

不让孙子“失约”

阮华

自己认为,份内的事无须要求尽力做好,但生活中答应别人的事要努力做到,即便与己无干而他人需要帮助也能尽力去帮,所以在大家中口碑还是很不错的。

只有五岁的孙子却常常提醒我:“爷爷说话不算数,答应我的事情没做到!”我听后不免心惊,原来自己在给孙子讲小故事、哄孙子吃饭、拉孙子散步等过程中随口答应的一些事,他这个小大人竟然一一记着。我本无欺骗之心,但在孙子看来,我却是“说话不算数”,是说谎话的爷爷,是骗子爷爷。自己的“高大”形象在孙子面前渐渐变得矮小不说,更怕成为孙子的“坏”榜样。

于是,我开始很认真地对待孙子发出的每一个“要约”。对其合理需求,能办到的,爽快答应并兑现“承诺”;不能办到的,告诉他缘由。对不合理的要求,坚决回绝,不做无原则的让步。

这天晚饭,孙子边吃边对我说:“爷爷,我好好吃饭,一会儿你带我到儿童乐园去,好不好?”孙子在家吃饭很让人头痛,不仅吃饭吃得很慢,面对我们的催促或“激励”还动不动提小要求、讲小条件。

放在以前,我可能会随口答应,时间允许的话,我也不会食言。但今天我不能,我板起脸说:“好好吃饭是一个好孩子应该做到的,别给爷爷谈条件!先把饭快快吃完再说!”

孙子有些委屈,但和以前闹情绪好久才动一下饭菜不一样,这次他手捧小碗筷子飞跃,大口大口地吃起饭来。

很快,他吃完饭,放下碗筷。“爷爷,你带我到儿童乐园去,好不好?”孙子好像很紧张。

“为什么要到儿童乐园去呢?”我好奇地问。

“我跟阳阳、东东他们约好了,晚饭后一块到儿童乐园玩。谁不去,就不跟谁好了。”孙子很急切,他提的这些孩子是他们幼儿园的同学。

我哑然失笑,孙子也有了自己的小小约定了。看他着急的样子,好像小朋友们已经在向他吹胡子瞪眼了。

“既然你已经答应小朋友晚饭后一块到儿童乐园玩,那现在还等什么?还不快走!”本来晚饭后我是准备看电视连续剧的,但我又怎能让孩子“失约”,虽然这些小朋友明天并不会真的不和孙子玩。

“阳阳……”我的车还没怎么停稳,孙子已经欢呼着跳下了车,融入了儿童乐园广场上孩子的海洋。

儿童乐园周围,站着不少和我一样陪孩子“赴约”的爷爷奶奶。

查查自己是否营养不良

虽然生活水平提高了,但我国老人营养不良仍很常见,且多数老人并不知情。学会自测营养状况对老人健康十分重要,以下几种方法可以试试。



1.从饮食方面看是否存在营养摄入不足。每天能否吃到肉类、鱼类或禽类,每周能否至少两次吃到豆类或蛋类;每天能否吃到半斤果蔬;每日是否喝4杯以上液体(水、茶、果汁或牛奶)。

2.从体重变化及摄入量看是否存在营养不良。轻度营养不良,近三个月内体重丢失5%或食物摄入为正常需要量的50%~75%;中度营养不良,近两个月内体重丢失5%或前一周食物摄入为正常需要量的25%~50%;重度营养不良,近一个月内体重丢失

5%,或体重指数(BMI)<18.5。例如,李大爷65岁,体重54公斤,近一月由于进食不佳而体重下降5公斤,身高1.75米,他的体重指数=54÷(1.75×1.75)=17.6。李大爷属于重度营养不良,应前往医院咨询。

3.超重也是一种营养不良。肥胖的人往往偏好高脂、高热量食品,使体内某些营养过剩,而某些身体必需营养又吸收太少。但很多人对肥胖的第一反应就是营养过剩,选用“饥饿法”减少营养吸收,控制肉食、鱼类、蛋白质摄入,让身体变瘦。这极易造成蛋

白质缺乏,引起一系列蛋白质缺乏疾病,如动脉硬化、免疫力低、易疲劳等症。时间久了,老年人身体既吸收不到每日必需的营养,又减不去体内过剩营养,不但减不了肥,还危害健康。

老年要补足营养,首先要多运动,如散步、打太极拳、跳广场舞等,可以促进食欲及胃肠活动。其次增加蛋白质、水和蔬果的摄入;水能增加食欲,通调二便。最后学会调节自己的情绪,积极检查与治疗牙齿疾病,尽量选择对胃肠影响较小的药物。(杜国庆)

