



### 五谷杂粮绘出多彩世界

黍子、谷子、红豆、蔬菜种子……这些常见的五谷杂粮，被四川省绵阳市丰谷镇60岁的潘德贵制成一幅幅被赋予吉祥喜庆内涵的图文。潘德贵是绵阳市非物质文化遗产鑫田粮艺传承人。鑫田粮艺以五谷杂粮和自然界的各种种子为材料，利用自然颜色、自然形状，通过构图、线条明暗、粘贴、镶嵌等传统技法，最终制作以吉祥、喜庆的图饰、文字以及人们生产、生活场景为内容的作品。

(摘自中新网)

## 她将82岁活成了28岁

提起青岛的刘真骅，大家都知道她是中国老年形象大使、首届中国十佳魅力旗袍人……但没人知道看起来光鲜亮丽的她已82岁，而且曾是癌症患者。在近日举行的一场讲座中，她就如何保持生命常青，活出28岁的年轻态，如何战胜病魔，现身说法和百余位老年人分享“秘籍”。

### 心里不长皱纹永远年轻

刘真骅说，人活到一定年龄之后就会想明白很多事，名与利不要过度追求与看重。退休之后，她读书、写作，用八年时间将老伴刘知侠留下的400多万字的作品编辑成250万字的《知侠文集》，创立了自己的服装品牌，组织老干部服饰团参加比赛，她不为名利，只想给老年人办点实事……60岁那年，刘真骅写了一篇文章叫《且把花甲当花季》，如今到了耄耋之年，健康、阳光、时尚、热情丝毫不减。

刘真骅说，“活在当下，经常给自己生活做减法，生命才更有意义。”刘真骅说，只要心里不长皱纹，就会永远年轻。

### 珍惜每一天

“我时常忘记年龄，因为我感觉自己浑身都是劲，时间对我来说越来越有限了，我非常珍惜每一天。所以广大老年朋友不要‘懒’，要利用自己的晚年时间做点事情。”

刘真骅说，她最初对广场舞并不感冒，不能理解为什么那么多人乐此不疲。现在她慢慢理解了：生于上世纪五六十年代的她们太不容易，她们年轻时何曾有过漂亮的衣裳？何曾有机会赢取别人的欣赏？释放一下有什么不对呢？“现在我对广场舞大妈是支持的，但是要有个度，把仅有的时间花在这一件事上，会有些可惜。”

(摘自老年日报)



### 靠“好心态”战胜癌症

“我曾经说过，我并不坚强，我也是有血有肉的，但是，我必须坚强。很多道理在你讲给别人听的时候头头是道，但是到了自己身上却乱了阵脚。”刘真骅说，这是她第一次对外公开她患癌症的经历。

因为大夫跟刘真骅说采用介入疗法，所以住院后她没有任何压力。她推着手术车扭着秧歌去了手术室。手术一个月之后，甲胎蛋白指数降到了118。“我想告诉大家的是，人的内心一定要够强大，想活着的欲望够强烈，你才能活下来”。她第三次手术结束半个月后再次去抽血检查，结果指数降到了4.7，已经是正常人的标准。

刘真骅说，人是打不倒的，除非你自己先倒了。“我日常生活中该干什么干什么，把疾病抛到脑后，保证有营养的饮食和高质量的睡眠，癌症并不可怕！我现在痊愈了，连大夫都说是奇迹，其实就是心态问题。”

“我改变不了别人，我先改变自己，希望大家从我的身上感受到：人老了，其实可以做很多很多的事情。”刘真骅说。

## 许润三的养生秘诀

著名中医妇科专家许润三是第三届国医大师，享受国务院特殊津贴，首都国医大师。92岁的许润三身康健，耳聪目明，这与他多年坚持养生分不开。与很多饮食清淡且长寿的中医大家不同，许润三不但爱喝酒而且爱吃肉，年轻时不喝酒的他，46岁时却开始饮酒。从他的生活细节中，可以感悟其独特的养生秘诀。

许润三认为，养生最重要的是养心，养心最重要的是养德。“一生淡泊养心机”，这是一个很高的精神境界。他将自己一生的养生经验总结为“四字箴言”：淡泊名利，乐于奉献；饮食有节，以素为常；起居有序，不妄劳作；适度锻炼，动静结合；心胸宽阔，善待他人。许润三常告诫弟子们：“活着就是胜利，生气自己吃亏。”他建议大家内心要平和、宁静，做好自己该做的事情。

许润三提倡辩证养生，“要根据自己的身体状况制定养生计划”。他46岁时被查出高血压，年轻时，他从不喝酒，查出高血压后，他每天中午会喝一两白酒，他说：“有人建议高血压要长期服药，不能饮酒。我认为少量饮酒能软化血管，促进血液循环，有利于控制血压。我每天中午喝完酒后会睡一觉，起来后下午都心旷神怡。”

