

我们老同志，余热可不少哦！



刘伟和周月梅在滇西大校园里。

前不久，国务院第七次全国人口普查领导小组副组长、国家统计局局长宁吉喆介绍，在我国60岁及以上人口中，60—69岁的低龄老年人口占55.83%，他们发挥余热和作用的潜力较大。一时间，老年人发挥余热成了热点话题。事实上，不只是“60后”，其他年龄段的老者也都以适当的方式发挥着余热。

图片来自网络

低龄老人还能“走四方”

一个背包、一个行李箱，66岁的武汉大学退休教授刘伟，作为一名支教支研的银龄教师，近日再次奔赴滇西应用技术大学。这是他近一年内第五次前往云南大理。

退休前，刘伟就已决定退休后到西部地区支教，继续从事教学工作。无疑，他是“60后”发挥余热的代表之一。他的爱人、63岁的中南财经政法大学统计与数学学院退休教授周月梅通过遴选也成为首批支援滇西大的银龄教师。14日，记者在线调查了300多位“60后”，41.5%的受访者有强烈的发挥余热的意愿。正如宁吉喆所指出的，60至69岁的老年人大多具有知识、经验、技能的优势，身体状况还可以，发挥余热和作

用的潜力较大。这一人群中，专业性较强的工作者，比如医生、老师、工程师、科研人员等，退休后会返聘或再就业，延续了之前的工作节奏和生活规律，利于身心平衡。而包括他们在内，刚退休的低龄老年人都可在发挥余热过程中找到价值感，减少退休后的心理落差。

记者还发现，退休老人发挥余热，男性偏向“技术流”，女性更显“文艺范”。在发挥余热选项中，男性选择最多的前三项是：社区服务（占52.8%）、技术传授（占43.5%）、纠纷调解（占40.5%）；女性选择的前三项是：文体活动（占81.3%）、心理抚慰（占68.6%）、宣传健康知识（占59.3%）。

“70后”量力而行实现价值

相较于低龄老人，70岁及以下的老人在发挥余热时更贴近生活圈子，热衷公益活动，只要有收获都很开心。

在贵州省思南县，72岁的张宸苓是一所小学的校外辅导员，3年多来志愿护送学生上学，风雨无阻。更多70岁以上的老者，往往以志愿者的身份活跃在社区里。辽宁铁岭76岁的姜作惠曾是大隆矿机电修配厂党支部书记，退休之初，他常帮助社区邻里修理家电。随着年龄增

大，维修工作难以继续，姜作惠开始“转型”，担当起社区义务宣讲员的工作。今年72岁的退休干部陈瑞田，是活跃在浙江省景宁县调解一线的“金牌调解员”。黑龙江哈尔滨74岁的叶静也没闲着，她把身边的空巢老人组织起来，带着大家上老年大学，搞户外旅游，快乐满满。

记者在线调查了240名70岁以上的老者，结果显示，“善于调解邻里矛盾、喜欢从事宣传工作”是他们奉献余热的显著特点。

网络助力老者发挥余热

吉林大学哲学社会学院教授蒲新微认为，因为年龄和健康等因素，不同年龄层次的老人在发挥余热的过程中呈现不同的特点，“‘60后’喜欢做一些有成就的事来寻找自身价值；‘70后’则量力而行，不强求干大事，用一些小事儿来充实生活就行”。蒲新微建议：老年朋友发挥余热，应该是在做好自己的同时服务社会，不用刻意为了赢得赞扬而去发挥余热，搞

得身疲力竭，家人埋怨。

蒲新微还留意到一个新现象：随着网络技术的发展，一些老年人发挥余热的方式也有了改变。吉林长春72岁的方强曾是语文老师，退休后被一家培训机构聘用。随着年龄增大，他难以胜任培训机构的工作而回家。之后，他录制了一些语文教学视频频在网上，收获了不少粉丝。

来源：快乐老人报

50多年寻访收集吆喝声

“卖杯子糕、凉发糕……”76岁的老湘剧演员伍仁斌在自家小区的空地上，经常情不自禁吆喝几声。50多年来，伍仁斌四处寻找整理，至今收集的吆喝声已经有87种，涉及60多个行业。他说，每一声吆喝都凝聚着时代记忆，充满魅力，应该流传下去被更多人听到。

“我是个地地道道的老长沙，小时候就是伴着各式各样的吆喝声长大的。因此从小对语言类的东西特别感兴趣，12岁开始学湘剧。也正是因为这份工作，与吆喝结下了不解之缘。”伍仁斌回忆，他第一个角色是《红灯记》里的修鞋匠，里面有大段的剧情需要他大声的吆喝。起初他扮演的修鞋匠并不被剧团的领导认可，他使用休息时间寻访了六名修鞋匠，跟着他们出工，听他们吆喝。最终，伍仁斌扮演的修鞋匠博得满堂彩，也是从那时开始，他和吆喝结下了不解之缘。

下决心要深刻感受吆喝的魅力后，伍仁斌四处向民间吆喝艺人拜师学艺，把他接触到的吆喝声收集整理成《吆喝声全集》。为了实现自己的心愿，伍仁斌常去学校、幼儿园等地方上课，他希望孩子们可以从小培养兴趣，把吆喝的魅力传播出去。

来源：三湘都市报

洗乳胶枕小心损坏

为了追求更舒适的睡眠，越来越多的人选择使用乳胶枕。但是乳胶枕该如何清洗，很多人却并不了解。天津市家政行业人士刘连喜提示，乳胶枕可以水洗，但是在清洗过程中要多加小心，以免造成损坏。

清洗乳胶枕时，可先将其浸泡在清水中，反复按压，将其内部的灰尘清洗出来。由于乳胶枕的吸水能力很好，用水清洗后的枕头会变得很沉重，所以从水中取出乳胶枕时千万不要只提着一个枕头角或只捏住一部分枕头，这样很可能会造成乳胶枕损坏。正确的方式是，双手平托着乳胶枕，将其从水中取出，并放在一个干燥的盆中，再将枕头里残存的水尽量挤压出来。随后，可以用干毛巾将乳胶枕包裹起来，通过毛巾把乳胶枕里的部分水吸出来，同时还能避免在晾晒枕头时造成二次污染。

来源：今晚报

自制秋梨膏

立秋过后天气逐渐干燥，饮食养生方式也需要相应调整。梨润肺、枣补血、姜暖胃、蜜养神，组成的秋梨膏具有润肺清痰、降火除热、镇静安神、降低血压、消炎去痛作用，是秋季滋补良品。

材料：秋梨或雪花梨2个，红枣6个，老姜30克，冰糖、蜂蜜适量。

做法：将梨洗净去皮，用擦菜器擦成梨蓉；红枣蒸熟切成条；生姜去皮切片（丝）；将全部材料放入锅中，大火煮开后转小火，半小时后关火，将锅中所有东西倒入细纱布包，挤出汁液；汁液倒回锅中，小火再煮一小时，放至温凉加入冰糖或蜂蜜调匀，装瓶放入冰箱，随用随取。

来源：老年生活报