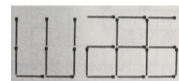


●大侦探答案

俩人分开卖的价格是1/2元和1/3元,在这种情况下,每条鱼的价格是(1/2 + 1/3)/2,也就是5/12,也就是说,每卖掉一条鱼,平均损失(5/12- 2/5)最后等于1/60。这就是为什么钱会减少的原因。

●左右脑训练答案

- 1、王秀才字谜诗的谜底是:特来问安。而朋友答字谜诗的谜底是:请坐奉茶。
- 2、安。谜面的意思是:生了一个“日”是宴字,宴字去掉“日”则是“安”。
- 3、山西。



●边吟边猜答案

- 1、龟 2、燕子 3、猿 4、蜻蜓 5、龙 6、喜鹊

●纵横交错答案

横向:

- 1、世界足球先生
- 2、联通
- 3、太平天国
- 4、易如反掌
- 5、安小慧
- 6、堆积如山
- 7、理科
- 8、包法利夫人
- 9、社会保险
- 10、金山
- 11、养老院
- 12、千金

纵向:

- 一、世界贸易组织
- 二、执法如山
- 三、核反应堆
- 四、球迷
- 五、夫子
- 六、比如女人
- 七、生态平衡
- 八、社科院
- 九、联合国安全理事会
- 十、那慧娜
- 十一、风险基金

株洲银发志愿者: 奉献着 快乐着

在株洲,有这样一群银龄志愿者,他们华发满头,正能量满满,心甘情愿地奉献他人。12月5日是“国际志愿者日”,本周,记者采访了三位老年志愿者,倾听他们的志愿服务故事。

陈瑛

成立益云公益协会 自掏近20万服务残疾人群



住在湘运宿舍楼68岁的老姚,168斤的体重,住在4楼,6年前中风后,就再也没有出门看过风景了,哪怕风景就在楼下。这种状态在今年被改变,在陈瑛的残疾人无障碍出行服务车的帮助下,老姚第一次看到了株洲市这几年的变化。现在的老姚,还申请了微信,每天都要在益云公益协会的微信群里,和朋友们聊聊。

今年77岁的陈瑛,多年来一直热心公益,关注三峡移民、无偿为农民提供法律援助。因为大女婿中风后无方法方便地出门,去世前只出过一次门,更让他感受到腿脚不便和风中人群的切身之痛,推己及人,这个普通的老党员、退休老人毫不犹豫地拿出了近20万元,购买了一辆专门为残疾人提供服务的

车,从2015年9月开始,印有“残疾人无障碍出行服务车”字样的汽车穿梭在株洲市的大街小巷,成为残疾人的专用公交车。残疾人群通过电话或者微信预约车辆,确认目的地和自身健康状况后,车辆就会带着两名志愿者陪护提供免费上门服务。

“轮椅残疾人的家庭状况大多数都不是很好,出门打车成本比较高,家庭支付不起;同时上下车都需要人抬,很不方便。而这辆车既减轻了残疾人的负担,也让他们更有尊严。”说起购买无障碍出行车的初衷,陈瑛如是说。

无障碍出行车投入运行后,陈瑛与联系到的重度残疾人及其家人,还有100多名社会各界志愿者组建了一个微信群。这个平台不仅成为无障碍出行车服务残疾人群的一个渠道,还打开了残疾人与外界交流的一扇窗。

如今,益云公益协会核心骨干成员有10多名,以银发老人为主,其余的180多人多是中青年的上班族。陈瑛说,上班族的灵活性比较大,每次活动临时发通知,总会得到大家的积极支持。几年下来,他带着这些残疾人朋友到了市中心的各个地方,远的还去了韶山,“只要身体动得了,我就会一直坚持下去。”

张向东

组建青松不老歌舞团 公益演出成常态



12月6日下午,张向东紧张地和团员们为石峰区九大展演排练着节目。自从2014年5月成立了青松不老歌舞团以来,团里一直比较忙碌,为各种公益演出忙碌着。

今年68岁的张向东一直是个文艺爱好者,喜欢唱歌、跳舞这些活动,退休后也参加过一些文艺团队,但他一心想着成立一个以公益演出的团队,在东门社区的帮助下,张向东成立了青松不老歌舞团。