许润三还习惯通过静坐、冥想等方法令自己获得内心的平静。他每天醒来后习惯在床边的凳子上打坐。打坐的要点是：单腿交换盘坐，上身自然放松，头位正直，自然闭目，

含胸拔背，两手置于腹前相互轻握，以人体感觉舒适为度，按平常呼吸。据他介绍，此法不但在晨起和入睡前可以帮助静心，还能在旅途奔波中帮助安定心神。下班后，他坚持傍晚5点半到6点吃晚餐，餐后稍事休息即散步；晚上9点半到10点间就寝。一天的生活看似平淡，但是非常有条理。

在饮食上，许润三不挑食，杂粮他都吃，尤其爱吃玉米棒子。他爱吃肉，每餐午饭必须有肉，吃三两左右。他的晚餐会相对清淡，主食通常是面条和稀饭。

作为医生，许润三每天要讲很多的话，为了弥补由此而造成的缺憾，60岁以后他开始服用三七粉和西洋参，“西洋参可以强心，三七粉保护血管”。他把两者打成粉，一起泡水喝，每天早晚各一次，每次各1.5克。他70岁时开始服用阿司匹林预防心脑血管疾病。其实，三七粉本身就有治疗心脑血管病的功效，同时还能对抗阿司匹林可能出现的副作用。他主张，医生开药、患者服药，都要留有余地，不要一下子就用到最后，否则大病、重病时，就没药可用了。

许润三告诫所有因为事业而忽视了健康的人们：在影响健康的决定性因素中，遗传、社会环境、自然环境等因素，都不是我们能够左右的，唯有生活方式，我们可以自己选择。因此，我们应该记住：最好的医生是你自己。

(摘自燕赵老人报)

## 风筝飞上天 线你牵对了吗？

草长莺飞二月天，拂堤杨柳醉春烟。 儿童放学归来早，忙趁东风放纸鸢。 ——《村居》高鼎

### 风筝在哪放？ 请远离机场、铁路

四月春光无限，正是放风筝的好时节。城市公园里、乡村空旷地，哪里适合放风筝呢？

在杭州西湖断桥边放风筝的周大伯说：“每年春天我都会来这放风筝，没有电线、高树，风筝飞起来没障碍。”但周大伯也有一个担心，就是断桥边游客多，怕风筝线伤到人。在萧山湘湖边带女儿放风筝的李女士说：“一般都带着孩子在广场上或者公园放。我想除了大马路上不太安全，其他地方都行的吧。”

但事实上，这小小的风筝，还真不是你放就怎么放，也不是在哪儿放就可以在哪儿放的。今天我们邀请了浙江裕丰律师事务所律师，和大家讲讲怎样放风筝才能合理合法又安全。

什么场地放风筝比较好？单从技术角度说，周围没有高大的建筑物，没有较高的树木和电线杆，地面比较平整宽敞、人员较少，符合这三点要求的地方，一般适合放风筝。但这就够了吗？

张锦伟律师搬出了法律条文——原来，从法律角度说，有一些地方，即便符合上述条件，也是不可以放风筝的。

比如，《中华人民共和国民用航空法》明确规定，禁止在依法划定的民用机场范围内和按照国家规定划定的机场净空保护区(编者注：净空保护区是指机场跑道向两端延伸20公里、向两侧延伸10公里的一个长方形范围)内饲养、放飞影响飞行安全的鸟类动物和其他物体。很多民用机场管理办法就规定，民用机场净空保护区内禁止升放无人驾驶的自由气球、系留气球、风筝、孔明灯或者其他升空物体。

这是为什么呢？首先，风筝可能被吸入航空器发动机或堵塞空速管，造成发动机故障、空中停车或仪表指示故障。其次，风筝及其引绳可能缠挂在航空器各种操作舵面上，导致航空器操作困难。再者，若风筝与高速飞行的航空器相撞，会损坏航空器的外部结构。另外，如果飞行员为避让风筝，也可能导致正常飞行操作受到影响，酿成事故。

据媒体报道，2017年3月在青岛机场，工作人员在降落航线附近发现了一只升空的风筝，高度大约在一两百米，影响飞机落地。之后，工作人员在机场围界外100米处一个废弃平房外侧的树上找到一只风筝，但未发现放飞人。这之后，机场才恢复起降。该事件造成多个进港航班备降外站，出港航班放飞缓慢，后果可以说很严重了。

张锦伟说，对于硬闯禁区者，根据《中华人民共和国治安管理处罚法》，轻的处以警告或者200元以下罚款；情节较重的，处5日以上10日以下拘留，可以并处500元以下罚款；根据《民用机场管理条例》，情节严重的，处2万元以上10万元以下的罚款。

《铁路安全管理条例》也规定，禁止在铁路电力线路导线两侧各500米的范围内升放风筝、气球等低空飘浮物体。如违反上述规定，由公安机关责令改正，对个人处1万元以上5万元以下的罚款，对个人处500元以上2000元以下的罚款。

