



10月17日,合肥市庐阳区大杨镇谢岗村村民书法家在紫铜新村广场表演书法,并将所写的作品送与该镇计生文化部门。近年来,该镇通过开展一系列的计生文化活动,促使广大群众转变婚育观念,村民们也积极参与到计生文化建设中来,一起倡导婚育新风,促进婚育文明。

葛传红 记者 王恒 文/图

换客频道

这里或许有你需要的

您有不用但有用的东西吗? 您需要但没有的东西吗? 赶紧拨打市场星报的热线电话 0551-2620110,或登录星空社区(www.xksq.net)网站,参与换客行动吧! 我们将免费为您刊登换客清单。一起来看今年第60期换客清单:

陈女士:转让世博会门票。联系电话:13856057568。

李先生:出售两辆山地自行车,一辆普通自行车。联系电话:13956051908。

叶女士:转让全新美的旅游电吹风(可折叠)。联系电话:13515510056。

舒女士:转让一辆“路基亚”牌电动车,证照齐全。联系电话:15856385037。

张女士:转让一张瑜伽会所锻炼卡。联系方式:18919625445。

记者 刘欢/整理

社区求职

轻松找工作,您只需拨打我们的热线电话 0551-2620110,或登录本报星空社区(www.xksq.net)网站,本报将在第一时间刊登您的求职信息。

李小姐:20岁,想找一份促销员或者导购的工作。联系电话:15855166862。

叶小姐:21岁,想找一份销售助理或者行政助理的工作。联系电话:15056489076。

孙先生:21岁,想找一份市场稽查、业务代表或者销售助理的工作。联系电话:15956957629。

肖女士:想找一份代账会计的兼职。联系电话:13865969804。

记者 刘欢/整理

快乐主妇

三个小窍门希望能帮你

生活中有些看似平常的食物,其实它们的作用很多,快乐主妇今天整理出三个小食品供您参考:

**萝卜可治病:** 把一个红萝卜洗净,不要去皮。用刀切成薄片放入碗中,在上面放一些麦芽糖,放一夜,待麦芽糖溶成萝卜糖水。早晨饮服能化痰止咳,对宝宝急、慢性气管炎很有效。

**橘子治咳嗽:** 将一个色泽新鲜的橘子,连皮一起切碎后放入碗中,再倒入一杯糖水,放入锅里用大火蒸,待碗里的糖水沸腾以后,就改用小火煨,一直煨到糖水只剩一半时,然后趁热喝下去。这样喝几次后,宝宝的咳嗽很快就能好。

**茶水煮饭:** 先取适量茶叶入杯加热水冲泡,待茶叶泡开后,滤去茶渣取茶叶代水煮饭即可,在烧煮的过程中,茶叶中特有的清香就会渐渐融入米饭中,而米饭原有的香甜味又能缓解茶叶的苦涩。

记者 江亚萍/整理

# 练练太极拳,他不失眠了 打打太极拳,她不抑郁了

## 82岁热心老人5年来义务传授居民太极拳



每天早上天蒙蒙亮,省城蜀山区汇林阁小区的居民都能看到一位白发苍苍的老人正带着一群居民在打太极拳,一招一式颇具古风。领头的老人是82岁的田大爷,说起5年来,他义务教授居民太极拳这事,大伙都连声称赞。

李玲玲 玉凤 记者 马冰璐



制图:方倩

### 机缘巧合,他迷上太极拳

5年前的一天,闲居在家的田大爷在小区里遛弯的时候看到社区要开办太极拳培训班的通知,他立马来了精神,第一时间报了名。几次训练下来,他不仅学会了简单的招式,还结交了不少新朋友,“比在家看电视有意思多了!”从此,他练拳的热情更大了,还专门跑到书店买了相关书籍,练习新的招式。

别的老人看到田大爷练得起劲,也动了心,纷纷向他拜师学艺。热心的田大爷带着几个老伙计在小区附近的公园摆了练习场,每天早上一起练习,渐渐地越来越多的居民被吸引,队伍也从最初的几个人发展到如今的近百人。

