

《逃离2147》

(美)A.G.里德尔 著 中信出版社出版

一架坠入另一个时空的飞机,一个因为爱而被卷入世界争端的女人,一种在个人命运与人类命运之间穿梭的抉择...《逃离2147》是A.G.里德尔继大作《亚特兰蒂斯》系列之后的又一精彩作品...

动脑猜一猜答案

- 1.道光; 2.咸丰; 3.五口通商; 4.旅顺; 5.康有为; 6.公车上书; 7.光复会; 8.武昌; 9.吴广; 10.鉴真

看图猜成语答案

- 1.翻江倒海 2.弥天大谎 3.哀兵必胜 4.一板一眼

字画藏唐诗答案

- 1.北斗七星高; 2.山月随人归; 3.月出惊山鸟; 4.白日依山尽; 5.一览众山小。

大侦探答案

刀子切断了动脉,地上却只有一摊血迹,本身就很可能行,而且死者怎么可能行走5米去拨打电话,而不在地上留下其他的血迹呢?说明死者并没有打电话...

退休后如果无所事事,老人会感觉光阴虚度,幸福感大减,生活质量下降。合理安排退休后生活起居是提高生活质量的关键。

阳光老人 养成记

退休前一天的生活

一位退休老人在微博上晒出自己的退休前一天的生活记录。乐活君带您去瞧瞧!

退休前一天的生活纪录:

早上7点:起床。老年人作息规律,早睡早起,能让白天更有劲。看到别人刚起床,而自己早已做了很多事,的确很惬意。

7点半至10点:写点东西比如更新微博。写作有益身心健康(特别是心理健康)。老人可以将所思所想诉诸笔端。

10点至11点半:力量训练和灵活性运动。跑步机、固定自行车、健身椅以及哑铃等运动器材有助于老年增强肌肉力量及身体灵活性。

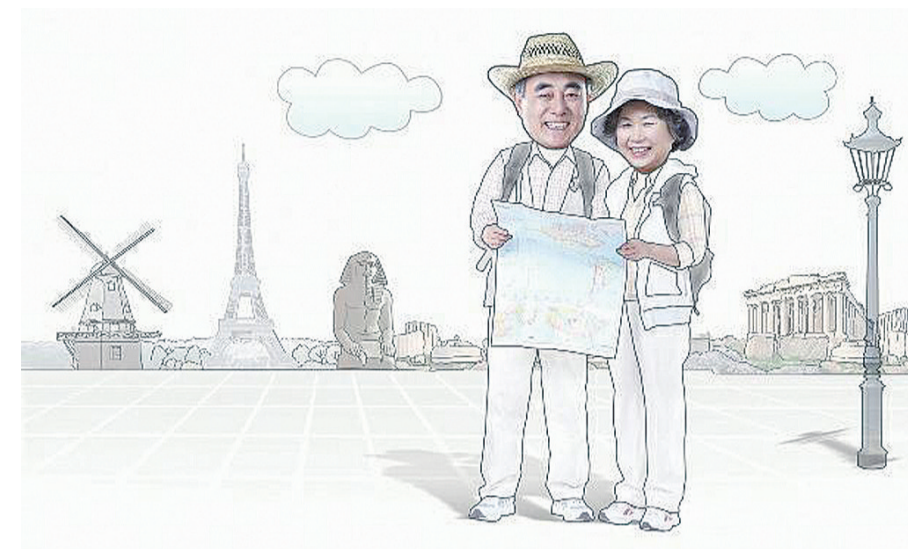
11点半至12点半:午餐。老人饮食应以清淡为主,每餐不宜过饱。饭后可以到院子里转转,欣赏花草植物,闻闻花香。

12点半至下午2点:各种爱好的活动。这段时间老人可以进行很多活动,如种花种菜,打扫房间,洗衣拖地等。

下午2点至3点半:户外散步。老人每天至少应到户外活动身体1小时。这些活动包括:周边散步,餐馆用餐,社区小坐,逛逛公园,去商场和超市购物等。

3点半至5点:看书看电视。这段时间是放松时间,可以看看书、情景剧或纪录片等喜欢的电视节目。

5点:小酌一杯。酒精具有保护心脏的作用,老年人适量喝酒可延长寿命,减少心脏病发病几率。



老年人退休计划

看过这位退休老人的生活规划,是否自己也要制定一个,丰富自己的老年生活。那么如何制定退休计划呢?需要注意什么呢?

- 1.制订一个切实可行的健身计划 首先要制订一套切实可行的健身计划,根据自身情况,选择合适的运动方式。
2.适当减减肥重 上班时,往往因为工作繁忙而难以实施健康饮食计划。
3.保持家居环境卫生 退休前你可能没有足够时间大清扫。
4.烹调更健康可口的食物 退休之后可以有更多的时间和精力研究科学饮食。
5.与伴侣和孩子保持亲密关系 退休之后,最好与老伴及孩子有更多的交流。
6.身体许可,继续做些小工作 退休后继续保持工作,有益健康长寿。
7.多交友,多聊天 一项早期研究显示,经常与家人和朋友保持联系有助于防止记忆力衰退。

两六旬中国老人 骑行百天抵达塞尔维亚

两位60多岁的武汉老人,两辆满是泥泞的山地车,共同谱写了骑行百天跨越欧亚抵达塞尔维亚的故事。

记者在中国驻塞使馆院内见到68岁的李明龙和61岁的蔡建明两位老人时,他们正在拆卸心爱的山地车准备打包。

两位老人都是武汉青山自行车协会的成员,李明龙任会长。谈到欧亚骑行的初衷,他们笑着说,因为国内已经骑遍了,国外也去过东南亚、澳大利亚等地方,这次想尝试一下欧亚大陆。

