

今年7月1日,白下区淮海路社区“银发餐桌”正式开业。几个月运行下来,去吃饭的老人都说,那里不仅价格便宜,饭菜也很可口。最让大家赞不绝口的就是66岁志愿者周维华烧的豇豆、四季豆、毛豆,特别好吃。大家都亲切地叫她“豆妈妈”。

## “豆妈妈”烧的菜 老人们都说好吃



细心的周维华会适时给老人添菜 现代快报记者 辛一 摄

### 她用忙碌冲淡对儿子的思念

今年66岁的周维华,是一位“老知青”。回城已是31岁,她只得新潮了一回,像当年年轻人一样玩了一回闪婚。即使这样,生孩子时,她已经是33岁高龄产妇。不过,她觉得很幸福。丈夫是高中同学,儿子非常聪明,上学考试经常拿双百回家。可美好的生活,稍纵即逝。

1991年8月的一天,宝贝儿子心脏病突发。等她赶回家把孩子送进医院,孩子已经没了气息。周维华的魂也像丢了似的。长期郁闷的她,经常莫名晕厥。“这份丧子之痛,一直积压在她心头。”2006年,周蓉被选为淮海路社区主任后,了解到周维华的情况。

希望周维华用忙碌来冲淡对孩子的思念,所以周蓉经常邀请她参与社区活动,陪同社区调解居民纠纷。工作中,她发现周维华责任心强,办事能力也比较强,又选她做了第四届居委会委员。

在陪同社工一起走访居民时,周维华发现社区不少空巢独居老人,每天吃饭是个大问题,就萌生了给老人办“银发餐桌”的念头。

### 大家都叫她“豆妈妈”

就在她筹备银发餐桌时,不幸再次降临。今年4月14日,相依为命的老伴

又因病去世了。

这个打击,对周维华也是致命的,大家都怕周维华挺不住。从那一天起,周蓉每天都会打一个电话问候她。邻居沈芳禧老人也对她格外照顾,她每天都会用心听脚步声,听到周维华的脚步声,她会出来问候一声“你回来啦”,确信她平安回家,才会关门睡觉。

“这么多人关心我,我没有理由一直这么消沉。”周维华说,痛定思痛,她还是想为社区老人做点事。

7月1日,银发餐桌由她牵头,在社区支持下正式开业。社区陈玉珍、杨红娣老人也做了志愿者,3位大妈每天买菜、烧饭,为社区近30名孤寡、独居老人烧饭。

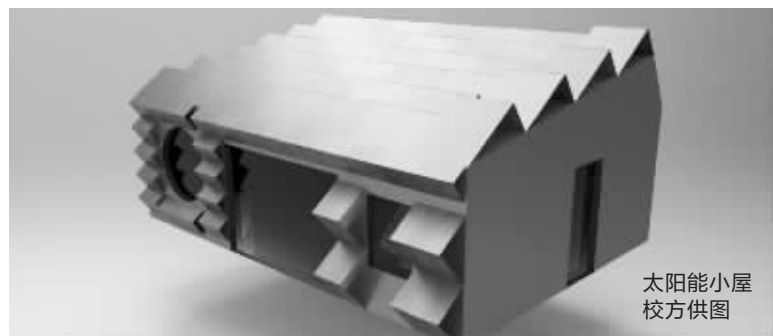
“土豆烧肉、蛋饺、藕圆子、炒包菜、青菜肉丝汤……”77岁的江永和老人告诉记者,这样一份可口的饭菜,才要8元钱。

不仅价格便宜,老人们都反映银发餐桌的饭菜干净、可口。大家最喜欢的是周维华老人烧的毛豆烧鸡。“她烧的豇豆、四季豆、扁豆都很好吃。”张川宝老人说,大家给周维华封了个很好听的名字,叫“豆妈妈”。

“我家老头子最喜欢我烧的豆子了。”周维华把对亲人的爱,都给了这些老人。她还说,只要老人有需要,她会一直烧下去。

现代快报记者 钟晓敏

## 大学生发明太阳能小屋 一年发电两万度



太阳能小屋  
校方供图

快报讯(通讯员 陈琴 韩微 记者 金凤)占地50平米的小屋,受光面积超过100平米,每年的发电量达到两万度。近日,在第21届全国大学生数学建模竞赛上,这个太阳能小屋获得了组委会的青睐。这个小屋的设计者,是南京航空航天大学航空宇航学院的几名同学,他们从参赛的两万多支队伍中脱颖而出,获得全国一等奖。

