

老友欢聚

小棉袄牵线，一群老友学PS

76岁老友自告奋勇当老师，免费教技术
十几个70岁上下的老友跟着当起“小学生”，有人还专门买了电脑

□记者 闫卫利 文/图



老友们一起上课(中间穿白衬衣的是蔡茂松)

老树能开花，老友也能学艺。今年8月，经“小棉袄”牵线，10多名年龄在70岁上下的老友，跟着热心老友蔡茂松进行了为期一个月的Photoshop软件(以下简称PS)技术培训。学成之后，老友们主动向“小棉袄”报告好消息，展示他们的学习成果。

1 学会PS，自己做张“全家福”

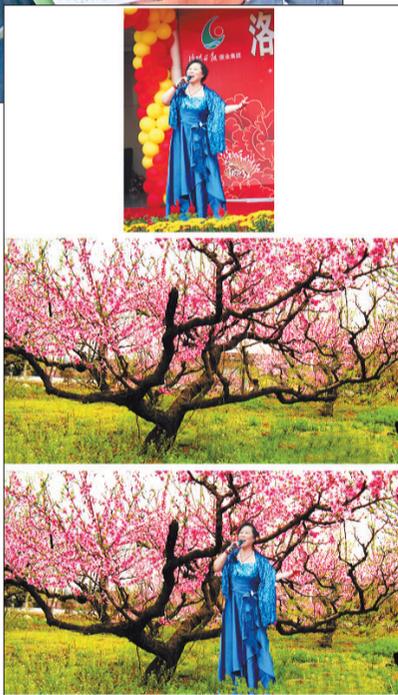
高新区的李新道跟着蔡茂松学了近一个月的PS技术，学成后立马就派上了用场。

9月16日，是李新道老伴儿的生日，三代十二口人聚会庆贺，遗憾的是孙女远在外地，不能到场，全家福中少了一个人。李新道想起自己现在会PS，就说：“放心，我一定会让孙女出现在全家福里。”

李新道先找到孙女以前的照片，再抠图、剪切、粘贴、

自由变换……通过一系列制作，孙女果真出现在了全家福上。老伴儿拿到照片后，惊讶地说：“咦！真神，一个也不缺了。”

学会新技术，老友们见照片就想PS一下。老城区的徐洛民没事就翻照片，找出不满意的地方，练练手。他翻出几年前的一张家庭聚会照片，照片上杯盘狼藉，他把这些不雅观的画面擦掉，换成许多漂亮的牡丹花图案，得意极了。



学生作业(图片由采访对象提供)

2 热心老友自告奋勇当老师

教老友学PS技术的是洛阳机务段的退休职工蔡茂松，今年76岁，喜欢摄影，而且擅长后期制作，尤其喜欢玩PS。有关PS的书动辄厚厚一本，很多人看得云里雾里，他根据自己的经验整理了一本《Photoshop简捷用法介绍》，只有13页，简单明了易操作。

“小棉袄”，我退休在家没事，如果有想学PS技术的

老友，可以让他们来找我，我免费教大家学习。”今年8月下旬，蔡茂松打来电话说。

8月23日，《咱爸咱妈》版刊登了《想学电脑PS 跟他联系吧》一文，10多名老友打电话找到了蔡茂松，表示想跟他学习PS。

蔡茂松很意外：“没想到老友们的热情这么高。”他把家当教室，复印了10多本学习资料，8月25日正式开课。

3 学了技术，交了朋友

蔡茂松把自己的电脑当教学用具，从开机、关机入手，一步步演示，再让老友们轮流在电脑上操作，课下布置作业，像对待小学生一样手把手地教。老友们学得格外认真，回家都埋头苦练，哪一步不会就给蔡茂松打电话。

李新道家最远，坐公交车要一个多小时，中间还得换乘两次车，但每次上课他都是第一个到。“我就想早来一会儿，多吃吃小灶，学得牢。”黄龙伸和梁春霞老两口为了学PS技术，还专门买了一台电脑。“学这可比打麻将强，既能健脑，还学会了本领，年轻人也不敢说我们落伍了！”梁春霞说。

最让老友们开心的是，他们结识了一帮朋友，课堂上互相交流，课下他们在微信群里聊天，把PS好的照片发到群里，大家一起学习和探讨。

“要不是《洛阳晚报》牵线搭桥，我们这些人怎么会走到一起，这么开心？”李新道说。为了表示感谢，老友们特意选了一张大家一起上课时的照片，还PS上蓝天白云，放大后打印出来，送给了蔡茂松和“小棉袄”。

活动预告

试试合理运动加营养餐

一周免费体验健康生活方式，约起来吧

□记者 闫卫利

目前，糖尿病、高血压、高血脂等代谢类疾病困扰着许多中老年人，要从源头上加以控制，需要建立正确的饮食方式和运动方式。

自即日起，康健宁生物科技有限公司联合天津路社区卫生服务中心，在天津路符家屯社区养老服务中心设立遯博士健康管理计划体验营，让老友们免费体验一周健康的生活方式，为老友们准备健康营养餐，指导老友们一日三餐怎么吃，运动怎么配合，让您在吃喝、运动中降糖、降压、降脂。

如果您想改善自己的身体状况，欢迎报名体验。

报名咨询电话：64270338

地址：涧西区芳华路西段，芳华农贸市场对面，天津路符家屯社区养老服务中心

可乘坐公交车：6路、22路、14路、23路

养生益园

品蟹：要美味更要健康

现在吃蟹正当时，然而吃蟹有很多讲究，吃不好或许给身体惹来麻烦。

忌吃生蟹 螃蟹的体表、鳃及胃肠道中有各种细菌。食蟹要蒸熟、煮透，开锅后再加热至少30分钟才能起到消毒作用。

忌吃死蟹 死蟹体内的细菌会迅速繁殖，并产生大量有害物质，可能诱发呕吐、腹泻。

忌吃久存熟蟹 螃蟹宜现做现吃，吃不完的要保存在干净、阴凉通风的地方或冰箱里，吃时必须回锅再煮熟、蒸透。

忌吃太多 蟹肉性寒，不宜多食。脾胃虚寒者应特别注意，以免腹痛、腹泻。一般吃一两只即可，吃完最好喝杯姜茶。

忌喝茶水 吃蟹时和吃蟹后一个小时内忌饮茶水，否则不利于消化吸收。

忌吃柿子 柿子中的鞣酸等成分会使螃蟹中的肉蛋白凝固，可能引发呕吐、腹痛、腹泻等不良反应。

健康的生活方式是什么样的呢？如果您有高血压、高血脂、糖尿病等代谢类疾病，可报名参加康健宁生物科技有限公司推出的遯博士健康管理计划体验营，体验营将免费为老友进行健康调理，并提供健康营养餐一周，限额10名。

报名咨询电话：60682790

17737956829

地点：定鼎路与道南路交叉口向南20米、健康东路第一千休所对面 (建宁)