说起来容易做起来难。两人为此足足准备了一年,做路线图、地图测量、评估每天骑行距离等等,甚至亲自去了一趟俄罗斯实地考察。

在这期间,两人遇到了家人的阻力。毕竟,一路上状况难以预料,实属冒险。“我的网名叫‘独行侠’,”李明龙说,“但是年龄大了,家人要求我一定不能独自骑行,必须有人陪伴,这样才能同意。”

“起初我们在网上邀约,很多人响应,”蔡建明介绍说,“可是有些人家里反对,有些人签证有问题,最终只有三人成行”。

5月28日,李明龙、蔡建明和另外一人从武汉出发,从满洲里进入俄罗斯。一路骑到法国时,另外一人实在“骑不动了”,先行回国。

一路上,危险与困难不断。“在俄罗斯期间,很多路段没有自行车道,我们每天骑车都提心吊胆,”蔡建明回忆说,“我们曾目睹两辆对向行驶的车辆相撞,第三车追尾,2人当场死亡,一辆卡车就撞翻在自己眼前。”

不仅如此,老人在西伯利亚还遭遇了抢劫。虽然历经艰险,但他们表示,骑行之旅也充满了温暖和感动。蔡建明说,一路上很多自驾游的中国人看到他们山地车上挂着五星红旗,便停车下来打招呼、嘘寒问暖,送他们食物和水,为他们点赞、加油。

9月2日,两人到达塞尔维亚首都贝尔格莱德,由于申根签证到期,无法再继续旅行,中国驻塞大使馆接待了他们。使馆工作人员对我们很客气,帮忙订旅馆、订机票,大使了解到我们想吃中餐后,还特意吩咐为我们准备了中餐,到了使馆真有回家的感觉。

6日凌晨,在启程后的第102天,两位老人踏上回国的航班。回顾这百天行程,蔡建明感叹说“高兴高兴出来,平平安安回去就是最大的收获。我们沿路都做了记录,将为以后的骑行者提供方便”。

漫长的一段旅行,平均每天骑行12小时约150公里,一路收获了风景,也收获了感动,蔡建明说,“有苦有乐,很值得”。

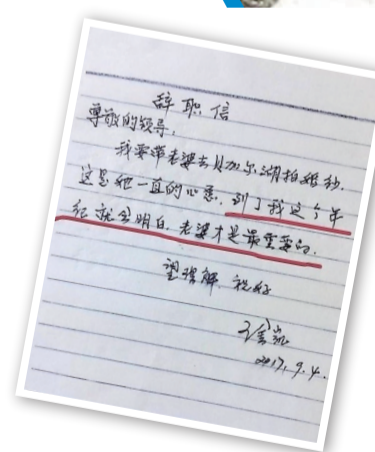
(摘自新华社)



▲9月5日,李明龙(左)和蔡建明(右)在中国驻塞使馆院内与大使李满江(中)合影



▼61岁的王金凯和老伴



花甲翁浪漫辞职信火了

9月4日,一封61岁老伯的辞职信在网络上火了一把。辞职信上写道:“我要带老婆去贝加尔湖拍婚纱照,这是她一直的心愿。到了我这个年纪就会明白,老婆才是最重要的。”

白,老婆才是最重要的。”

这位老伯名叫王金凯,家住成都,今年61岁,退休后曾被另一家单位聘用继续工作。老伴名叫张银荣,和他同龄,已经退休。一次活动中,张银荣得到了和丈夫一起去贝加尔湖拍婚纱照的机会,但由于工作原因,王金凯告诉老伴无法参加。

经过一个周末的思考,为了不让老伴失望,周一,他索性写了辞职信,决定抛下工作陪老伴拍婚纱照。

到我这个年纪就会明白老婆最重要

4日一早,张银荣像往常一样起床,洗漱完毕后,她突然发现茶几上有一张纸。回头一看,本该去上

班的老伴王金凯却还待在家中。

“昨不上班呢?”张银荣心想。看出了老伴的疑惑,王金凯立马说:“你不是要去贝加尔湖嘛,我就不上班了,陪你去。”

张银荣拿起茶几上的纸,老伴熟悉的钢笔字写着:“辞职信……”张银荣又激动又感动,赶忙联系之前的活动方,告诉他们,老伴有空和自己一起去拍婚纱照了。

宁可天塌下来也要满足她的心愿

“我这个人比较直,从来不拐弯抹角。”原来,王金凯所在的单位这几天正是忙碌的时候,关键时期不好请假,因此,为了实现老伴的心愿,他索性写了辞职信。“这辈子我就这一个老伴,钱可以随时挣,但是机会错过了可能就没了,我就想陪老伴嘛。”

王金凯说,他和老伴张银荣于1980年结婚,当年还不流行拍婚纱照,后来生活条件好了,老伴就一直很想照一套婚纱照,由于种种原因,他一直没有满足老伴的愿望。王金凯说,他和老伴已经携手走过了30多年,“任何事情都没有我老伴的事情大,宁可天塌下来我也要陪老伴,老伴的心愿我一定要满足她。”(摘自老年日报)



2017中国醴陵国际陶瓷产业博览会 China Liling International Ceramic Industry Expo

离开幕式还有 18 天

9/28 - 9/30 中国陶瓷谷国际会展中心 China Ceramic Valley International Exhibition Center

