

防骨质疏松,除积极治疗一些疾病、合理饮食、补充钙质、规律生活外,还要加强运动。对此,运动专家推荐轻跳。

每天只要坚持做50次跳跃运动,便能收到增加骨密度、防止骨质疏松的良好效果。倘若觉得单纯轻跳枯燥,可用跳绳的方法,或者两者交替进行。此外,一些动作不激烈的舞蹈,对预防骨质疏松也有良好的效果。

装假牙后补点维C

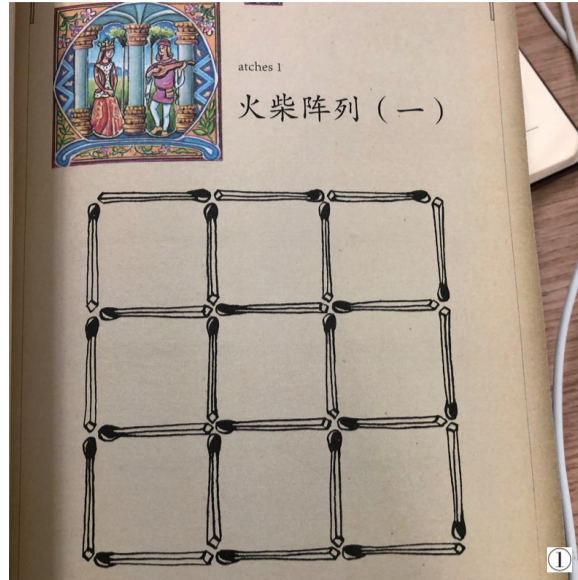
我国目前有超过1/4的55岁以上中老年人佩戴假牙,装假牙后常感牙龈肿痛等不适的老人需多吃富含维生素C的食物,如梨、苹果、橘子、核桃、红枣、菠菜、小白菜、茄子、番茄和黄豆芽等。

●荐书

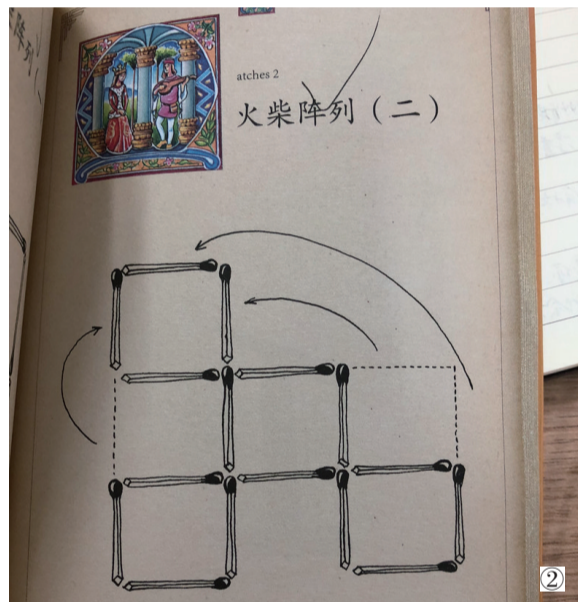
构建中国话语体系

人民日报出版社围绕构建中国话语、讲好中国故事,策划出版“中国梦·中国道路”系列图书(《大国核心》《大国治理》《大国话语》《大国担当》《大国复兴》),从哲学、历史、外交、经济、文化等多个维度,以理性的分析、翔实的数据、雄辩的事实、生动的故事谈中国、论世界,是国内外读者了解国际局势及中国发展道路的重要参考,有利于传递中国声音、塑造中国负责任大国形象,具有较高的理论价值和现实意义,能为构建中国话语体系、增强中国的国际话语权做出有益贡献。这套丛书的作者,包括韩震、王义桅、辛鸣、陈曙光、苏长和等,他们的研究和建树,保证了这套丛书的高度、深度和权威性。

