

开工开学离开家 空巢老人情难舍

记得常回家看看他们

见习记者 陈明娟

每当合家团圆、儿孙绕膝的春节一过，老人们的心情便渐渐低落了，因为孩子们又要各自离开、忙工作忙学习了。随着年轻人纷纷离开，老人们在春节期间的幸福感很快被剥夺，对老人来说会很难受。因此，节后除了忙着工作，还应该多给老人打电话，有时间常回家看看，不要让他们因巢空而心也跟着空了。

巢空：鸡鸭小狗成伙伴

“经常听到她在家自言自语，以为她家来了客人，仔细听才明白，她跟院子里的鸡鸭说话呢。”家住固始县北农村的张京英老人今年78岁，和81岁的老伴儿相依为伴，而张京英口中的“她”便是住在隔壁的妯娌杨珍。杨珍老人今年75岁，丈夫4年前去世，儿子常年在外务工，杨珍便一直独居。

春节前，儿子一家都从外地回来了，老人的脸上也洋溢着罕见的笑意，不仅因为团聚，关键是儿子也有孙子了，自己当“太奶奶”了，四世同堂的喜悦令老人发自内心的幸福。

可幸福终究是短暂的，春节过后，儿子一家又要远行。告别后，刚走到村口，便看到蹒跚着脚步紧紧追来的身影，原来是老

人抱着装满鸡蛋的箱子，说是给重孙补充营养。年近五十的儿子终于没忍住，老泪纵横。

孙子专门给老人讨养了一只黑色的小狗，很是漂亮，老人一边欣慰多了个说话的“伴儿”，一边心疼地说：“这么能吃，我怎么喂得起？”

从此，老人和她的“伙伴们”又开始了新的一年翘首等待。

期盼：儿女常回家看看

人们常说：“孤独，是人到晚年最大的杀手。”孤独、寂寞，对于年轻人来说已是痛苦难耐的事，不难想象，对于老年人尤其是农村空巢老人来讲是怎样的一种煎熬。

古语云，“父母之爱子，则为之计深远”。为了孩子的前途着想，即便孩子很长时间不能回家一次，老人也没有怨言。“儿孙自当奉养，但并不能时时床前尽孝，守候在父母身边很多情况下成了一种被渴望的理想状态。”杨珍老人的儿子无奈地说。

“作为儿女，为事业拼搏无可厚非，但不管多忙多累，终需记得身后那渴望被关怀的父母。”杨珍老人所在村的村党支部书记陈明铎说，“常回家看看，是做儿女的责任和本分，更是对父母的安慰和补偿！家有一老，如有一宝，我们应该倍加珍惜和爱护他们。”



香椿芦笋新鲜上市 市民餐桌又添新宠



芦笋被摆放在超市的蔬菜区。

信阳消息（记者 王洋）蔬菜种类虽不少，不过，有些只有在春天的餐桌上才能找到，而且味道正宗，比如芦笋、香椿、春韭菜等。随着天气渐暖，这些独属于春日的时令菜，已经开始陆续上市，丰富着市民的餐桌。

昨日，记者在步行街一家超市觅得香椿踪影，只见它们被码放得整整齐齐，扎成一小捆一小捆在售卖，叶子油光发亮。相较于青菜苔、茼蒿、小西芹等普通蔬菜价位大都在每斤2元左右，新上市的香椿价格要高许多，卖到了每斤二三十元。

价格虽然是普通蔬菜的近十倍，不过，据超市工作人员介绍，由于香椿销售周期短，错过了季节就不好吃，所以，还是有不少市民买来尝鲜。“凉拌或者用来炒鸡蛋都好吃。”正在购买香椿的市民袁女士说。她告诉记者，

以前老家就有香椿树，每年都会采摘下来，不仅可以当季大饱口福，而且还晒干一些，之后用来炒蛋、炒鱼、炒焖罐肉，都别有一番滋味。“现在老家没人了，只能市场上买，然后自己回家晾晒。”袁女士说。

除了香椿，在一些农贸市场和超市，被誉为“蔬菜之王”的芦笋也少量上市了。因为易折，在人民路一家菜市场的摊位上，新鲜的芦笋被捆成小把摆放在显眼位置。摊主李女士告诉记者，今年的芦笋比往年上市时间略早，价格稍高，每斤在17元左右。

芦笋在菜品中有“百搭”之称，可荤可素，而且口感清新，因此，对于春节期间吃得油腻的市民来说，可谓正中下怀。“芦笋上市时间短，这个时候买点芦笋吃不仅最合时宜，还能清胃。”正在挑选芦笋的王阿姨说。

