

环保达人吴春霞分享居家节能减排小常识

冰箱不放太多食物,省电还安全



本报菏泽6月8日讯(记者 袁文卿) 自本报联合安利菏泽分公司推出“寻找菏泽环保达人”,向市民征集低碳生活小窍门、分享自己的环保理念活动以来,引得众多市民积极参与。环保达人吴春霞向大家分享了居家生活节能减排小常识。

吴春霞平时生活中特别注意节能减排低碳生活。她认为环保就应该融入生活,只有这样才能做好环保。同时环保应先做好自己身边的事,再去对外做一些力所能及的事。

吴春霞称,在室内、院

内多栽种绿色植物,可以使室内外保持阴凉,减少空调使用。多用自然物料家具,少用塑料及人造纤维。简化房屋装修,装修时使用绿色环保材料。尽量使用密封盒或瓶子装食物,减少使用保鲜膜和塑料袋。

吴春霞还告诉记者,冰箱不宜储存太多食物,既省电又能减少食物中毒的危险。在刷牙、取洗手液、抹肥皂时要暂时关掉水龙头,不要让水自流。用洗衣机洗少量衣服时,水位不要定的太高,衣服在高水位缺少摩擦,反而洗不干净。

如果您有新颖的低碳生活小窍门和大家一起分享,或者是好的低碳生活方法,可关注齐鲁晚报今日菏泽官方微信——牡丹传媒



达人风采。

(qlwbhz)、发送邮件 qlwbjrhzldl@163.com, 分享您的环保理念,本报将选择好的创意进行刊登。对于提供金点子的读者,本报将赠

送安利环保嘉年华游览券一张,读者可凭游览券进入“环保嘉年华”活动现场,在游戏中学习环保知识,加深对环保理念的理解。

员工受伤昏迷 寻找其家人犯了难

本报菏泽6月8日讯(记者 张建丽) 受伤员工昏迷,而自己只知道其所在村名,查不出乡镇所在,无法联系到伤者家属,到底该怎么办?近日,烟台一名企业负责人联系到菏泽地名查询热线。

据区划地名科的工作人员介绍,这位企业负责人想通过热线找到牡丹区连庄村属于哪个乡镇。

据了解,来电人是烟台一家建筑公司的负责人,其公司的一名员工在施工过程中发生意外,伤及腰和腿部,伤势严重,已在医院昏迷三天。她只知道这名员工是菏泽市牡丹区连庄村的,除此之外没有任何信息。

了解情况后,工作人员迅速打开电脑,通过国家地名数据库系统,很快查到了连庄村属于牡丹区黄堍镇,然后迅速通过牡丹区民政局找到了黄堍镇民政办赵主任,简单说明事由后,请赵主任联系连庄村负责人,并尽快与这位企业负责人对接。

第二天,民政局工作人员回拨该负责人电话询问事件进展。对方表示说赵主任已帮助联系上员工家人,公司连夜派车将其家人接到烟台,这名员工已经苏醒,伤势正在好转。

“书痴”霍维山的幸福生活

本报记者 袁文卿 通讯员 曹宇

家住山东省菏泽市的霍维山始终怀揣一颗文艺初心,退休后,他选择拿起毛笔,重拾心中多年的爱好。舞文弄墨,“苦”练硬笔书法,“巧”挥自然狂草,在书法怡情的旅程中绘就自己精彩的晚年。退休后,霍维山几乎将全部的时间和精力都放到了自己热爱的书法上,这个在老伴眼中除了写字在家什么都不管的“书痴”,将自己退休后的时光填得满满当当,乐在其中。

凌晨五点,外出临摹

来到霍维山的家中,一进门就可以看到客厅墙上挂着几幅裱好的字,客厅内还摆放着一个大大的书法屏风。“这是草书,买这个屏风的时候我还看不懂,现在能看懂了。”霍维山自豪地向记者介绍道。走进屋内,便可以闻到书房里飘来浓浓的墨汁味。书桌上的毛毡上面到处都是干掉的墨汁痕迹,这里就是霍维山退休以后每天待得最久的地方。

霍维山说自己就是喜欢书法,如果哪天字写得比较好,就身心愉悦,写不好就扔了重来。每天写字的时候,就琢磨怎么将字写得漂亮。他没事的时候就研究书法作品,认真临摹,直到学会为止。“走到哪儿学到哪儿,在大街上看到门头店名有好看的字,我也会去学着写。”

说话间,霍维山的老伴从旁边走过来,提起他醉心书法的程度,老伴略带埋怨地告诉记者,七八年前,霍维山有次看到老曹州宾馆门口的“楼”字写得特别漂亮,就在每天凌晨五点左右赶到

宾馆门口,偷偷地临摹和学习。“那时候每天天不明就跑去学习写字,我就说他,你这么大年纪了,就不能在家消停点嘛。每天跑那么远,我和孩子都很担心他的身体。”

说起身体,霍维山却像打开了话匣子。“写字可比打麻将,玩扑克好多了。打麻将,玩扑克不仅腰酸还颈椎疼,现在我每天写字时,都会弯腰侧身不断变换姿势,不但心情好,而且还锻炼了身体。”霍维山认为,练习书法不仅是研究书法,更重要的是让大脑和身体得到锻炼。“老年人更要多动脑。每日写写字,记忆力就得到了锻炼。现在,我不仅记忆力好,肩膀、腰也比以前有力量了!”

拿起毛笔,浑然一体

今年66岁的霍维山看上去精神抖擞,比实际年纪要年轻很多。他告诉记者,兴趣是最好的老师,退休以来自己一直与笔墨纸砚为友,笔耕不辍,为了提高书法水平,还报名参加了菏泽市老年大学书法班。每次学习回家后,便关起门来练字,有时候练字练得太



霍维山在练习书法。

投入了,老伴在旁边喊他,他都听不见。每天练练字,身心舒畅,乐在其中。而观赏着自己的作品,就像看自己的孩子,心中自会流露出一种喜悦和幸福。

为了练好字,他专门准备了一个大书桌,并腾出一间屋子作为自己的书房。霍维山说,当生活中遇到不顺心的事情或心情烦躁的时候,在书桌前静静地坐上几个小时,一笔一画地书写,慢慢地心情就会平静下来。“在过去有个说法,字如其人,写得一手漂亮的字,往往可以令人刮目相看。我希

望更多人加入到这个行列,一起交流学习,同时也希望年轻人能将书法艺术传承下去。”

霍维山认为,练习书法既可以修身养性,也有助于文化修养的提升。同时,练习书法还让他找到了发挥余热的舞台。霍维山是牡丹区烟草专卖局退休的老干部,宣传烟草专卖法律法规的时候帮忙写宣传语,过年的时候给大家写写对联,退休后,这些为单位所做的“小”事儿,都让他感到非常的满足和自豪。“我也参加了一些书法比赛并获得了名次,看

到自己写的字在报纸、杂志上刊登出来,心里别提多高兴了。”

简单的追求,轻松的生活,霍维山用简单的方式,写出了退休人员的欢乐和幸福,写出了退休人员的精神家园,使得自己的晚年生活越来越精彩。笔墨绘就书画人生,而对生活的热爱也流淌在霍维山与老伴的生命长河中,成为漫漫时光中幸福的“调味剂”。“虽然我已经66岁了,但我觉得自己很年轻,生活很幸福,而且还可以做更多的事情。”霍维山说。