

喝豆浆时不要加鸡蛋及糖。也不要喝太多。

# 活色生香晚年景 养花下厨崇尚低碳

她说：需要学习、钻研的地方很多，也是我积极向上生活的动力

星报讯(唐海川 梁敏 实习生 李梦祝 郑刘言 记者 祁琳 文/图) 家住合肥瑶海区和平路街道茂林路社居委辖区的常淑芳阿姨今年已经73岁了，每天忙个不停，因为爱好实在太多了，“需要学习、钻研的地方还有很多，也是我积极向上生活的动力。”

## 社区里的热心肠

从2009年开始，常阿姨就在社区里做志愿者，因为她是社区里第一等的“热心肠”，居民们也都非常尊重她，她也经常调节邻里的关系、增进相互的沟通。

几年前，社区里的工作人员去居民家里收取垃圾管理费，可是居民就是不交，搞得僵。“没办法啊，我就去调解，结果我刚到那，人家看到我二话不说就把钱交了，非常愿意配合我的工作，不愿给我带来麻烦”。

常阿姨说，“平时接触最多的就是邻里吵架，这里的一户门面房户主就和他门前摆小摊的摊主吵起来了，一问才知道两家只是因为倾倒污水的事才闹得不和，像这样的事，都需要我们去调解”。

## 爱好养宠物养花施展厨艺

常阿姨还十分喜欢小动物，家里花花草草一大堆，现在家里养着一只阿拉斯加雪橇犬，常阿姨告诉记者，这只狗狗名叫“兽兽”，在兽兽四个月大的时候，有一次无意走失了。“自己当时那个着急啊，虽然就两个月但也养出了感情，不过还好最后在女儿家门口找到了它。”

除了地上跑的，天上飞的常阿姨家里也有。“我这只八哥可聪明呢，平时逗逗它，它就会说诸如‘合肥下雨了’、‘不讲’这样的话，话中还能听出一点合肥腔呢”。一谈起自家的宠物，常阿姨就乐得合不拢嘴。

在平时生活中，常阿姨非常喜欢研究厨艺，自己也有那么几道“拿手好菜”，自己最中意的还是“藕夹肉”。因为这道“祖传菜”，对常阿姨来说具有特殊的意义。“藕夹肉这道菜是我父亲教会我的，在六十年代别说是肉了，什么都缺。每次只有过年时父亲才会给做这道菜，



即便是伺候花草，她也能笑脸如花

那对我来说是很幸福的一件事。现在生活好了，但每次一吃到这道菜就想起过去，那都是满满的回忆啊。”

## 低碳节能也是一把好手

在常阿姨家里，记者还看到了不少盛水的东西，一问才知道，生活中，常阿姨还是个十足的低碳生活的倡导者。

窗外的绿化带里，常阿姨有一只大水缸，常阿姨说，家里平时会收集雨水，然后用来给鸟洗澡，之后把剩下的水拿来浇花。“平时的淘米水、洗菜水也都不会浪费。”

“像家里没来得及吃的菜叶，扔了很可惜，我就会把这些烂了的菜叶埋进土里，就当化肥使了，居家过日子得学会节约，还得学会利用资源。”

# 一把剪刀、一张红纸 裁出七彩人生

剪纸技艺精湛，被老年大学聘为老师

星报讯(钱小秀 记者 马冰璐) 挺拔傲立的梅花、活泼可爱的喜鹊，还有各式各样栩栩如生的人像剪纸，这些都出自于于华和大爷之手。一把剪刀，一张红纸在他手中便可幻化出缤纷多彩的图案。在滁州天长市老年大学，于大爷的剪纸手艺是出了名的。

## 醉心剪纸40余载

于大爷今年70岁，从小便对剪纸产生浓厚的兴趣，中年时期，他曾因工作原因暂停剪纸几年。“小时候没有玩具，看到空中飞的蝴蝶觉得很漂亮，就想着能不能用纸剪出它的样子。”于大爷回忆说，没有老师教，他就自个儿琢磨，一把剪刀、一张纸，慢慢地就学会了剪纸。

