

白发也“练摊” 街头欢笑满

眼下,“夜经济”火遍大小城市,其中,有不少老年人的身影。他们在助力经济发展的同时,也各展所长为人们带来了欢笑,自己也收获了乐趣。

78岁老人,乐卖文创拖鞋

“我今天是第一天过来摆摊,已经卖出一双了!”6月11日晚上8点多,一位白发苍苍的老人出现在“升级版”的济南泉城路夜市摊位上,她乐呵呵地谈着当晚的第一单生意。

这位78岁的老人姓刘,是泉城路夜市最年长的摆摊者,她是一名退休的铁路职工,平时喜欢制作一些文创产品。老人的摊位上摆放着不少文创产品,她主要售卖自己手工制作的拖鞋。“(拖鞋)下面是在西市场买的,上面(鞋帮)是手工编的。”老人说,她纳一双拖鞋需要两个多小时,而来泉城路夜市摆摊是一种乐趣,周围的年轻人也很照顾她,她非常高兴。

夫妻摆摊,音乐在夜市流淌

近日傍晚6时30分,重庆两江新区康庄美地附近美食一条街外,夜市开始热闹。忽然,悠扬的笛声从街边传来,熟客都知道,卖金鱼的老段又开始了表演,十年来,只要不下雨,他的乐声会准时在夜市流淌。

老段名叫段成军,今年78岁。在他的摊位前,用几个小桶装着小金鱼、乌龟,摊位上则摆放着他的宝贝:笛子、巴乌、二胡、板胡、萨克斯、葫芦丝……老伴的摊位紧挨着他,专卖袜子,10元3双,两人互不干涉,各卖各的。

老段练摊很“佛系”,从不吆喝,顾客问一句,他答一句,其他时间,就随机在摊位上拿起一件乐器,演奏得很投入,吸引很多人围观。

十年练摊,让老段成为

这一带的红人。老段在夜市上吹拉弹唱,也吸引了当地一些社区团体来与他“切磋”,有时他的摊位就成了大家聚会的地方,几个人围坐着来上一曲,吸引了不少观众。

“赚钱不多,但心情很舒畅”

近日13时许,在许昌市区北大街与建安大道交叉口停着一辆红色三轮车,三轮车旁的地摊儿上摆着鞋垫儿、袜子、顶针、橡皮筋等小商品。65岁的张国敏老人正乐呵呵地守着摊位。

张国敏白天外出摆摊儿,晚上在家纳鞋垫儿。她采用的是传统工艺,自己熬制糨糊,一层糨糊一层布,粘得很厚实,裁剪之后一针一线地缝。密密麻麻的针脚,凝聚着老人的勤劳和汗水。眼下,端午节快到了,靠做针线活儿维持生计的张国敏每年这个

时候都会缝制一些香包在摊位上出售,能挣五六百元钱。这些日子,张国敏除了纳鞋垫儿外,就是忙着做香包。

“摆摊儿赚的钱虽然不多,但能贴补家用。我每天忙忙碌碌的,也有个精神寄托。外出摆摊儿时总有年龄相仿的老太太找我聊天儿,让我感觉心情很舒畅。”张国敏说。

专家认为,老人摆地摊是退休后再就业进一步实现人生价值的方式。目前,国内退休老人的再就业意愿在不断增强,老年人岗位的社会需求也在不断加大。某知名老年人才网显示,当前已经有数万名注册求职的老年人,求职者年龄层主要集中在50岁到70岁之间,其中占比最大的是60岁到70岁,占到60%。随着老年人口基数的持续增加,将促动老年人退休再就业的爆发。

宗禾

生活妙招

教你挑选各种瓜

夏天到了,各种瓜果纷纷上市。很多人在瓜果摊前一头雾水地选瓜,怕自己选到不熟或是不甜的瓜。如何挑出好瓜也是一门学问。

西瓜:西瓜在夏天最为常见,挑西瓜首选表皮光滑,花纹清晰、明显,两端匀称,四周饱满的。除了外观,还可观察瓜柄,绿色瓜柄的西瓜比较熟;横切开瓜柄,中间部分是白色的,白色范围越大越成熟。最常用的方法是用手指弹瓜,声音沉闷的瓜比较熟。

哈密瓜:哈密瓜要选择纹路密集均匀的,成熟的瓜纹路颜色通常发灰或者呈浅黄色。哈密瓜的根部越黄表示越成熟,但要注意表皮是否有明显的凹陷或腐烂。哈密瓜为椭圆形,尽量挑选瓜体圆润、瓜柄新鲜有水分的哈密瓜。

香瓜:成熟香瓜的顶部可以闻到较浓郁的香甜气味,而生瓜气味较淡。常见的香瓜有黄皮和白皮两种,一般伊丽莎白瓜等黄皮甜瓜,皮色越黄成熟度越高,蜡黄色最好吃。白皮甜瓜以乳白色为佳。成熟的香瓜,果品毛会自然脱落,有较好的光泽。

羊角蜜瓜:羊角蜜瓜因形似羊角得名,味道与香瓜相似,有瓜蒂的一头稍细,另一头稍粗,但整个瓜比较匀称,选瓜时不要选瓜肚特别大的。成熟的羊角蜜瓜是灰白色,表面光滑有黄色纹路,轻轻按压,较为柔软。未成熟的瓜是灰绿色的,颜色较深,表面有层细小绒毛。

白兰瓜:白兰瓜又名“兰州蜜瓜”。成熟的白兰瓜一般呈圆球形、瓜体均匀、白中泛黄,瓜面光滑细腻,微微有些弹性。挑选同等大小的白兰瓜时,优选重量较轻者。

王冰洁

颐养天年

长寿五大“微”条件



一、微胖。临床数据表明,与瘦弱的老年人相比,微胖老人不易发生流感、肺炎等急性感染,外科手术的预后效果也更好。其原因在于,皮下脂肪稍多利于储存能量、

抵抗寒冷、提高免疫力、保护重要器官,从而延缓衰老。

二、微凉。温度和健康的密切关系,尤其是室温和饮食温度。研究表明,最佳环境温度是18℃-20℃,此时人体感

觉微微发凉,但机体免疫力能得到最大发挥,抗病能力更强,睡眠质量更高。要提醒的是,不要过多利用外界手段干预室温,忽视自身的体温调节系统。比如冬天室温设置过高,夏天温度调得过低。冬天室温以16℃-20℃为宜,夏天控制在24℃-26℃。饮食也讲究低温。一方面,烹调方式上,应以凉拌、蒸、煮等低温烹调为主,能最大限度地保留食物的营养。煎炒、油炸等高温烹调,会造成维生素等营养元素的大量损失。另一方面,食物应在微凉状态下食用,长期吃烫食,可能烫伤食道黏膜,诱发食道癌。

三、微饿。长期坚持吃到七分饱,不仅可以保证营养摄入,还利于控制体重、保持

头脑清醒。七分饱是一种似饱非饱、对食物意犹未尽的微饿感。通常来说,在吃饭时间相对固定的条件下,这顿吃了七分饱,在下一餐之前不会有明显的饥饿感,否则就说明没吃到七分,可以再加点饭量。

四、微汗。运动中出汗多少常被人们用作评判运动效果的标准。但对中老年人来说,大汗淋漓并非最佳运动状态,可导致虚脱、跌伤,诱发气喘、胸闷、腹痛等。因此,中老年人应遵循适度原则,以微微出汗、稍感疲惫、浑身舒畅为宜。

五、微愚。长寿离不开乐观豁达的心态,而豁达的心态又来源于淡泊名利、难得糊涂的处世哲学。

贾 轩