现代快报记者在南航大看到了太阳能小屋铺设电池板的模型,鱼鳞状的屋面、层层相间的太阳能电池板、倾斜的墙面朝向,组成了这间新颖

的小屋。队长黄鸣阳告诉记者:“鱼鳞状的屋面可以增加光伏电池铺设数量,扩大受光面积,并且在每个三角架处稳固架空结构,在稳定的同时达到最高的性价比。”为了制作这个模型,黄鸣阳和其他两位男生连续奋战3天3夜,最终完成长达40余页的论文,并制作出立体化的答辩模型。

全国大学生数学建模竞赛今年已经举办21届,本次比赛吸引了来自全国各省、市、区(包括香港和澳门特区)及新加坡和美国1284所高校的21219支队伍竞相角逐。

## 网友自制教程 教人“吃垮自助餐厅”

吃货表示热烈欢迎,医生建议量力而行

每次吃自助餐厅,人们心中总暗含着“一定要吃够本”的想法。无奈肚皮有限,往往才大快朵颐了20分钟,皮带就几乎扣不上。不过,近日在微博上被疯传的“如何吃垮自助餐厅”教程,无疑为吃货们带来了福音。

### 7步,成为“自助餐杀手”

“如何吃垮自助餐厅”教程意在把人人都培养为“自助餐杀手”,教程一共分为7步,坚持了循序渐进的原则。

#### 第一步:吃水果

吃完水果30分钟后,可以“不羞涩、不迷茫”地直奔下一主题。

#### 第二步:海鲜

作者的理由很充分:“吃自助餐不吃生鱼片,怎么把成本收回来呢!”

#### 第三步:海鲜(特指螃蟹、龙虾等)

作者鼓励,“脸皮要厚,吃它五六只是很轻松随意的,也是收回成本的必要条件”。吃到这里,基本上开胃环节结束,成本也基本能收回了。

#### 第四步:各种肉类(比如牛排之类)

在快被肉腻死之前,转入下一主题。

#### 第五步:沙拉(顺便休息一下肠胃)

#### 第六步:主食(可以尝试意面之类)

#### 第七步:甜品

拿好小蛋糕、挖好冰淇淋,边吃边聊。作者最后还强调,吃自助餐,最忌大杂烩,一定要按顺序“分层进食”;此外,少喝饮料,特别不要喝碳酸饮料。

### 医生:这样吃可能伤身

此教程一出,立即被吃货们奉为“宝典”,还有人隔天就亲身尝试了一番。网友“渲染de笨笨”现身说法:“先吃水果,不仅能吃得多,吃完后胃不撑、肚子也不胀,重点是一样一样吃,脸皮要够厚。”最后总结一句,“真心好用”。

看到这份教程,南京市中西医结合医院减重门诊专家陶雪芬主治中医师直言:非常不健康。她指出,首先,先吃水果的做法是正确的,但是,如果没到半小时,等水果基本消化后再吃海鲜,海鲜与水果中的维C作用,会产生毒素,对人体有很大危害。其次,由于肉食为酸性食物,大量进食后,身体必须用钙中和,造成钙质损失;此外,太多肉食消化起来,对肠胃也有很大负担,产生的毒素甚至几天后才能排完。第三,螃蟹寒性很大,而生鱼片中也可能含有细菌和寄生虫,大量食用,不仅可能损害健康,此外可能还会造成炎症加重或过敏反应。

“就算吃自助餐,也必须量力而行。”陶雪芬表示,如果实在吃撑,餐后的几天就必须多加运动,同时注意饮食上的清淡,最好以素菜为主。

现代快报记者 王颖菲

## 高淳桤溪有对长寿亲兄弟 哥哥96岁,弟弟94岁

快报讯(见习记者 方舒)高淳县桤溪镇塘沟村有一对长寿亲兄弟,哥哥邢功年96岁,弟弟邢瑜臣94岁,长寿的秘诀就是不让闲着,每天坚持劳动。

弟弟邢瑜臣身体很硬朗,心态也很好,他说父母不识字,找人给自己起名的,就没在意用了“偷”这个字。他种了一片小菜地,每天都要去除草,浇浇水。“家里的灶台烧的是柴火,都是我自己锯的呢。”邢瑜臣拿出一块木料横在板凳上,用右脚踩住,左手扶稳,右手端起锯子熟练地锯起来,很快就将木料锯断。

