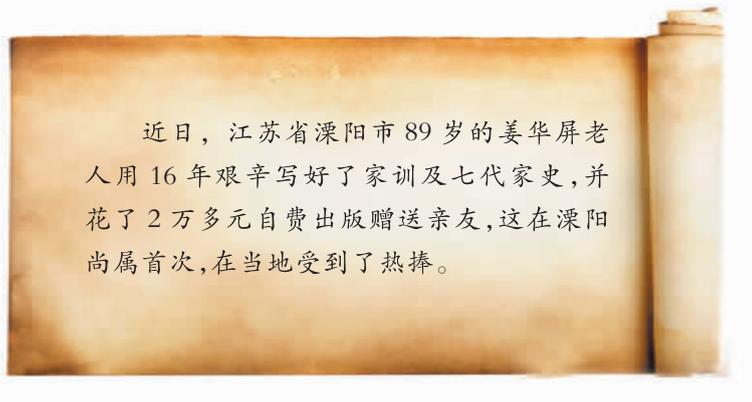


89岁老人花16年写家训家史

自费出版赠亲友



近日,江苏省溧阳市89岁的姜华屏老人用16年艰辛写好了家训及七代家史,并花了2万多元自费出版赠送亲友,这在溧阳尚属首次,在当地受到了热捧。

89岁老人生于耕读世家

今年89岁的姜华屏出生于溧阳市南渡镇石街村耕读世家。改革开放后,全国各地兴起了盛世修志、修谱的热潮,1999年清明节,姜华屏和兄弟们带领晚辈到天目湖湖畔的九龙山扫墓,问到祖先的情况,晚辈们全无知晓。这时姜老对兄弟们说:“我们家百年来的兴衰历史和家庭主要成员的成长过程、工作业绩,对国家、对

社会的贡献,反映了我们家的家庭成员世代代继承了前辈的家训和好家风。我建议应该趁我们健在之际,抢写出从曾祖父到曾孙的七代家史,这对后代有很大的教育意义,也是一项很有历史价值的工作。”兄弟们听了一致赞同,并认为姜华屏有搞地方志的工作经验,决定由他负责编写。

家谱涉及140多个家庭

由于文革期间,村山的姜氏族谱已被烧毁,关于姜氏的史料几乎一无所有,因此,姜华屏只得到家乡老人那里一一走访,寻根问祖。他由于住在城里,加上年高体弱,行走不便,但是他克服重重困难,走访了村上100多位老人,记载了密密的30多本谈话记录,前后又与远在天南地北及海外工作的兄弟姐妹们

及他们的晚辈逐个联系,记录了他们的谈话资料,经过12年的仔细调查,对涉及的140多个家庭,400多名主要人员的情况基本摸清后,又通过反复核对资料,开始动笔写稿,至2014年春节写好了初稿,在春节期间又与各家主要人员进行了最后的核对,在今年春节正式付印出版,赠送亲友。

家训和家风极其朴实

在资料中看到姜老对其家训和家风(勤劳节俭、艰苦奋斗、团结互助、爱国、睦邻友好、宽容仁和)的叙述并不是空泛而谈,而是写得极为生动,记者在这里也摘录几段加以说明:“伯父万金未上过学,他自幼务农,是种田能手,被乡亲誉为‘种田状元’。伯父又是植桑养蚕能手,每年主要养一季春蚕,蚕茧年产量一般在300斤以上,对一家普通农户来说,这是一笔不小的收入。伯父心地善良,待人宽厚。他20多岁时第一次建新瓦房,屋架已立好,

邻居有意见,说新屋正对他家后门,影响他家‘风水’,伯父毅然决定将已竖立起的屋架拆下,移至另一空地建成新房。”

“父亲从南京农业专科学校毕业后,终身从教。他工作认真,敬业爱生,深受各方欢迎。他性格内向、温和,沉默寡言,与世无争,洁身自好,以诚待人。”“母亲张秀华,她未上过学,但精明能干,治家有方。父亲在外地教书,她在家操持家务,桑田耕织,安排得井井有条。”

