

上期话题:男性真的不爱做家务?世界经合组织近日对29个主要成员国男性分担家务的时间做了调查,结果显示,中国男性投入家务时间为48分钟,排名倒数第五。而在相同的事情上,中国女性则每天投入了155分钟。

市民刘晓珍:因为男性普遍心粗,眼里看不到活儿,如果女性不想过得那么累,就得慢慢引导老公干家务。如先从简单的开始,如浇花、操作洗衣机等,不要一上来就是洗碗这种男性比较反感的活。再者可以让他们多做“主外型”的家务,如买米买油等力气活。适时表扬也很必要,可以提高男性的积极性。

市民邢涛:我身边的朋友都反映,退休后学会了不少家务,接送孩子、缴纳水电费、买菜等等。不过男性干的活儿还是偏外,像洗衣做饭这些细腻活儿,还是女性做得多。退休之前,因为工作忙,家里的大小活儿都是老伴干,退休之后,就帮老伴多分担些。

潍坊大妈圈参与方式

邮箱:wfxiyanghong@163.com

电话:13405360456

QQ群:鸾都读者俱乐部314295125

您可通过上述任何一种方式加入讨论,欢迎大家!

资讯:

首届国际篆刻名家邀请展启动

首届“万印楼奖”国际篆刻大赛暨篆刻名家邀请展启动仪式近日在郭味蕓美术馆举行。此次大赛将面向海内外征稿,欢迎市民投稿参与。

清代著名金石学家陈介祺,将毕生精力倾注在金石收藏、鉴赏、创作与研究中,在海内外享有盛誉,他因集有三代及秦汉印7000余方,名其楼曰“万印楼”而闻名天下。其故乡潍坊市潍城区也因此被誉为“金石圣地”。为纪念陈介祺诞辰二百周年,进一步弘扬金石文化,日前潍城区组织举办首届国际篆刻大赛暨篆刻名家邀请展,以重塑“万印楼”在印学界的地位,打造潍坊“金石之都”品牌。

据了解,此次大赛将面向海内外征稿,截止时间为6月30日。对来稿进行严格评审后,9月份将在鲁台经贸洽谈会期间举行颁奖仪式和学术研讨活动。所有入展和获奖作品印屏和原石,将分别在万印楼和潍坊白浪绿洲湿地公园篆刻艺术长廊进行展览和收藏陈列,并颁发收藏证书。

本报记者 韩杰杰



本期话题:

也谈老人友谊

朋友是个美妙的存在,可以一起分享工作、生活中的点点滴滴,可以诉说自己的心情故事,可以分享彼此的珍藏在心底最深的感触。您生活中最好的朋友相处几年了?您对朋友有什么理解?您们之间有何感人故事?欢迎参与交流!

家有妙招:

市民张妮女士支招:扫帚上套丝袜 将头发一网打尽

清扫地面时都会碰到这样一个苦恼,就是地板上的头发怎么也清理不干净,有的人干脆就蹲在地上一根根去捡,其实清理地面上散落的头发是有很方便快捷的方法的。把不穿的丝袜或其他容易产生静电的介质如塑料袋套在扫帚或拖把上,在有头发的地方来回移动就能把地面上的头发都吸到上面。除此之外,清除布艺沙发、床单、毛衣上的发丝也可以将丝袜套在手上,在要清理的东西上“抚摸”一遍,就搞定了!

一月数据:

猪肉蔬菜价格下跌

据潍坊市生活必需品市场监测系统显示,3月份潍坊市生活必需品市场供应充足,价格涨跌互现。从种类上看,除粮食价格上涨外,食用油、猪肉、鸡蛋、蔬菜价格均下降。

猪肉平均零售价格21.44元/公斤,月环比下降9.5%。猪肉价格累计降幅较大,预计后期随着国家猪肉收储政策实施,猪肉价格有止跌企稳可能。

监测的18种蔬菜平均批发价格4.13元/公斤,月环比下降10.02%。监测的18种蔬菜中,价格上涨的9种,持平的1种,下降的8种。涨幅居前的是蒜头、冬瓜、生菜和生姜,涨幅均超过9%,最大涨幅达6成。降幅居前的是苦瓜、黄瓜、圆白菜和青椒,降幅均超过2成。预计后期,天气转暖,大量露天蔬菜上市,价格将继续下降。

欢乐颂第七章

出场人物:左京堂

浓墨叠宣写夕阳

文/片 张建国

时年75岁的左京堂老人,虽已高龄,但勤于笔耕,把写字当成一种精神养老的方式。说起日后打算,他还给自己定了个“五年规划”,希望通过自己的努力,能为弘扬汉字文化做出小小的贡献。

