

摇晃盐水去保温杯异味

人们平时经常使用保温杯,但是用久了,就会有一些异味,可以试试下面这些小技巧。

小苏打

往保温杯中倒入热水,加小苏打后摇晃一会儿,放置几分钟后倒掉,可有效去除异味。

盐水

盐水倒入保温杯,摇晃后放置一会儿,然后倒掉用清水冲洗。

橘皮

先用洗洁剂将保温杯内清洗干净,然后将新鲜橘子皮放入杯中,拧紧杯盖,放置约4个小时,最后将杯内清洗干净即可。

●古代名句

爱人者,人恒爱之;敬人者,人恒敬之。——《孟子·离娄下》

解读:爱人的别人人总是爱他,尊敬别人的别人总是尊敬他。你怎样对待别人,别人也往往会用同样的态度对待你。要想受人敬爱,必须敬爱他人。恒:常常。

爱子,教之以义方,弗纳于邪。——《左传·隐公三年》

解读:喜欢子女,应该用道义去教导他,不要让他走上邪路。这是春秋时期卫国大夫石碚(què)劝谏卫庄公的话,卫庄公不听劝谏,他的宠子公子州吁终于招致杀身之祸。溺爱,会使子女走上邪路。弗,不。纳:入,使入。

不吹毛而求小疵。——《韩非子·大体》

解读:不要去挑剔别人的小毛病。金无足赤,人无完人,喜欢挑剔别人的小毛病就是自己的大缺点。求:找寻。疵:毛病。

退而不忘奉献,可敬!

株洲老年志愿者发挥余热 成志愿服务常态

温馨提醒:老人参加志愿服务要量力而行

今年12月5日是第32个国际志愿者日。在志愿服务蔚然成风的株洲街头,有这么一群志愿者:他们年过花甲、两鬓斑白,已到可享天伦之乐之年,却在发挥余热,在敬老院、各个小区,在街头,义务为他人服务,老年人服务老年人更成为一种常态。

与此同时,老年人在开展志愿服务过程中,也面临着诸多问题和隐患,家庭与社会的不理解,人身安全没有保障……如何为老年志愿者构建一个完善的志愿服务机制和良好的社会环境,让他们在服务过程中更安心、更顺心、更开心,也是全社会应该思考的问题。

调查

老年志愿者队伍壮大 低龄人帮高龄人成常态

在人们的观念里,老人是弱势群体,本应是被帮扶的对象。但因年轻人工作繁忙,不少人有心无力参加志愿服务,“低龄”老人帮助高龄老人如今已成为志愿服务里的一道独特风景。

石峰区青松不老歌舞团,注册有180多名文艺志愿者,活跃分子有80多人。团长张向东介绍,90%的团员都是退休人员,60岁以上的有30%以上,55岁以下的是极少数。

益云公益协会10多名核心成员也是60岁以上的老年人。成员李爷爷说,在帮扶他人的同时,自我价

值得到了实现,内心很满足。

和李爷爷一样,很多老年志愿者都是因为退休后希望“老有所为”“老有所乐”,不与社会脱节,从而加入志愿服务队伍。2016年一项调查数据显示,我国有55.4万个老年协会组织活跃在基层,老年志愿者人数达到2000万人,占老年人口总数的10%左右。目前,全市网络注册志愿者队伍1200多支,网络注册志愿者53万人,虽然我市并没有对老年志愿者的人数进行详细统计,但可以肯定,老年志愿者的数量占了很大一部分。

困境

付出常得不到认可 老年人开展志愿服务不容易

从事志愿服务,年轻人有年轻人的优势,老年人也有老年人的特长。老年人往往更耐心、更细心,愿意投入更多时间参与志愿服务。在一些社区活动中,老年志愿者更是成为“主力军”。但是在实际参与过程中,除了一腔热情,老年志愿者们也常会遇到一些麻烦。

“孩子和老伴都不太赞同,认为我既然退休了,就应该在家好好休息,不理解为什么我要把自己搞得这么忙。”63岁的志愿者姜阿姨说,因为排练要占用很多时间,在家的时间明显减少了,有时对家务会有点疏忽。另外周围也有老同事和老邻居不理解,成天为了别人忙前忙后,有时还要倒贴钱,又花很久精力,不明白为什么要这么积极参与志愿者活动。