火柴阵列

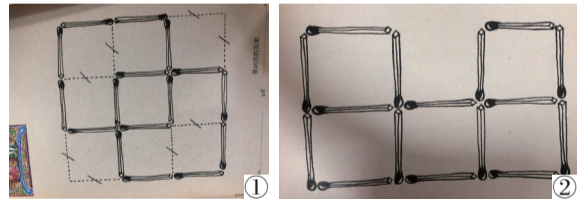


玻璃工人正在思考如何拼接彩绘玻璃窗的形状,按照上图,如果只移动8根火柴,怎样让图形变为三个正方形。



在只移动3根火柴的前提下,如何把这5个正方形变成4个大小相同的正方形。

●火柴阵列答案



大侦探

丢失的“蓝色天使”

国际会展中心里热闹非凡,会展中最引人注目的要数那只被命名为“蓝色天使”的展柜,柜内展出一颗号称108克拉的巨钻“蓝色天使”。

为安全起见,主办方特从国外聘请了防盗专家为“蓝色天使”制作了特种展示柜,柜体全部由特殊的防弹玻璃制成,可抵抗数十千克的铁锤打击力,子弹更是无法轻易击碎穿透。展柜四周也安装了监控仪,任何对“蓝色天使”的偷盗动作都将被记录下来。

然而,就在展会举办的第五天晚上,即圣诞节晚上,一个黑影闪入柜台,趁着震耳欲聋的鞭炮声,用铁锤敲击防弹玻璃,成功盗走了“蓝色天使”钻石。监视画面中,蒙面盗贼未留下任何可靠证据,洛克投资财团对此相当气愤,并向当地治安部门提出了尖锐的批评意见。

然而,在看完这段录像后,该市警察局局长南希当机立断:“凶手是财团请来的安装展示柜的防盗专家无疑。”那么,南希是怎么判断出来的呢?

(本版答案中缝)

茶陵出通告,敦促赡养义务人履行义务

父母住危旧房,子女住新房 你身边有没有

近日,茶陵县法院、检察院、公安局、司法局发布联合通告,称该县存在子女居住宽敞明亮的安全住房,而让父母等长辈居住在黑、脏、乱、差等条件简陋的危旧房中的现象。通告要求赡养义务人须立即主动将被赡养人接入安全住房要求,主动承担起照料被赡养人生活起居义务,被赡养人有多个赡养义务人的,应主动协商赡养事宜,不得互相推诿扯皮。

无独有偶。安徽省岳西县法院、检察院、公安局、司法局也发布联合通告,称子女有安全住房,但父母仍居住在危旧房的,子女须在5月31日前主动将父母接入安全住房生活,否则政法机关将自6月1日起视情节对赡养义务人进行相应处罚。

“百善孝为先”。中华民族素以孝敬父母、赡养父母为美德,这是一份任何时候都不能推卸的责任。可公告的出现,客观表明“子女让父母住危房”现象的存在。

那么,为什么会有这种情况?父母和子女对此又怎么说?乐活记者进行了采访。

门户网站发通告 确有父母住危旧房

在茶陵县政府微门户网站,记者看到了这则通告。县政府一位工作人员表示,相关部门在走访中,发现确实存在不孝敬老人的情况,子女居住在宽敞明亮的新房内,而让自己的父母居住在黑、脏、乱、差等条件简陋的危旧房中。之所以出台这则通告,是因孝敬老人是中国民族的传统美德,赡养父母也是子女应尽的法定义务。目前,政府部门还没有追究赡养义务人法律责任的案例。

记者了解到,有老人确是自己不愿意跟子女住,宁愿自己住着开心,而除了不孝子女外,大多数子女其实都愿意接老人来到身边,只是各家有各家的原因。

父母说 有的是子女不孝 有的是不喜孤独又害怕相处

黄爷爷和老伴年过七十,老两口一直生活在易俗河,几年前,老人的房子被征收,征收款悉数被儿子领走,在城区买了房子。儿子曾邀二老来住,可二老一辈子种田,老家还有果树与家禽,舍不得这些,二老便在老家的原址不远处搭建了临时的土棚子居住。可临时土棚子十分简陋,没有一件像样的家具,雨天屋角还会漏雨,邻居和亲戚都劝儿子出点钱再盖一间,却被儿子以“没钱了”拒绝。黄爷爷的亲戚说:“征拆的款项他们应该留点给自己,全部给了儿子,现在儿子不管了,自己咋办?”