1939年,左京堂出生在寒亭区高里街道桥西村的一个普通农民家庭里。小学三年级他就对写字产生了兴趣。1957年入伍当兵五年,从事的也是抄抄写写的文书工作,复员后,在公社当随叫随去的文秘,大凡有工程他必定是政工员。这些工作经历使他的书法得到了锻炼。“写着写着就喜欢上了书法,被中国书法的博大精深所吸引,一天不写手痒痒。”左老说,因为有了写字这个爱好,他把当初已经吹奏得有板有眼的箫笛置在了一边。

由于勤于笔耕,左老右手手指都磨出了肉疙瘩。如今,左老的书法已独具特色,获得了众多书法比赛大小奖项:2005年获“世界遗产杯”金秋国际书画大展一等奖,

并领展委会一号文件授予的“书法名家”荣誉称号;2008年获改革开放三十周年全国中老年书画大赛金奖,北京奥运会书画联展一等奖;2009年获建国六十周年书画展一等奖……不过大家叫他什么“家”,他都不当真:“人各有长,各找各的乐子,我就是个爱写字的普通人。”

左老平时还很乐于助人。五六年以前还没有大兴油印春联,一到腊月,桥西这个三千人口的大村,过半户数都来找左老写对子。他赶忙撂下别的,一直写到年除夕,累得手酸腰疼也没有抱怨。村人感谢他,他说倒该谢你们,谢你们送给我练字的机会,送给我信任。

“我从来没有出门吆喝过卖字,倒是文物贩子或者生人听了谁的炒作找上门来买,我不斤斤计较,盘算一下得的钱能买回一些纸墨就出手了。街里爷们儿、熟人、朋友,谁要给谁。我75岁了,国家照顾,老兵补贴,孩子孝顺——赵本山小品,‘不差钱’,哈哈。”左老把写字当作



精神养老看,“练字的好处就是充实脑子,拒绝痴呆,延长寿命”。

他说,前年送走了病卧许久的老伴,眼下写字精力集中了。“一个人老了,能让人觉着你还有点用处,多好!你想想,人家花钱把你划拉的字装裱起来挂在墙上,甚至打算传给后代——能在世上留下点纪念,这就是幸福,是用钱买不来的幸福。”他风趣地对邻居说,央视记者怎么不来问我“你幸福吗”?帮助别人,看护自个,能在世上留下点纪念物,就是用钱买不来的幸福和快乐!

多年来,左老习练过多种书体,但最终归宿行书,认

为这种体可以快写,可以充分展现个性和功力。“我最佩服毛主席的诗词书法,他的诗词是他领导中国革命的风雨历程的真实记录,亲自写起来就能得心应手、自由自在。仿写者容易顾形失神,很难企及。”他说。

“社会在前进,我不能固步自封,要走出去。”左老说,他有个“五年规划”,在80岁以前,把毛主席的所有诗词和重要题写,都用“毛味”书法写出来,有条件就结成个集子。再就是,谁对书法有兴趣,他就把体会供出来一起分享,切磋进步,为弘扬中华文明做一点贡献。

养生课堂

常吃海带好处多

海带具有比较高的营养价值,被誉为“海上蔬菜”“长寿菜”。在日本,海带配豆腐被认为是延缓衰老的妙方。

补充碘:海带中的碘含量很高,一般在3~5%,最多可达7~10%,它是合成人体甲状腺素的主要原料,是治疗缺碘性甲状腺肿的最好食物。

降低血粘度:海带中含有大量的多不饱和脂肪酸EPA(二十碳五烯酸),能使血液的黏度降低,减少血管硬化,因此常吃海带能够预防心脑血管方面的疾病。

降血压:海带中所含的昆布氨酸,是一种特殊氨基酸,具有降低血压和预防脑溢血功效。

清除放射性废物:海带所含的胶质能与包括放射性物质在内的一些废物结合,随同大便排出体外,从而减少放射性物质在人体内的积聚,也减少了放射性危害。

温馨提示:海带中含有丰富的铁,所以在吃海带后不要马上喝茶及吃酸涩的山楂、柿子等水果,因为它们含鞣酸,而鞣酸会与铁结合,生成不能被人体吸收的化合物,白白浪费了铁“资源”。因海带中碘的含量较丰富,所以患有甲亢的病人不要吃海带,否则会加重病情。