邢瑜臣说,虽然年纪大了,但是闲下来就难受,所以每天坚持劳动,同时还锻炼了身

体,“我现在啥病也没有,空闲时还跟村里人打打麻将。”哥哥邢功年过去也坚持劳动,现在儿子不让他干活了,就和弟弟每天在村里走走,活动身体。邢功年说,现在政府每月发放高龄补贴,生活很满足。

说起长寿,两位老人说没什么秘诀,除了勤劳和心态好,当地良好的生态环境也有助于身体健康。塘沟村被山水环绕,风景优美,村庄两侧是山,山下有水库,没有受到任何污染。据村民介绍,村里有十五户村民,除了两兄弟,80岁以上的老人就有七八个,都得益于当地的好环境。

(高先生线索费50元)

## 洗完澡就浑身发痒,这是怎么了? 可能是“冬季瘙痒症”在作怪

快报讯(记者 仲茜)“这两天感觉洗完澡就浑身发痒,不知道是为什么,越挠越痒,特别是小腿上,都被挠出血印,但还是不解痒。”昨天,家住玄武区的钱女士拨打快报热线96060说,“这是不是皮肤病?”

记者发现,身边和钱女士有一样经历的人还不少,这两天他们也正为皮肤瘙痒而头疼。对此,江苏省中医院皮肤科主治医师吉津表示,这种情况属于人体的自然变化,医学上称之为“冬季瘙痒症”。渐入冬季,由于天气干燥、气温降低,人体皮肤里水分流失较快较多,汗腺及皮脂分泌量又在减少,便带来皮肤瘙痒。除此之外,每天洗浴和使用含刺激性成

分的沐浴用品也是诱因。吉医生建议,秋冬季节,应当适当减少洗浴频率,洗澡时也不要使用过烫的水,水温控制在45℃左右。

如果皮上组织出现皲裂、破皮等现象,就需要用药了。吉津表示,一般选用杀菌止痒、保湿润肤的外用软膏药物即可,如严重者可内服抗组胺药物、钙剂、维生素C等。不要食用辛辣、过油腻的食物,饮食清淡,多喝水。女士也可选用一些中性或弱酸性、含维生素E的保湿型沐浴液,浴后还可涂抹润肤剂和保湿露。此外,吉津提醒说,冬季干燥,化纤类衣物容易产生静电,加剧皮肤干燥。“这时在內衣选择上,应以棉质衣物为最佳,不宜过紧。”

## 如何“氢”易获得健康

——300本珍贵书籍《氢的革命》免费向老年人赠阅

题记:2008年,日本著名的科学家、理学博士、生殖免疫学专家及川胤昭博士出版了代表前沿健康科技书籍——《氢的革命》,立即风靡全球。

### 《氢的革命》,你不得不看的一本好书 文/车奇威

21世纪被称为氢能源时代。作为代表前沿科技的书籍——《氢的革命》会告诉您:

- 1.人类衰老和引发各种疾病的根本原因是什么?
- 2.人的能量从哪里来?如何消除疲乏乏力?
- 3.如何增加您的细胞动能ATP?
- 4.人的寿命到底有多长?真有长生不老药吗?

《氢的革命》是一本集科普知识、实验、案例为一体的好书。开阔眼界、增长知识、又一改科技读物晦涩难懂的风格,深入浅出,通俗易懂。是一本让您不得不看的一本好书。

本文节选自2011年8月25日《科技日报》

### 赠书对象

患有各种老年慢性病,能积极调理,愿意了解新的健康科学知识的老年朋友。

### 爱心提示:

- 1.本次赠阅,系“老有所学”读书倡导公益活动,读者无需缴纳任何费用;
- 2.因书籍珍贵,数量有限,老年读者需先拨打电话报名,并按顺序统一安排领取,早报名早得到;
- 3.每天前30名报名者,赠送微型榨汁机一个;
- 4.离退休干部、科技工作者、人民教师、革命军人、劳动模范等报名,可优先获得赠阅;
- 5.健康路上,夫妻同行。鼓励夫妻一起报名参加,并有另外惊喜赠送。

赠书电话: 400-086-1198

报名截止时间:11月17日-11月21日