张向东说,每隔一段时间,团队就要去敬老院、市特殊学校等地方演出一

次。去敬老院的感触最为深刻。今年上半年在荷塘区海福祥敬老院演出时,他看到很多老人都是行动不便、需要长期卧床治疗,每天只能躺在床上看电视,生活非常单一,“我们团的成员多数是退休老人,在节目编排上更符合敬老院老人的口味,所以他们也特别爱看我们的节目,有些老人看到后面都是噙着眼泪看节目。”虽然是一场没有音响、没有舞台的节目,张向东和团员们总会精心地把每一个节目排练好。

几年下来,张向东和青松不老歌舞团的足迹踏遍株洲市区的各大敬老院、区、街道和各大社区,还有市特教学校等地方。除了进行文艺公益演出外,得知哪里有需要帮助的地方,青松不老歌舞团还积极捐款捐物。今年湖南省爆发洪灾,青松不老歌舞团的各位团员们捐钱的捐钱,捐衣服的捐衣服,默默地奉献着自己的爱心。

如今,青松不老歌舞团从最初的几十人发展到现在的150多人,活跃团员达到80多人,积极地为有需要的人提供精神文化享受。

黄祖康

学习摄影技术 热心为大伙拍照



背着相机,挎着摄影包。数年间,家住430、今年76岁的黄祖康走街串巷,义务为各种公益活动和社区居民拍摄照片。社区一对姑侄的第一张合影,就出自他的手。

黄祖康参加了好几个公益组织,每次公益协会组织活动,都可以看到他的身影,为大

家热心地拍照。活动结束后,黄祖康有时甚至会连夜把照片处理好,发给群里,供大家下载。

有时候拍完照,他还会特意把照片发给照片主角,“对于我,照片很平常,但对于照片里的人,这或许有重要的意义。”

年轻时,黄祖康就喜欢摄影,限于工作和生活,他只能把这个爱好藏在心里。退休后,他看到身边有喜欢拍照的朋友,激发了他。为了学摄影,他报了个摄影班,买了专业照相机。他还是个热心公益的人,参加了很多公益组织,在这些公益组织里,他义务为大家拍照,记录下美好瞬间。当“义务摄影师”的几年中,黄祖康为大伙记录下不少生活片段。

“每次记录下大家做公益的美好瞬间,看到大家兴高采烈地欣赏照片时,就觉得特别有意义。”黄祖康说。

(记者 刘朵儿)

家庭备用药 别太随意

有些药喜欢热 有些药喜欢冷 还有些药只能用凉水冲服

备药的学问 最好每隔3至6个月清理一次

现在没有小药箱的家庭寥寥无几,多数人都会在家中备一些常用药物,以备不时之需。家庭小药箱一个重要的原则就是要定期清理,建议3至6个月就要检查一次,将其中一些过期药品、变质药品清理掉。

家庭小药箱备药的总原则是尽量选择单一品种,选择应用方便的药物剂型,储备最少量药品。家庭成员的年龄不同,备用的药物也不一样。总的来说,家中有儿童,可以储备一些退热药和止咳药,还可以备些健胃消食类的中成药;家中有老年人,特别是有冠心病、心绞痛等患者,要准备硝酸甘油等急救药。口服制剂、喷雾剂以及外用药品是家庭药箱的首选剂型,不宜选用注射剂。药箱的储药量一定要少,比如硝酸甘油一旦开启密封,3个月以后就失效了。中药一般有其特定的适应证和适应季节,不能一成不变地服用。比如感冒清热冲剂是针对外感风寒内有伏热的感冒,藿香正气类药品则主要针对夏秋外感温邪、内伤湿滞的患者。