2017年2月20日，有七趟从郑州开往西安的高铁出现不同程度的延误，起因就是有一张3米长的塑料布飘落到距离郑州东站约8公里的郑西高铁接触网上。目前高铁的运行、通风、空调用电，全部来自高铁线路上方的接触网，正常情况下，接触网线上的电压能够达到两万五千伏，在高铁运行时，一旦撞上一些落在接触网上的轻飘物，容易使高铁的接触网本身就能导电，它们一旦飘落到高铁的接触网上，很可能造成短路，引发行车事故。

### 风筝飞起来了 出现意外伤害该怎么办？

避开了那些法律禁止的场地，风筝总算飞起来了，可接下来的一个隐忧就是文章开头周大伯的那个担心了：细细的风筝线伤人怎么办？

据媒体报道，2013年4月14日，安徽的侯某在广场上放风筝，风筝掉落在马路上，风筝线一头缠在树上。一对夫妻骑电动车带着孩子路过此地时，孩子的脸被风筝线割伤。

张锦伟分析，由于放风筝人的过错造成他人人身损害的，应当由行为人依据法律规定承担责任。《中华人民共和国侵权责任法》第六条规定，行为人因过错侵害他人民事权益，应当承担侵权责任。第十六条又规定，侵害他人造成人身损害的，应当赔偿医疗费、护理费、交通费等为治疗和康复支出的合理费用，以及因误工减少的收入。若造成残疾的，还应当赔偿残疾生活辅助具费和残疾赔偿金；若造成死亡的，还应当赔偿丧葬费和死亡赔偿金。具体的赔偿项目和标准根据最高人民法院人身损害赔偿司法解释来确定。

风筝线伤人，放风筝的过程中有时也会出一些意外。今年1月，黑龙江牡丹江市75岁的薛某在广场上放风筝时，快速跑步后退，撞到了正在他身后玩耍的任某的三岁孙子王某，任某情急之下伸手阻挡，薛某仰面摔倒受伤。经诊断，薛某为颅脑损伤、脑挫裂伤等，经司法鉴定为八级伤残。薛某向法院起诉，要求任某赔偿医疗费、护理费等各项损失9万余元。

张锦伟认为，在这个案例中，任某的伸手阻挡行为是一种紧急避险行为，是为了保护三岁孙子免受可能被撞倒而发生严重损害，那薛某摔倒受伤产生的责任，根据《中华人民共和国侵权责任法》第三十一条规定：“因紧急避险造成损害的，由引起险情发生的人承担责任，而薛某即是引发险情的人，他的伤只能自己承担责任。当然，侵权责任法第三十一条同时规定：紧急避险采取措施不当或者超过必要的限度，造成不应有的损害的，紧急避险人应当承担适当的责任。也就是说，任某情急之下伸手阻挡的行为如果被认定是恰当、没有超过必要限度的，不承担责任；如果经法院审理后认定其不当或者超过必要限度，那任某需承担适当的责任。

事实上，这个案子法院最后确定任某对薛某的损害承担20%的赔偿责任。

### 延伸阅读

放风筝时，怎样避免风筝线伤人？

1. 选择空旷的场地，并使用有明显颜色的风筝线，避开建筑物和树木。
2. 要佩戴手套等防护用品，在放飞及收线时，及时提醒来往人群。
3. 儿童放风筝，最好选择小风筝，选用较粗的、棉质风筝线。
4. 如果看见附近有别人放风筝，一定要注意安全，骑车人要放慢车速。
5. 一旦身体接触到风筝线，要迅速向反方向躲开，尽量避免颈部、面部和手指接触风筝线，以免受伤。
6. 在风筝线上涂蜡，降低对他人的伤害。
7. 因为风筝线只有在绷紧的状态下才有破坏力，一旦出现不可控的状况时，要及时将风筝线割断。
8. 遭风筝线割伤后，如果出现流血现象，要尽快裹上纱布，情况严重的话，应立即就医。

### 关于风筝的那些事儿

风筝起源于中国，至今已有3000年的历史。

最早的风筝相传是由我国古代哲学家墨翟，也就是墨子制造的。《韩非子·外储说》载：“墨翟居鲁山，斫木为鸢，三年而成飞一日而败。”意思是说，墨子研究了三年，终于用木头制成了一只木鸟，但只飞了一天就坏了。墨子制造的这只“木鸢”，有人认为是最早的风筝。

中国风筝问世后，很快被用于传递信息、飞跃险阻等军事需要。

唐宋时期，由于造纸业的出现，风筝改由纸糊，很快传入民间，成为人们娱乐的玩具。

宋朝风筝已在民间广泛流行，并先后传到日本、朝鲜、缅甸、马来西亚、新西兰、阿拉伯和西欧等地。

(摘自浙江法制报)

