

原来家里那副祝愿老人长寿的对联他非常喜欢,但搬家时破损了

90岁老读者想请人再写一副对联

□记者 李岚 通讯员 王爱萍 文/图

家住瀍河区的徐忠钦老人今年90岁了,除了耳朵有点儿背,身体倍儿棒。前些日子搬家,老人挂了十几年的一副对联损坏了,想重新写一副。他求助天天给自己送《洛阳晚报》的投递员,希望对方帮他找一位擅长书法的热心人写这副对联。

老人爱读晚报,剪下各类照片贴在墙上当“壁纸”

每天起床后阅读《洛阳晚报》,徐忠钦已坚持了19年。近日,记者敲开老人的家门,他正在阅读当天的《洛阳晚报》。

“看到报纸上的有用信息,我都会剪下收集起来。”徐忠钦指着卧室里摆放的一个大纸箱子说,19年来,他已收藏了好几箱剪报,因为刚搬了家,不少东西还放在老房子里,只带来了一箱。记者发现,徐忠钦整理剪报很有条理,有每年新出台的政策解读,有引人入胜的小说连载,还有副刊刊登的各类美文……

“晚报上登的漂亮照片我也喜欢,尤其是每年4月牡丹盛开时刊登的各种牡丹照片。”徐忠钦说,前几年,他专门将剪下的牡丹照片贴在厚纸板上,进行装饰后,挂在墙上当“壁纸”,非常有特色。“不少邻居来欣赏,还问我这些牡丹都是啥品种,我用从晚报上学到的知识解答,大家都夸我知道的多!”徐忠钦很自豪。

身体倍儿棒,根据晚报登的健身方法自编“身体柔软操”

虽然已是90岁高龄,但是除了耳朵稍微有点儿背,徐忠钦的身体还挺硬朗,也很少生病。他说,这得益于从《洛阳晚报》上学到的养生知识。

年轻时,徐忠钦喜欢医术,学习了一些养生方法。订阅《洛阳晚报》后,徐忠钦根据晚报上刊登的各医院专家介绍的方法,将不同健身方法进行“优化组合”,自编了一套“身体柔软操”,把适合自己的一些动作连贯起来,如扭腰、甩臂、转头等,每天起床后就做一遍,锻炼身体。

除了运动,徐忠钦在饮食上也有自己的一套。比如早餐,一般是小米粥或者燕麦粥,搭配一块蒸红薯或者鸡蛋,



徐忠钦老人

有时会喝一杯牛奶加蜂蜜,防止便秘。午饭大多是汤面条或者浆面条配蒸馍,晚上喝点儿很浓的黑芝麻糊,饱肚又有营养。徐忠钦还有一个爱好,就是每晚喝一小杯葡萄酒,他说这样有助于睡眠。

“我的原则就是酸碱搭配,荤素搭配。”徐忠钦说,如果有一段时间感觉饮食比较“寡”,就会啃一个肘子“过把瘾”,但绝对不会顿顿油腻,以免加重肠胃负担。

有一个小心愿,希望晚报帮忙实现

徐忠钦以前住的老房子的客厅里挂着一副祝愿老人长寿的对联,搬家时,他把对联取下来带到了新房里,打算继续悬挂。

徐忠钦将对联拿出来后,发现破了几个洞,纸张也很脆,一碰就烂,“挂的时间长了,‘扛’不住了”。徐忠钦说,他非常喜欢这副对联,想重新写一副,可不知道找谁写,孩子们又很忙,于是想到了每天为自己送《洛阳晚报》的洛报集团瀍河读者服务中心的投递员,便向投递员求助,想请《洛阳晚报》帮忙找一位擅长书法的热心人,帮他实现这个小心愿。投递员将老人的心愿反馈给了《洛阳晚报》记者。

亲爱的读者,徐忠钦要求的对联规格是长1.8米、宽40厘米,上下联各七个字,字体为正楷,如果您能帮助徐忠钦实现心愿,请拨打15090169915(记者李岚)和我们联系,真心感谢您!

孕妈课堂

到蜜悦阁坐月子太对了

在事业单位工作的李女士,生下二胎后,一子一女凑成了一个“好”字,特别高兴,便决定在月子中心好好坐月子,不亏待自己和孩子。

上次坐月子,李女士留下了心理阴影,主要是饮食,每天喝各种汤,她喝了不消化,且出了月子后身体虚胖,还影响给孩子喂奶,真是没少费劲。这次,她在蜜悦阁月子中心坐月子,吃得特别满意,每天饭菜不重样,且有营养、味道好,她还没有长胖,气色也很好。

她还学到了很多育儿经。比她年龄还小的护士经验可丰富了,能根据孩子的哭声判断孩子是热了、饿了、尿了还是病了,“对症下药”,还教她给孩子做被动操,动作、手法娴熟温柔。连老人都夸护士贴心,责任心没的说。

尤其值得一提的是,儿医问诊和护士长查房,及时发现并控制了孩子的黄疸。发现孩子出黄疸后,护士每天几次监测黄疸值,喂水、喂药,不到一周孩子的黄疸值就完全正常了,真要好好谢谢蜜悦阁月子中心。(婀娜)

“孕妈课堂”开课时间:11月11日(周六)15时
课程内容:DIY“翻糖玫瑰花”
地址:华阳国际大饭店8楼



李女士的宝宝 (李女士供图)

咨询电话:0379-65588866
蜜悦阁母婴健康顾问个人微信:
15503792233 QQ:11155448



- 涧西区社区记者:
李岚 电话15090169915
- 西工区社区记者:
范瑞 电话18603797002
- 老城区、瀍河区、洛龙区、高新区、
吉利区社区记者:
刘心 电话15136392287

偃师方德宝 东风风行4S店

“双11”购车更有豪礼等您来拿!

本店车源充足,价格优惠,凭本广告
进店购车额外享受万元大礼包一份。



8年或16万公里
超长质保

超强5座SUV

全能7座SUV

地址:偃师市新汽车站北方德宝东风风行4S店
电话:0379-67715599

社区在行动



昨日是119消防日,上午9时,洛龙区翠云路办事处泉舜社区联合辖区物业公司在泉舜186南广场开展了消防演练活动,通过消防安全知识有奖问答、消防疏散演练和灭火实战演练等,为居民上了一堂生动的消防安全课。

通讯员 张笑笑 摄