晚报老年读者生活馆成立

本报讯 经过3个多月的筹备,7月3日上午,纯公益性质的京九晚报老年读者生活馆正式挂牌成立。从此,京九晚报读者又多了一个放松、阅读的好去处。

京九晚报老年读者生活馆位于归德路与文明路交叉口东南角,是一个面向京九晚报老年读者及全市广大市民开放的公益场所。读者生

活馆总面积约180平方米,分设阅览室、娱乐室、休息室等房间,设置有桌椅板凳、制冷制热设施以及各种报纸、杂志读物,具有阅读、休息等功能。京九晚报老年读者及我市广大读者可以到读者生活馆阅读、休息、赏析字画,读者生活馆不仅不收取任何费用,还免费向读者提供茶水服务。

为庆祝京九晚报老年读者生活馆的成立,当天,京九晚报老年读者艺术团、商丘市秋韵艺术团的老年表演艺术家同我市青少年文艺爱好者还一同奉献了一场包括豫剧、葫芦丝、萨克斯等艺术节目的精彩演出。读者生活馆工作人员还表演了集体舞蹈《感恩的心》。

晚报首席记者 贾若晨

出售

- ▲售南京路移动鑫苑电梯房7楼,毛坯,四室两厅,193m²,有证,价格面议。13703425985
- ▲文化路海亚春天9楼,67m²,朝阳,精装,带电梯,双气,低价急售! 15617015708
- ▲售梁园区委附近金地绿洲6楼,135m²,精装,双气,家用电器齐全,送地下室,有停车位,46万元,非诚勿扰。13937000374
- ▲出售道北回民中学电梯房6楼,毛坯,两室两厅,92.5m²,价格面议。18037735607
- 13837000879
- ▲租售尚城花园楼王一套,139m²,三室两厅两卫,精装修,水、电、暖齐全。13503706578
- ▲市归德南路商丘日报社家属院有房租,家具、水、电齐全,拎包入住。13503706578
- ▲出售团结路与归德路交叉口西小区学区房,129.59m²,3楼,三室两厅一卫,精装修,非诚勿扰。15560090317
- ▲租售文化路峰景仕界精装小户型,朝阳,拎包入住,17万元。15617017119
- ▲售株洲太阳城1楼,带大院,三室两厅,精装,53万元。15517052001
- ▲售团结路第一实验小学北门西路南纯一层门面,52m²。另售宇航路门面110m²,价格面议。13503706462
- ▲售汇城国际广场写字楼66m²,84m²,116m²。13837076768
- ▲售归德路市一高南500米路东名仕华庭小区,电梯,双气,4楼,两室两厅,售35万元。15518716316
- ▲归德南路与珠江路交叉口往东500米路北育英家具厂家属院3楼,100m²。商丘至虞城与三环交叉口东北角永阳食品公司家属院,100m²,水、电、气齐全。13503709698
- ▲市株洲路中段公路局二处家属院,5楼,130m²,双气,装修,设备齐全。13937005181
- ▲出售商丘电业局文化路东家属院49号楼东单元3楼东户住房一套,三室两厅两卫,160m²,带地下室一间,价格面议。13733867559
- ▲售上海城市花园电梯房,7楼,共10楼,140m²,66万元,毛坯,大三室,同意按揭。小区环境优美,绿化率高,近旁就有两大公园。15517074001
- ▲售帝景·北苑电梯房,3楼,138m²,双气,毛坯,45万元。急售,证满两年,看房方便。15518617916
- ▲府前花园,“商”字旁,大气四室两厅两卫,170m²,精装修,仅售62万元,单价3750元/m²,错过不再有! 15518609007
- ▲美景天城电梯房,130m²,三室,双气,证满两

- 年,46万元。15514994279
- ▲都会国际(六中学区房)白金4楼,精装,送部分家电、家具,103m²,三室两厅,无公摊,用钱急售。15514937723
- ▲建业·桂园绝版复式楼,143m²,毛坯,证满两年,54万元,看房方便。18637001880
- ▲株洲路建行家属院,115m²,三室两厅,双气,有配房。15738317519
- ▲售东城花园电梯洋房13号楼10楼西户,面积106m²,三室两厅,新房,毛坯,带天然气,价格面议。15670487693
- ▲金世纪广场东侧祥和家园内别墅出售,证件齐全,精装修,因急用钱,优惠出售。尤其适合三代同住、四世同堂,阳光超好! 进车方便。15518637766
- ▲建业·联盟新城98m²,9层,毛坯房,有地下停车位和22m²储藏室,可按按揭,总价69万元,中介勿扰。13937079237
- ▲售实验中学高中部(梁园市场南)学中瑞苑3楼电梯房,100m²,两室两厅,新房,已装修(适合办公、出租),拎包入住,售价39万元。13592315189
- ▲步行街附近市一实小、市一中学区房3楼,65m²,三室两厅,有证,25万元,急售! 15617015708
- ▲售团结路高炮旅附近4楼,125m²,三室两厅,有证,带天然气,40万元,急售! 15617015708
- ▲售民主西路原纱厂对面

