠充足之外,宜养成睡午觉的习惯,即便是真的很忙无法抽出时间睡午觉,那至少学会抽空小憩一会。一般来说,午休半个小时到一个小时为宜,时间不宜过长,睡醒后不要急于起来,再躺上 10 分钟起床为宜。

夏日午休不是对所有的人都有益,患有低血压疾病的人及血液循环系统有障碍,特别是由于脑血管硬化变窄而出现头晕的人,不宜午休。饮食调养

这个时节人们会觉得烦躁上火,食欲也会有所下降。多进稀食是夏季饮食养生的重要方法,养护脾胃。如早、晚进餐时食粥,午餐时喝汤,这样既能生津止渴、清凉解暑,又能补养身体。

立夏饮食原则是“春夏养阳”,养阳重在养心,养心可多喝牛奶、多吃豆制品、鸡肉、瘦肉等,既能补充营养,又起到强心的作用。饮食应清淡,以易消化、富含维生素的食物为主。

大鱼大肉和油腻辛辣的食物要少吃,会造成身体内、外皆热,易出现上火的痤疮、口腔溃疡、便秘等病症。对于“湿气”较重的朋友,不妨喝点扁豆粥、薏苡仁粥祛湿气。

运动保健

春末夏初是运动的好时节。遵循“勿大汗,以养脏气”的原则,到湖畔园林做些户外活动,以养阳强体。宜在醒来后,搓热双手,做做简单的面部按摩,叩齿,拉耳、拉伸一下四肢,这也是非常必要的晨练,可帮助火气的消散。

外出尽量避免烈日当空的中午,避免在烈日下长时间劳作或奔走。居室内要通风,保持空气清新。室内经常洒些清水,或用湿拖把拖地,既降温又能调节湿度。使用空调降温时,勿使室内外温差太大,否则易诱发上呼吸道感染和干燥综合征。夏季宜勤洗澡,保持皮肤清洁。穿衣宜选择轻、薄的棉纺织品。在出汗过多的情况下,要及时补充机体水分,如喝淡盐水、绿豆水、清茶水等,从而避免因体内体液大量流失而造成的虚脱、休克、中暑等现象。春末夏初天气比较干燥,人体每天的进水量应达到 2000—2400 毫升。不宜用饮料代替水,汽水、果汁、可乐等饮料中,含有

较多的糖精及电解质,这些物质会对胃产生不良刺激,影响消化和食欲。

心理健康

夏季与心气相通,有利于心脏的生理活动,此时节,老年人要注意避免气血淤积,预防心脏病发作。多做安静的事情,如绘画、书法、听音乐、下棋、种花、钓鱼等。

立夏后,人们易感到烦躁不安,因此立夏养生要做到“戒燥戒怒”,切忌大喜大悲,要保持精神安静、心志安闲,心情舒畅,笑口常开。老人应学会三忘:忘老、忘病、忘忧。

中医认为,夏季心阳最为旺盛,当夏日气温升高后,人的火气难免上扬,常常会出现心浮气躁的现象,人易烦躁不安,好发脾气,而且机体的免疫功能也较为低下。特别是老年人,由发火生气引起心肌缺血、心律失常、血压升高的情况易增加,甚至因此而发生猝死。所以,在春夏之交要顺应天气的变化,做好自我调节,重点关注心脏保养。气温一热这就需要我们平常保持好的饮食规律,多吃水果蔬菜之类,少吃肉类,这样有助于平静心气。



遂昌地名连线

□ 柴土生

青山丽水扬天下,
宜居养老数遂昌,
世外桃源福罗淤,
人间仙境有天星。

遂昌首富金岸当,
二富自然是银坑,
三富桐川已捧走,
四富留给铁炉头。

天工水利仙人坝,
早涝保收爱丰赞,
日夜收割忙大熟,
遍野屯粮苍吸藏。

振兴中华大觉醒,
标兵先锋范村行,
人人争向排前去,
百发百中是对正。

皇上驾到下马迎,
近水楼台湖边亭,
一言九鼎龙口出,
违者逐出云峰街。

前朝住在岩里洞,
出门爬岭五十步,
杂粮蔬菜老卜坛,
无米下锅白水汤。

红色记忆

□ 黄仙媛

(一)中共遂昌县委旧址感怀

傅祠圣火首延燃,
塘岭头村斗敌旋。
洒血抛颅驱虎豹,
换来幸福艳阳天。

(二)访中共遂昌县一大会议旧址

古寨童家烈火燃,
红旗漫卷九龙巅。
长缨劲猎除邪逆,
碑立念贤颂万年。

(三)门阵缅怀粟裕将军

僻壤穷山觅旧踪,
当年壮举展雄风。
立碑故地怀英哲,
青史流传岁月红。

奇妙南尖岩

□ 上官道权

云雾山中飘若仙,
南尖岩里游半天。
玻璃浮桥观梯田,
重峦叠障像桃源。
桥影倒挂真奇妙,
好似嫦娥来人间。
游客个个心情畅,
老少同乐偕童年。