此外,由于场地有限、经费紧张、物资缺乏等原因,开展志愿服务并不容易,经常一场活动从方案设计、整体筹备到最后实施都需要由志愿者一手来完成。益云公益协会的会长陈瑛就自掏腰包近20万元采购帮扶残疾人的专用车,平时外出考察残疾人专用车、过年的慰问物资等物品,基本也都是志愿者们自筹的,基本就是出钱又出力,维持着公益协会的运行。很多老年志愿者均表示,他们期望在开展服务时,能够得到大家的认可和有关部门的扶持。

除此之外,老年志愿者还面临自身的问题。随着年龄增长,老年人从事志愿服务会出现体力不支、精力不足等情况。老年人动作没年轻人灵活,不少还患有老年病,稍不留意就容易发生意外。

呼吁

老年人参与志愿服务 期盼扶持和保障

参加志愿服务活动是老年人社会参与的重要渠道和体现,让老年人重新融入社会,志愿服务是非常有效的途径。如何才能鼓励老年人加入志愿服务行列,又如何更好地保证他们的人身安全呢?

北岭社区主任邹爱华介绍,社区提供了文明督导、宣传教育、义务巡逻、爱心帮扶等多项志愿服务项目,其中义务巡逻、文明督导等低风险活动适合老年人参与。“社区老人可根据自己的兴趣爱好、时间安排、身体条件等,有针对性地参与志愿服务活动,充分发挥他们的优势。”邹爱华表示,老年人在参与活动时要以身体允许、力所能及为前提,不建议年纪太大的老人当志愿者。

“志愿服务大多是临时性的,且属于公益性,一旦出现人身伤害,往往只能由组织者、受益者和志愿

者本着公平原则,共同分担相应的责任。”厦门大学法学博士、湖南科技大学副教授卫卫中表示,组织单位在开展活动时能够加强相关保障,尽量避免志愿者发生意外伤害,同时呼吁相关政策能够早日完善。

还有专家建议,老人参与志愿服务,可借鉴欧美国家的经验,在老年人享受养老金、养老补贴等政策的同时,将老年人参与志愿服务作为获得养老金、提高养老金的条件之一。其次,针对志愿服务中面临的经费紧张情况,既需要政府多支持,也需要扩大社会支持渠道。有关部门、单位可以为志愿者提供场地、物资等方面的支持,如在社区、敬老院设置较多志愿服务活动室等,以方便他们开展活动。

(记者 刘朵儿)

插画:胡兴鑫

左右脑训练

1、串门

一天,王秀才到朋友家去串门。一进门,他双拳一抱,随即念了一首字谜诗:“寺字门前一头牛,二人抬个哑木头,未曾进门先开口,闺官女子紧盖头。”朋友稍一思忖,就领会了其中的意思,便也以诗相答:“言对青山不是青,二人土上在谈心,三人骑头无角牛,草木丛中站一人。”王秀才一听,朋友所说的与自己说的完全吻合。双方便哈哈大笑起来,我们也来猜猜这两首字谜诗的谜底是什么吧。

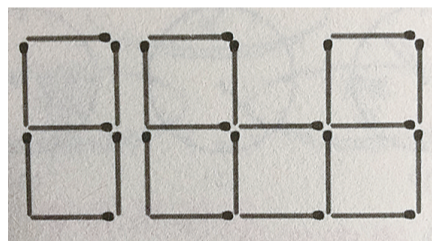
2、秀才贵姓

从前,一大户人家的老太太过六十大寿,八方宾朋济济一堂。一位秀才进京赶考,路过这里,想求一口饭吃。老太太热情地款待了他。席间,老太太问秀才:“贵人尊姓大名?”秀才回答:“今天不是老太太的生日宴吗?巧得很,我的姓氏与生日宴很有缘。如果把生日宴三个字作为谜面,打一字,谜底即是。”

现在,你知道这位秀才姓什么吧。

3、巧拼省名

用23根火柴摆成下面的图案。请你移动其中的4根,将其变成两个汉字,并使它们连起来是中国的一个省名。



边吟边猜

以下的诗歌,都是说的哪种动物呢?

- 1.静养千年寿,重泉自隐居。
- 2.丛栖悬宇宇,叠构隐金房。
- 3.远寻红树宿,深向白云啼。
- 4.临风舒四翼,映水作双身。
- 5.金眸玉爪口悬星,群兽闻知尽骇惊。
- 6.人间树好纷纷占,天上桥成草草回。