不花一分钱 老中医教你用醋降血压

高血压、高血脂、高血粘、动脉硬化、冠心病均可通过巧吃醋降压稳压，消除心脑血管并发症

巧吃醋降压稳压 减停西药不是梦

很多中老年人听说过，醋能软化血管，还能降血压！但为什么有的人不仅顿顿多吃醋，还有醋泡花生，甚至天天喝醋，为什么还是难以达到理想效果呢？

原来，醋能治病，自古在《本草纲目》《千金·食治》《医林纂要》等诸多医学名著中就有记载，醋能“破血运，消痈肿，散水气，杀邪气”。但不是所有的醋，都有治病的功效！

近日，用醋疗治愈了上万例心脑血管病患者的神医，被誉为醋疗第一人的山西百岁老中医许三思老人就特别指出：吃醋降血压，还得有诀窍！

许老先生指出：醋能降血脂，软化血管没错，但要醋能降血压，必须泡着吃才行，而且用的醋，泡的食物都很有讲究。像民间流传的醋泡花生，醋泡黄豆，醋泡鸡蛋，效果都不太明显。主要原因，是泡法和选料不对！

多年来，许老先生一直用他特制的祖传秘方——老醋汤方，让近万例高血压患者摆脱了西药的依赖，并拯救了数以千计的脑出血，脑中风患者，他的“醋疗”绝技，也在当地十里八乡被广为流传，妙手回春的口碑妇孺皆知。

为了将这一中医瑰宝发扬光大，依据许老先生多年的从医经验，专门编撰出《百岁老中医醋疗降压大揭秘》一书。该书图文并茂，语言简单易懂，不仅对“醋疗”方法进行了细致介绍，更有大量真实康复患者的采访记录。实为广大中老年高血压

病人健康长寿的养生宝典。

读书解疑惑 在家康复慢性病

《百岁老中医醋疗大揭秘》一出版就受到高血压患者热捧，首批抢鲜读者更是坦言受益匪浅。同时，中医醋疗经老年慢性病健康指导中心在全国各地推广以来，已在各地三甲医院累计举办讲座30余次，发放醋疗科普书籍7000多本，得到了高血压患者及业内专家的广泛认同。

为了让更多的高血压、心脑血管患者受益于中医醋疗，《百岁老中医醋疗大揭秘》一书即日起在全国免费赠阅，凡50岁以上的高血压、高血脂、高血粘、冠心病、动脉硬化、心脑血管疾病及并发症患者均可拨打400-031-5735免费领取！

《百岁老中医醋疗降压大揭秘》

免费发放



★本次活动为公益惠民活动，全程不收任何费用，只要你一个电话，书本即可送到家！

声明：申领到本书者有机会享受数千元健康补贴

全国免费 领取热线 400-031-5735

美的空调入选 2014 年 上海家电节能产品消费领跑榜

日前，由上海质检院、上海交电商业行业协会、上海节能监察中心、上海节能协会联合发布的“2014 家电节能消费领跑榜”揭晓，美的悦弧变频空调榜上有名。

据介绍，本次发布的榜单由上海质检院牵头，联合上海交电商业行业协会、高等院校的相关课题组、第三方质检机构、行业协会、企业技术专家等多方代表参与评选，榜单共分三类：品牌企业的年度总节能领跑榜，单一产品的节能消费领跑榜及主流销售渠道推广节能消费的贡献榜。通过对30个品牌、136个型号产品进行全年综合考核，最终有美的、海尔、格力、大金等11个企业和54个型号的产品上榜。

入选此次上海节能领跑产品榜单的美的悦弧变频空调(KB)，

是一款达到国家一级能效标准要求的空调产品，具备“一晚低至1度电”的ECO节能模式，运用高效全直流制冷系统与0.1HZ精控科技，实现了人性化节能控制，将空调节能技术发挥到了极致。同时，产品创新使用了“一晚1度电”ECO节能运行模式，用户使用时，只需按下ECO键，就可以在8小时睡眠周期内，将机器制冷耗电量控制在1度以内。

业内人士指出，随着APF时代的到来，美的空调在“规划为先，技术创新，品质管控，制造实现”的精品战略体系指引下，在产品核心性能和外观设计方面持续进行创新升级，真实实现了使用需求与节能科技的完美结合，成为APF时代的节能利器。

(肖文娟)