- 天成花园小区23楼A1户,毛坯房,85m²,价格面议。13598320969
- ▲售文化中路路南门面房230m²,1.5万元/m²。另售白云游乐园西侧门面房75m²,售价75万元。13271078848
- ▲售南京路与中州路交叉口东北角新利源大厦17层商品楼196m²,带地下停车位,双气。可改合同。13592392298
- ▲售归德路与团结路向东100米路南民安嘉苑12楼,毛坯,89m²,学区区房,双气,地暖,价格面议。18738026993
- ▲售位于中州路与南京路交叉口附近欧式别墅一套,共3层,证件齐全,可通天燃气,售价78万元。13598368596
- ▲售道北健康路北回民中学后面,6楼,92.5m²,共12层,毛坯,带电梯,价格面议。13837000879
- 18037735607
- ▲睢阳大道与珠江东路交叉口东北角祥和馨苑有住房一套,153m²,三室两厅两卫,1楼(共12层),双气,价格面议。15137058148
- ▲出售南京路与凯旋路交叉口东南角上海市花园25号楼7楼电梯房,三室两厅一厨一卫,125m²,精装修,未入住,免两年暖气费和物业管理费,58万元。13598330333
- ▲售夏邑县一环路美食盛宴南276m²二层毛坯房。一层是4间门面,二层是三室两厅住房,手续齐全,价格面议,中介勿扰。13937079237
- ▲急售梁园区委景苑小区复式楼300m²,精装,新房,带电梯,空调,家具齐全,有证,有停车位,送空中花园,非诚勿扰。15537051616
- ▲文化西路军地公寓4楼,109m²,有房产证,售价40万元,有意者请联系,非诚勿扰。18003707972
- ▲南京路路南田园独院新房1至3层,每一层140m²,有土地使用证,售价86万元。13781469712
- ▲房屋整体出售,商丘市威海路临街商业,现经营“英皇国际会所”KTV,房本面积约2400m²,售价1500万元,即买即收益。15836850666(中介勿扰)
- ▲售文化路与华夏路附近华夏公馆130m²,三室两厅两卫,东户朝南,一梯两户,11层,共15层,双气,毛坯,低价出售,可按按揭。18272629175
- ▲售海亚·春天电梯洋房一套,7楼,手续齐全,中央空调,140m²,73万元。13598398897
- ▲售海亚·香樟园楼房一套,127m²,三室两厅,可按按揭。15136603459
- ▲售名门城花园洋房3楼,164m²,四室两厅,可按按揭。15136603459
- ▲售民主路西、平原街道办事处对面万和城4号楼2单元9层中户,100m²,三室两厅,2880元/m²,可按按揭,改购房合同,已付16万元。13569390306
- ▲售帝和B区30号楼别

- 墅1、2、3层,精装,地暖,家具、家电齐全,1个内置车库,2个停车位,售价170万元。18639030133

出租

- ▲厂房出租:西高速出口往南600米,路河乡政府北100米厂房出租,占地面积16亩,地理位置优越,交通便利,租金面议。13703709016 陈先生 15237002171 侯女士
- ▲出租市一高附近赵园新村新房,三室一厅一厨一卫,简装,水、电齐全,配有床、空调、热水器,价格面议。18336991839
- ▲转租文化路繁华路段手机缴费店。15617017119
- ▲出租帝和·温莎阳光小户型,高层,精装修,拎包入住。15603702918
- ▲商品大世界门面房出租。13569350055
- ▲出租香君路惠民河桥东300米北侧写字楼5、6两层,面积812m²,适合办公,可整租也可分租,租金面议。13619870637
- 15003706661
- ▲豪华宾馆整体或部分出租。13598383999
- ▲睢阳区东关畜牧局家属院独院出租,厨卫、家具、空调齐全,价格面议。13409431373

医疗信息

▲大白兔牙科,凭此报纸镶牙、拔牙、洗牙、牙疼痛等各种牙病治疗特大优惠。0370-2339006 梁大夫 18637076022

求职信息

▲本人有12年驾龄,自带丰田轿车一辆,有需求请和我联系,非诚勿扰。王先生 15064571666