

退休老人学起了跳舞、摄影,还忙着“充电”……

# 花甲“潮老头儿”生活多姿多彩

见习记者 李倩

老年人退休后干什么呢?是收拾屋子、看看孙子?还是读书看报?想必这些问题困扰着不少老年人。家住浉河区金牛山办事处周家山社区的61岁彭杰,可谓“人老心不老,越活越年轻”。他用实际行动将自己的心理年龄变得年轻,让晚年生活更丰富、更快乐,家庭生活更和谐。

“退休之后,我不愿意在家里过着养花遛鸟的安逸生活,我想把我年轻时没有做过的事情做一遍。”昨日,彭老告诉记者,由于年轻时候没有时间接触歌舞,退休之后他就报名参加了市里的一个艺术团,现在已入团半年了,退休生活过得十分快乐。

2016年夏天,彭杰所在的艺术团正参加河南省的广场舞大赛,训练时间只有一个月的时间,作为参赛的两名男舞蹈队员的其中一个,虽然正在手术恢复期的他,毅然决然地坚持到比赛结束。“我不能拖团里的后腿,如果我不参加,按照大赛要求我们的舞蹈在人数方面就不符合要求了。”彭杰说。



神采奕奕的彭杰 见习记者 李倩 摄

“因为团里的氛围浓厚,大家都把退休生活过得有声有色,活出老年人应有的精气神儿。”彭杰笑着说,“虽然我刚来团里时肢体动作不协调,但是经过团员们的指导,我是越跳越好啦。”

对于彭杰退休后选择跳舞,家里人也是极为支持的。“生命在于运动,每天跳跳舞、和队员聊聊天,心情好身体自然就好了,孩子也不用操心我了,可以把心思更好地放在工作和学习上。”彭杰说。

“彭杰哪里像61岁的老人呀,你看他面色红润,开开心心的

样子,那股精神头儿跟个小伙子似的。”团员刘阿姨笑着说。彭杰除了在团里学习舞蹈,平时还爱好摄影,最爱帮助团员们记录他们美丽的瞬间。哪里有演出,哪里就有彭老台上台下拿着手机拍照的身影。团员们都亲切地称呼他是团里的“御用摄影师”。

“退休不意味着就老了,依然可以在业余生活里学习到更多的知识,这样的人生才更加有意义,才会更精彩。”彭杰说,以后还会继续学习更多没有接触的知识,让自己越活越年轻。



## 秀才艺 展风采

为了展现老年人退休生活的风采,昨日,市阳光艺术团举办了一场联欢会,团员们自导自演,为大家呈现了一场精彩的歌舞表演。据了解,市阳光艺术团成立至今已有10余年之久,以“锻炼身体、陶冶情操、老有所为、服务社会”为宗旨,无偿服务于广大老年朋友们。图为表演现场。

见习记者 李倩 摄

## 锅烧焦了怎么办? 这些妙招巧处理

家家户户都有锅,做菜煮饭时多少都会有烧黑、烧焦的时候,烧焦的锅怎么洗?锅烧黑了怎么办?让社区达人教你一招。

不锈钢锅烧黑了怎么办?

五里墩街道办事处福寿社区黄女士

不锈钢锅易沾黑垢,难刷洗,可以将家中较大的锅里加清水,投入一些凤梨皮,再把较小的锅子通通放入,煮滚20分钟,待冷拿出,个个光亮如新!锅子底部烧黑的焦垢,可用松香水加上牙膏粉擦拭,用牙刷或菜瓜布擦拭,

都有不错的效果。如果是铝锅,切勿用铝丝球清洗,那样会破坏锅上的保护膜,可用苹果皮煮熟清洗。铁锅则可用铝丝。

卤肉不小心烧焦了,锅底结了一层厚厚的焦肉,洗不掉又很难刮掉,怎么办?

南京路办事处和乐社区向女士锅里注入三分之一任何种类的醋(白醋或水果醋便宜的即可),加三分之二的水的比例(须能盖过焦黑的部分),加盖烧滚5分钟,浸泡过夜,轻轻以奶油刀或汤匙一刮就可以把焦黑的底

去除。在不等用锅的情况下,用温水泡一段时间之后,能达到事半功倍的效果,用普通清洗方法就能处理干净!不妨试试!如果等着用锅,放上水,加热一段时间,也能轻易清洗。或者用番茄酱倒不锈钢锅上面会用洗洁精擦。

(记者 郭晓雨 整理)



社区达人

教你一招



便民信息

信阳市供水集团公司特约



今日天气:晴 6℃~19℃

市长热线:12345  
纪检举报:6208032 6224900  
干部选拔任用监督电话:12380  
烟草专卖品市场监管举报电话:12313  
社会救助电话:6552041  
信阳市青少年心理及维权服务热线:12355  
住房公积金热线:12329  
国税稽查举报:6207648  
燃气服务:6263939  
供电服务:6218315  
自来水抢修:6222251  
物价投诉:12358  
民航航班问询:6205656  
食品药品投诉电话:12331  
有线电视维修:96266  
旅游咨询电话:6366823  
旅游投诉电话:6366983  
灭四害:6259868  
环保举报:12369  
法律咨询:6253148  
报警:110  
交通肇事:122  
火警:119  
天气:12121  
急救:120

## 声明

●兹有信阳岚健身有限公司的营业执照正、副本(证号:411594000003405),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有霍永翔的道路货运从业资格证(证号:4115000020211016464),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有田雨勇豫S1X602号三轮摩托车,该机动车登记证书,因不慎丢失,特声明作废。

●兹有张林的道路货运从业资格证(证号:4115000020012025697),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有杨海彬的道路货运从业资格证(证号:4115010020109002691),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有陈雪的会计从业资格证(证号:411501500003085),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有饶章杨的道路货运、客运从业资格证(证号:4115000030011008604),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市浉河区景小玉私厨店的国税手撕定额发票4本(发票代码:141921650072,发票号:16173651-16173750;发票代码:141001650062,发票号:71431251-71431350),因不慎丢失,特声明作废。