杨莉萍发现,现在很多家庭备用的感冒药中,多数都有含对乙酰氨基酚的感冒药。“我建议家庭小药箱不要随意备用这种药品,即使备着也要慎用。”杨莉萍说,含有对乙酰氨基酚的药品具有退热止痛的作用。有些人恨不得一下子就让感冒彻底好利索,服用多种感冒药,但很可能这些感冒药都含有对乙酰氨基酚,就容易造成过量使用对乙酰氨基酚。“一感冒就要退烧是个误区,实际上感冒发烧是正常的机体自我保护的过程。”而过量使用对乙酰氨基酚会造成肝损害。

此外,家庭小药箱还要保持一定的“格局”,就像医院的药房一样:外用和内服药也要混合放在一起,成人药和儿童药也要分开。有些家庭为了节省空间,药品拆开包装后就会扔掉外包装,家庭小药箱里的药品最好不要丢弃原包装,这样可以了解药品的有效期,间隔一段时间使用时,也可以方便地重新阅读说明书。

(摘自北京晚报)

居家生活,难免需要备一些药品。一旦药品从医院或药店等专业机构买回家,“照顾”它们的任务就从专业人士变成了非专业人士。很多人以为药品买回来一放了之,没啥大不了的,其实储存药品的学问还真不少。北京医院药学部副主任杨莉萍建议大家来了解一点药品储存的常识,以免药品变质影响质量,进而影响疾病的治疗。

存药的学问 时冷时热或明或暗要辨清

药品从医院或药店买回家后,放在什么地方是有学问的。杨莉萍说,近年来,随着公众用药安全知识的普及,很多人知道有些药品应该放在常温下,有些药品需要放在冰箱中。但具体到一些药品,甚至在不同“阶段”要求的温度都不一样。因此,市民要针对自己常用的药品,详细了解储存要求。

举例来说,近年来糖尿病患者越来越多,有些糖尿病患者需要注射胰岛素来控制血糖。“糖友都知道注射用胰岛素如果没有开封,就需要放在冰箱里;但是开了封的注射用胰岛素就不能放在冰箱里了,而是要在室温下存放。”注射用胰岛素开不开封储存条件都不一样,这是为什么呢?杨莉萍解释说,胰岛素是一种小分子的蛋白质,其立体三维结构是保证药效的前提。未开封使用的胰岛素药瓶或者胰岛素笔芯放在冰箱的冷藏柜里,可以保持活性不变。一旦胰岛素开封使用,反复的冷热环境变化容易破坏胰岛素的立体结构,反而会导致胰岛素失效。“有的糖尿病患者将胰岛素开封后,习惯性地将胰岛素放回冰箱里,殊不知,这样反倒不好。”此外,胰岛素在运输过程中也不能剧烈震动。有些糖友如果坐飞机出外旅行,最好随身携带胰岛素,以免因为剧烈震动或者托运中机舱温度过低,导致胰岛素的立体结构破坏,影响药效。开封的胰岛素在不高于25摄氏度的条件下可以保存28天。

温度不仅仅会对胰岛素产生影响,对于一些中药复方制剂同样会产生影响。常用的中药口服液最好在25摄氏度以下的条件保存。“夏天中药口服液最好放在阴凉避光处;冬天注意不要放在暖气片附近。太高的温度会导致中药复方制剂变质,从而影响疗效。”杨莉萍说,有些药品却不适合放在冰箱里,即使在夏天也不能放到冰箱里。比如,儿童药物中常见的散剂剂型开封后就不适合放在冰箱中,这是因为细粉状的散剂容易吸湿受潮,从冰箱中取出放到室温中,更容易吸潮加速变质。治疗皮肤疾病常用的乳膏剂,是由油类成分和水相结合组成的制剂。保存温度过低会导致“油水分离”,影响制剂的外观性状与药效,因此,乳剂的药品也是在室温中存放更合适。

多数药品需要避光保存。“阳光的能量强大,会加速氧化作用。”杨莉萍举例说,家庭常用的维生素C如果放在阳光下,时间一长就会发现白色的药片变黄了,“这就是药品在阳光的作用下发生了氧化还原反应。”一旦被氧化还原,药品就会失去活性甚至变性。同样,很多中药也怕阳光,需要避光保存;多数抗生素类药品也需要根据说明书来避光保存。