

本报新闻观察员 洛谭

洛浦听风

本报新闻观察员 洛谭



重阳节 给自己一颗“不老丹”

又到重阳。这是一个倡导尊老、敬老、孝老、助老的节日，更是一个思考如何让老人安享晚年的节日。

让老人活得精彩，不只靠孝顺的子女，更靠老人自己。会生活的老人，懂得给自己一颗“不老丹”——童心。

人的年龄有生理年龄和心理年龄之别。在生活中，很多老人“身”未老，“心”已衰：有的老人常把年龄放在心上，哀叹“人生苦短，来日无多”，不断暗示自己老了；有的老人觉得，老就该有个老的样子，于是深居简出，不苟言笑；有的老人害怕过年、过生日，总觉得风烛残年，一旦生病就惶惶不可终日；有的老人认为年纪一大把了，生活不必那么讲究，于是衣着邋遢，不修边幅……这些老人的晚年往往粗砺而不细腻。也有的老人尽管脸上皱纹堆积，须发皆白，但有一颗天真烂漫的童心，活出了一个多姿多彩的晚年。

林语堂说：“优雅地老去，也不失为一种美感。”其实，谁不想优雅地老去呢？可如何优雅？不同的人有不同的理解。事实上，优雅地老去，就是忘记年龄，保持童心。

岁月的刻刀，总会在每个人的脸上刻下抹不去的痕迹。既然人都会老去，不妨尽量忘掉自己的年龄，保持一颗“不老心”，每天过得开心些，就能“乐以忘忧，不知老之将至”。

保持童心才能活出精彩。斜戴一顶深蓝色贝雷帽，叼一支咖啡色烟斗，国画大师黄永玉似乎永远是时尚小老头的样子，即便到了耄耋之年，仍像小孩子，活得快乐而洒脱。

保持童心，才能活出快乐。百岁老人喻育之，特别喜欢和孩子们在一起。一次，他问幼儿园的孩子：“你几岁了？”孩子们回答五岁或六岁，他一本正经地说：“我才四岁，是你们的弟弟。”“心理年轻人快乐”，是他的养生之谈。

保持童心，才能活出诗意。南宋诗人陆游乐观豁达，有一颗童心。80岁时，写出了“八十可怜心尚孩，看山看水不知回”“花前自笑童心在，更伴群儿竹马戏”这样富有童心、童趣、童真的诗句，把晚年活成了一首诗。

人生易老，但别惧老。岁月的刻刀，总会在每个人的脸上刻下抹不去的痕迹。既然人都会老去，不妨尽量忘掉自己的年龄，去老有所为，多感受“夕阳无限好”的快乐，少发出“只是近黄昏”的叹息，保持一颗“不老心”，每天过得开心些，就能“乐以忘忧，不知老之将至”。

砌墙拿世界冠军 靠的是“工匠精神”

【新闻背景】第44届世界技能大赛19日在阿拉伯联合酋长国首都阿布扎比落下帷幕，平均年龄不到21岁的52名中国“年轻工匠”共获得15枚金牌、7枚银牌、8枚铜牌和12个优胜奖，中国队位列金牌榜首位，创造了历史最佳成绩。来自中建五局长沙建筑工程学校集训基地的梁智滨凭借砌筑的“高颜值”墙，以69.89分的好成绩为中国队捧回世界技能大赛砌筑项目的第一枚金牌。（10月21日本报A13版、10月24日《潇湘晨报》）

砌墙“砌”出世界冠军！这个够新鲜、够夺目。

世界技能大赛已经举办了44届，其竞技水平代表着世界职业技能领域的最高水平。不夸张地说，这枚金牌不仅见证了一位“大国工匠”的崛起，也将“垒起”砌筑业技术发展的新高地。

在比赛中，梁智滨要在22个小时内砌出3面墙，比赛要求一方面要读懂图纸，不仅尺寸要量好，误差不能超过1毫米，同时墙上的图案要逼真；另一方面，砌的墙垂直度要准确，墙的“颜值”越高，分数就越高。

练就这手绝活儿，离不开专注和坚持，这也是成为“大国工匠”的必备素质。

工匠在我国历史上曾有很高的社会地位，在古人眼里，再多的财富也有失去的时候，掌握一门手艺，可以保证自己和家人的衣食无忧，《增广贤文》说，“良田百顷，不如薄艺在身”。

出于这种朴素的认知，那时的老百姓愿意学手艺。为打造“金饭碗”，工匠世代以祖师爷为师，将一门手艺锻造得炉火纯青，无形中衍生出了“工匠精神”，那时的职业标杆，如木工之于鲁班、建桥之于李春、解牛之于“庖丁”等。

“砌墙金牌”和体育竞技金牌的含金量一样令人瞩目、尊重，世界砌墙冠军势必进一步促进“工匠精神”的弘扬，激发更多人追求精湛技艺技能的热情。确实，生活的舒适度与满意度，离不开梁智滨等工匠的技能支撑。

美好家园大家爱
管理有我更精彩

城管志愿者报名电话：12319

购时惠

您身边的网上商城
正品·半日达

深山里的健康美食：三川玉米糝

山区种植 光照时间长 无污染 老味道



每天早上，喝一碗妈妈熬的玉米糝汤，整个人精神都为之一振。玉米糝汤作为咱洛阳人的传统饮食之一，香甜、润滑爽口的感觉令人记忆深刻。洛报购时惠商城此次为大家带来的栾川三川玉米糝，唤醒您记忆中的味道，给您家一般的感觉。

原生态只为更健康

俗话说“靠山吃山，靠海吃海”，这是顺应自然的生存之道。栾川，素有“四河三山两道川、九山半水半分田”之称，因地处豫西伏牛山区，平均海拔在1200米以上，在高山丘陵里种的玉米，成了这里的主要农作物。

春耕秋收，在居住于大山深处的栾川县三川镇柳子村的张老伯眼里尤为神圣。“俺这里是山区，就种这一季玉米，这是俺一年的劳动成果。”张老伯说完，随即让老伴儿开火煮玉米糝汤。那碗清香扑鼻、色泽金黄、润滑爽口

的玉米糝让购时惠采购员入口难忘。经过后期调研，购时惠采购员发现栾川三川的玉米在这超长的生长周期和得天独厚的自然环境中，维生素含量非常高。

定制版专供咱读者

每年秋收后，张老伯都会挑选优质玉米，进行晾晒、脱籽，研磨。石磨研磨而成的栾川三川玉米糝，颗粒均匀，干燥无杂质，有谷物的浓郁香味，充分保留了玉米中的营养物质。用慢火煮成粥后，清香四溢。

为了让广大读者喝上这栾川当地的地道美食，购时惠商城与张老伯商定，将今年的新收玉米磨成玉米糝，并推出定制版专供读者。目前，张老伯已经研磨好第一批玉米糝，读者朋友只需一个订单，购时惠商城投递员将为您送上绿色健康的栾川三川玉米糝，有黄玉米糝、白玉米糝两种不同口味哦！



扫码抢购三川玉米糝



栾川三川黄（白）玉米糝

24小时订购电话：
66778866

网上购买更便捷：
www.goushihui168.com

5.5
元/袋起



24小时
客服热线

66778866 团购热线 63217551

网上购买更便捷：www.goushihui168.com

配送地区：洛阳市老城区、瀍河区、西工区、涧西区、洛龙区、洛阳高新区