67岁的曾女士,前年老伴去世后曾和子女住在一起,但因与儿子儿媳在生活习惯上有差距,最终她回到了自己老家的房子里,“我的睡眠少,起床早,但是儿子周末想睡个懒觉,有时会有点小摩擦。”加上曾女士喜欢把剩菜剩饭留着第二顿继续吃,但是儿媳觉得剩菜没营养,意见不统一的地方多了,就慢慢形成了矛盾,所以干脆住回来自在。

子女说 最怕老人出事 总是悬着一颗心

在杭州定居多年,如今回到老家株洲的肖女士,今年刚生下二胎,年前,她将父母接到身边,一来可以照顾自己坐月子,二来她也想和父母有个照应。已经70岁的父亲年轻时腿部受过伤,每天回家爬7层楼太吃力,她和哥哥多次商量接父母到自己的电梯房居住,“可两位老人就是不愿意,每次最多住一星期就要走。”肖女士说,在子女家住时,父母总是归心似箭,“他们觉得我们这里没什么意思,他们要回去唱歌、下棋、串亲戚。”

60岁的覃先生说,最好是接父母住在一起,但家家有本难念的经,没住在一起时,我们做子女的时刻刻悬着一颗心,怕老人有个闪失。出门忘记带钥匙、手机,这都很常见。而且他们会比较敏感,总觉得自己的身体有问题,让他们自己住会瞎担心。

专家解读

社会转型带来了家庭的转型 孝道也随着时代发展了

湖南工业大学 伦理学教授 陈科华

赡养父母其实是义务,而不是任务。在这个话题中有两个情况需要说明,一部分是真正的“不孝子”,自己生活得很好却对年迈父母糟糕的居住环境不管不顾,这种情况不仅事关道德,更涉及法律。这次新闻里的公告就是为那些不孝子女敲响警钟,让他们明白不孝的行为不但会受到社会舆论的谴责,还会涉嫌违法,得到应有的处罚。

而另一部分,我认为不应完全责怪子女不孝。因为子女也有心尽孝,可随着城市化、现代化的进程加速,他们外出打工、求学,空间上的距离限制了他们“常回家看看”;而且孝有物质和精神两个层面,许多老人注重精神层面,搬到子女的新房,可能老人会远离了他的人际圈子和社会关系,他在陌生的环境里适应得慢,易产生挫败感,这也是许多老人离家难舍、故土难离的原因。

城市的快速发展,使家庭结构发生了巨大变化,传统的中国家庭是几世同堂的大家族,谁想分家都会被视为不孝;可现在的家庭却以“核心家庭”为主,就是夫妻和未婚的子女组成的家庭,如果子女成家,他们就要独立出去的,所以社会转型带来了家庭转型,孝道在其中也会有转型,以此来适应现代的社会发展。

孝道一直是双向的,它强调的是“父慈子孝”,不局限于子女对父母的孝顺,还有“父慈”的一方面,父母对子女有一种天然的爱,很多事情不愿意麻烦子女,但同时,父母也要注意,不能期望像旧时代一样的“孝敬”,因为“孝”也随着时代发展了。

七嘴八舌

木禾(网名):父母尚且“蜗居”,子女却安居堂皇大堂,有悖孝老爱亲的传统美德,也有违赡养法相关条文。上述通告,可倒逼个别“不孝子”必须履行起赡养义务,司法手段颇具创新意识。

朱先生:老人不愿意跟你住你也没办法,有时候老人的一些生活习惯、观念差异也容易引起冲突。不过我觉得尽孝还是有必要,不住在一个屋檐下,住得近一些也好照顾。

余奶奶:我愿意全家都住在一起,虽然吵吵闹闹矛盾多,但是热闹得好。

李先生:很多人就是以老年人的“不愿意”来做借口,条件允许的换好一点的房子住,条件不允许的情况下,把老人的房间收拾干净总不难吧?因为老人不愿意与子女同住,就不管他们起居,这就是不孝啊。

欧阳女士:还是要传承孝道,父母嘴上说不喜欢,其实都是不想给子女添麻烦。谁不喜欢新鲜、干净的事物呢?而且就算把父母搬进了新房子,也要充分尊重老人的生活习惯。

(本版采写 记者 凌晨)



插画:胡兴鑫