从简单的窗花到复杂的人物像，从折叠剪纸到刻

纸，于大爷先是仔细观察，再不断探索剪纸的方法。据了解，他先后用坏6把剪刀，剪出的图案不计其数，如今已经成为小有名气的“剪纸大师”。

## 被老年大学聘为老师

2004年，剪纸技艺精湛的于大爷被滁州天长市老年大学聘请为老师，负责剪纸和工艺两个班的教学。剪纸班有50来人，平均年龄在65岁，最大的有80来岁，最小的也有60岁，基本上都没有剪纸基础，教授起来有一定困难。

于大爷为了更好地教授课程，买了相关的书籍学习，经常上网查询资料，并与学生们交流。“剪纸讲究的是稳、准、巧，下刀之前就要在脑海中构思好整个格局，每一剪都要到位，尽量少返工，多多练习，熟能生巧。”

## 老伴患病 她悉心照料7年

居民称赞“老两口充满正能量”

星报讯(刘家东 钱小秀 记者 马冰璐) 在合肥市蜀山区科企社区，提起81岁的彭道芳奶奶，居民们无一不交口称赞。7年前，彭奶奶的老伴王叶堂大爷患上了肝硬化，7年来，彭奶奶无微不至地照料着他，如今，王大爷的身体状况恢复得很好。

## 病魔突如其来

2009年，当时75岁的王大爷经常感觉双腿肿胀无力，走路也总是摔跤，遂前往医院检查。很快，他被确诊为肝硬化，突如其来的噩耗给老两口带来了非常大的打击。

“当时他的身体状况很不好，一听到这个噩耗，我既害怕又难过。”彭奶奶说，当时王大爷病情十分危急，如果不开刀，病情便会急剧恶化，“因为当时家里经济条件不太好，所以他不愿意去做手术，我连哄带劝，他才愿意去开刀。”

手术结束后，王大爷被推进了重症监护室，“期间，他经历了昏迷、发高烧，病危通知书都下了3次。”坚强的彭奶奶并未被吓倒，而是擦干眼泪，悉心陪伴、照料王大爷。

## 悉心照料患病老伴7年

王大爷昏迷期间，彭奶奶坚持每天帮他擦洗身体，陪他“说话”；王大爷苏醒后只能吃流食，彭奶奶便每天凌晨三四点起床，为他炖乳鸽汤、鲈鱼汤，自己却就着青菜萝卜下饭；担心王大爷卧床久了，血液不畅通，彭奶奶还坚持每天为他翻身、按摩10多次；害怕王大爷因为病情有心理负担，彭奶奶还经常开导他，陪他聊心事、唠家常……

7年来，彭奶奶一直无微不至地照料着王大爷，期间，王大爷曾去医院复查过好几次，医生说，王大爷的身体恢复得很好，“多亏了她这么多年的悉心照料。”王大爷激动地说道。

虽然家境拮据，王大爷身体又不好，但在居民们眼中，老两口却十分坚强乐观，“谁家有事，他们二话不说便帮忙，他俩身上总是充满了正能量。”

## 天弘永利年初大派现

天弘永利债券型基金再次分红，为投资者带来猴年首个“福袋”。天弘基金公告显示，天弘永利以2016年2月19日的可分配收益数据为基准，分配比例为90%，每10份A类基金份额派发红利0.105元，每10份B类基金份额派发红利0.115元。权益登记日及除息日均为3月3日，红利发放日为3月4日。这是天弘永利2016年首次分红，也是成立以来的第23次分红。天弘永利自2012年以来几乎实现季季分红，如此高频的分红，得益于该基金稳健且优秀的基金业绩。



警惕：不要成为它的奴隶！

低头族，是指如今无论何时何地，个个都作“低头看屏幕”状，上网、玩游戏、看视频，想通过盯住屏幕的方式，把零碎的时间填满的人。他们低着头是一种共同的特征，他们的视线和智能手机，相互交感直至难分难解。