### 练练太极拳,他不失眠了

40多岁的居民张大哥经营着一家企业,由于工作压力太大,他患上了严重的失眠症,每晚都得靠安眠药才能入睡。“后来我上网一查说打太极拳对治疗失眠很有帮助,我就找到田大爷想跟他学。”田大爷爽快地答应了下来。

四个月后,张大哥发现,睡眠质量有了很大改善,再也不需要用安眠药帮助睡眠了。“打太极既能修生养性,又能强身健体,现在心境好多了,压力也小了,睡眠好多了。”张大哥说,多亏了老爷子,不然他还得继续忍受失眠之苦。

### 打打太极拳,她不抑郁了

一次闲聊中,田大爷了解到小区刘奶奶因为老伴去世,患上了抑郁症,拒绝和别人交流,就连子女,她也不搭理。他一寻思,老太太这样下去,早晚出事,赶紧上门邀请她参加太极拳队,可刘奶奶死活不愿意。田大爷只好每天上门找她,三番四次之后,老太太实在拗不过,只好答应了。

为了帮助刘奶奶解开心结,田大爷和伙伴们除了教她练拳,平时还主动找她聊天。“一开始,她就是不开口,可时间长了,我们说话,她也能搭上几句。”一年以后,刘奶奶的抑郁症不知不觉好了,性格逐渐开朗了,愿意和大伙说话了,大伙开玩笑说她一下子变成“话痨”了。

# “儿子的书包里竟有‘色狼证’”

店主:这些证件在小学生中卖得很火  
家长:不能让如此低俗的东西教坏了孩子



“处男证”“嫖娼许可证”“色狼证”“偷情证”……前两天,市民黄女士在给8岁的儿子小翔整理书包时,竟然在书包里翻出了十几张怪异“证件”。而更让黄女士惊讶的是,面对她的质问,儿子竟不以为然地称,“班里每个同学都有好几张”。

见习记者 李皖婷 文/图

### 小学生书包里暗藏低俗“证件”

“我真是太生气了,无良商家居然把这样低俗的东西当玩具卖给小学生!”家住省城的黄女士,前两天晚上在给8岁的儿子小翔整理书包时,无意中在书包的一个内兜里翻出十几张怪异的“证件”。黄女士定睛一看,有几个“证件”上分别写着:“处男证”、“嫖娼许可证”、“色狼证”、“三环学生证”等。

虽然很生气,但黄女士还是耐着性子问儿子,为什么会有这些“证件”?没想到儿子小翔竟不以为然地说:“这有什么呀?我们班每个同学都有好几张呢!”据儿子描述,班里的同学很热衷于购买这些“证件”,“还会根据‘证件’的数量和内容排大小”。

### 低俗“证件”在小学生中很流行

昨天上午,记者来到省城一所小学附近的文具店,询问店主有没有“色狼证”之类的证件卖。店主见状,立刻很热情地从柜台里面拿了一沓“证件”,供记者挑选。

记者看到,这些“证件”有的做得跟普通的学生证差不多大,有的则类似于身份证。据店主介绍,这些“证件”一般不放在外面卖,“怕家长看到后有意见”,只有当小学生指名要买的时候才会拿出来。

该店主说,这种“证件”的价格5毛到1块不等,在小学生中卖得比较火。

既然怕家长有意见,为什么还要卖呢?店主说,他是觉得这种“证件”很新奇,而且小学生也很喜欢。

### 低俗“证件”有害孩子成长

一位心理专家告诉记者,现在的小学生都很早熟,很多都可以理解这些低俗“证件”上内容的意思。但他们的分辨能力还比较差,模仿能力却很强,当他们看到这样的低俗“证件”时,最开始只是觉得很好玩,殊不知这些内容低俗的话语很容易成为他们效仿的对象,这样对他们的成长是很不利的。

而忧心忡忡的家长也呼吁有关部门应该治理校园的周边环境,不能让如此低俗的东西在孩子中间流行。



低俗“证件”种类五花八门