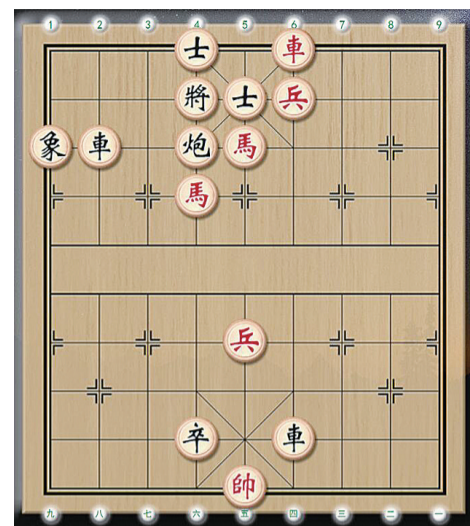
歇后语

- 草船借箭——满载而归
- 草船借箭——自有妙计
- 草船借箭——巧用天时
- 草船借箭——用人的箭射人的靶
- 草船借箭——有雾(雾)
- 孔明大摆空城计——化险为夷
- 孙悟空钻进铁扇公主肚里——心腹之患
- 晁盖的军师——无(误)用
- 林黛玉葬花——自叹命薄
- 关公斗李逵——大刀阔斧
- 张飞穿针——大眼对小眼
- 孔明夸诸葛亮——自夸自关二爷的胡子——然(髯)也
- 关公的脸——红到头了
- 关公的眼睛——睁不开

(本版答案中缝续)

破解江湖排局

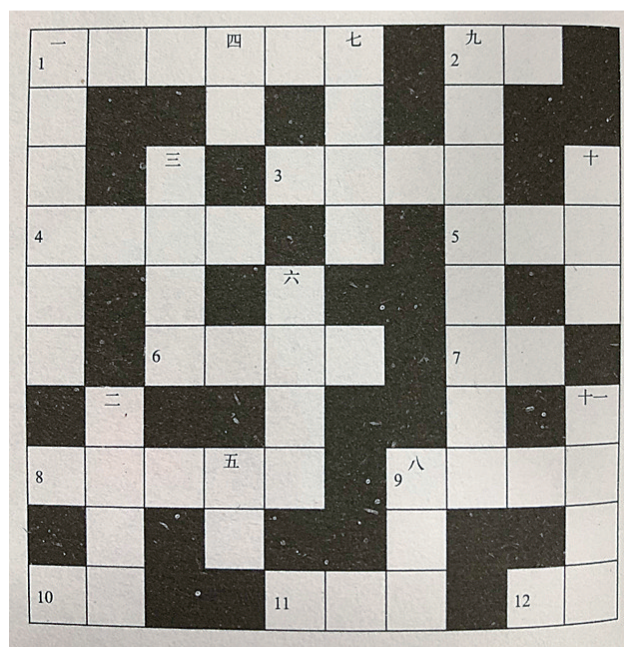
啼秦庭



着法:红先(见图)

- 1、马六进八 炮4平3
 - 2、兵四平五 将4进1
 - 3、马八退七 象1进3
 - 4、车四退八 卒4平5
 - 5、车四平无 炮3平5
 - 6、前兵平四 将4退1
 - 7、兵五进一 士4进5
 - 8、兵五进一 炮5进6
 - 9、帅五进一 象3退5
 - 10、兵五进一 象5进7
 - 11、兵五平四 士5退4
 - 12、后兵平五 士4进5
 - 13、兵五平六 士4进6
 - 14、帅五平六 士6退5
- 双方成和。

纵横交错



横向

- 1、国际足联的一个奖项,2004年被小罗纳尔多夺得。
- 2、我国一个大型电信运营商。
- 3、清末农民起义军建立的政权。
- 4、比喻事情极容易做。
- 5、《碧血剑》中的一个人物。
- 6、形容极多。
- 7、教学上对物理、化学、数学、生物等学科的总称。
- 8、法国作家福楼拜的代表作。
- 9、由政府执行或托管的保险计划,用来向失业者、老人或残疾人提供经济援助。
- 10、我国一个著名的软件公司。
- 11、由社会承办的赡养老人的机构。
- 12、用于称他人的女儿,有尊贵之意。

纵向

- 一、“WTO”的中文意思
- 二、严格执行法律,一点不动摇
- 三、在其中引发并控制裂变材料链式反应的装置
- 四、对观看球赛有狂热爱好的人
- 五、古时对男子的尊称
- 六、皮皮以的一篇以婚恋为题材的长篇小说
- 七、一个生物群落及其系统之中,各种对立因素相互制约而达到相对稳定
- 八、我国哲学、社会科学研究的最高学术机构和综合研究中心
- 九、联合国的永久性保护和和平机构
- 十、雅典奥运会女子万米冠军
- 十一、投资者协助具有专门科技知识而缺乏资金的人创业,并承担失败风险的资金。