亲友们读了这本家史资料以后,都感慨万千。在溧阳市溧城镇嘉丰社区工作的曾外甥女周瑛告诉记者:“我看了这本家史资料,学到了姜氏世代相传的好家风、好家训,发誓要以先辈为榜样,做一个无愧于时代的社区工作者。这本资料揭露了日本侵略者入侵中国,使我们前辈家破人亡的滔天罪行,歌颂了共产党领导我们翻身解放、走向光明幸福之路的大恩大德。日寇的罪行,党的恩情,我要应世不忘。”

(据《扬子晚报》)



卖车66年不想退休

美国一名百岁老人从事汽车销售员的工作长达66年,至今仍然坚持上班不想退休,称“要是闲下来会活不长”。

只要能走出家门,怀俄明州的老人德莱尔·亚历山大就会到汽车销售商店上班,每个星期工作6天。亚历山大从1949年开始从事自认为梦想中的职业——汽车销售工作。此前,他曾经在农场工作过,还曾担任过技工。

现在亚历山大将汽车卖给曾经老客户儿子、孙子。自称没有什么兴趣爱好的亚历山大说,他希望自己永远不要退休。亚历山大认为,如果一个人只是在自家房子内外的小环境中坐着、看电视,估计不会活得太久。

有两个孩子的亚历山大自孩子



年幼时起,就从未休过假。已经退休的女儿谢里说,她认为是工作使父亲长寿,如果父亲很早退休,每天歇着,什么都不做,他也许早就去世了。女婿汤姆说,他认为岳父将继续卖车,直到在世的最后一天。

(据中新网)

健康百科

健康俗语靠谱吗?

很多健康俗语你可能听过不止一次,传的人多了,似乎也慢慢地成为“事实”。针对那些老生常谈的健康俗语,权威专家给出了解答。

1.一天一个苹果,医生远离我

是真是假:此话虽然有些夸大,但苹果的确实有益健康。它富含抗氧化物质,可减少患某些癌症和慢性疾病的风险。此外,苹果中的纤维还可有效降低胆固醇,有助于减少卡路里,帮助减肥。

专家新解:确保每天吃一个苹果,但不要就此打住,争取一天吃5到9个各种颜色的水果和蔬菜,以便摄入不同的抗氧化物质。

2.看电视坐得太近有损视力

是真是假:其实不然。人们视力减退的罪魁祸首主要是年龄。

专家新解:人在40岁之后,看电视的距离以能看清为准,并没有所谓的最佳距离。

3.拔掉一根白发长出两根

是真是假:完全错误。随着年龄的增长,黑色素细胞减少,或者无法传送到发梢,所以才导致白发出现。

专家新解:减少白发的办法是染发,但染发前要进行皮肤测试。有些滋补品也能起到延缓白发生长的功效。

4.吃菠菜肌肉壮,因为菠菜富含铁

是真是假:只有部分道理。肌肉固然需要一些铁来产生能量,但多吃蛋白质更能练出肌肉。

专家新解:与菠菜相比,肉是铁的更好来源。牛肉、鸡肉内含有的铁元素可以吸收15%~35%,但菠菜中的铁元素只能吸收2%~20%。



5.吃辣易得溃疡

是真是假:并非如此。研究人员发现,人们在吃辣椒之后,胃膜并未受损。幽门罗酸杆菌是导致溃疡最常见的元凶。

专家新解:如果已经得了溃疡,再吃辣就不好了。因此,尽管享用辣食的美味,但如果引起不舒服,就要去看医生,检查是否患有溃疡。

6.卧床休息有助缓解背痛

是真是假:这只适用于背部剧痛的情况。除此之外,卧床休息对保持肌肉健康和骨密度并无好处。

专家新解:新研究显示,起床走动可加快恢复健康,而且有氧运动可以产生缓解疼痛的化学物质。因此,步行、游泳和踩脚踏车都是不错的选择。

(据《老年生活报》)