

上期话题：家风，是一家或一族世代相传的道德准则和处世方法，它影响着我们怎样做事和成为什么样的人。它可以是一个词，一句话，一个家里的故事，一段家庭的记忆。您家的家风是什么？

市民刘贵祥：我们家的家风是诚实做人。我父亲参加过抗美援朝，归来后在村里看果园，思想觉悟特别高。小时候家里缺衣短食，零嘴更是没有，但是果子成熟了，即使是掉在地上的，父亲也不让我们偷吃。

市民邢兴：家风是“本本分分做人，踏踏实实干事”。

市民张毅：父母说的最多的是“谦让和孝顺”，他们也身体力行。爷爷奶奶跟我们一起住，家里有什么好吃的，都是先给老人吃。两个孩子吵架，母亲也是先训斥年龄大的，因为她觉得对错自然要理论，但是大孩子跟小孩子吵架，首先就没有遵循谦让的原则。

市民韩宁：吃亏是福。人这一辈子，功名利禄，皆为身外之物，生不带来死不带去。想开点，这样培养自己的宽容大度，与同事相处，气量要大些不要斤斤计较。

资讯：

“十艺节”资料入藏市图书馆

20日，记者从市图书馆获悉，经过市图书馆地方文献中心工作人员长达一年的跟踪收集、整理，《第十届中国艺术节潍坊市筹（执）委会归档资料》近日经过加工后正式入藏地方文献中心书库。

据悉，自2013年4月始，市图书馆派出专人跟踪收集第十届中国艺术节潍坊市筹（执）委会有关文件资料，包括通知文件、场馆建设、美术创作、群众文化活动、重点剧目、“十艺节”在潍参演剧目、十四届“文华奖”参评剧目等。至2013年底已基本收集完结。现在人们可以利用清单和索引从文件资料专题、题名和责任机构名称等途径非常方便地检索到具体的文件资料，方便读者深入研究、利用这些文件资料。

青州退休职工医保实施普通门诊统筹

自2014年4月1日起，青州市将实施退休职工医保普通门诊统筹。退休职工普通门诊统筹基金按每人每年60元的标准从职工基本医疗保险统筹基金中划转，参保人员个人暂不缴费。参保人员应从公布的一级医疗机构和社区卫生服务机构中选择一家作为门诊统筹定点医疗机构，并与之签订医疗服务协议。符合职工普通门诊统筹支付范围内的医疗费用，单次门诊医疗费用超20元以上的部分，由职工普通门诊统筹基金支付50%。在一个医疗年度内，职工普通门诊统筹基金最高支付限额为500元。

本报记者 韩杰杰



家有妙招：

市民马洋洋支招：

牙膏当胶水不留痕

张贴海报、照片时，挤出一粒花生米大小的牙膏，抹在海报或照片的4个角上，然后将其贴到墙上，用手把4个角使劲摁一会儿就可以了。即使贴了若干月后，也能轻而易举地揭开，此外，它还不会像胶水一样，在白色墙面上留下难看的痕迹。

齐鲁晚报

今日潍坊

老有所乐

2014年3月21日 星期五

编辑：韩杰杰

美编 组版：王慧英

潍坊大妈圈参与方式

邮箱：wfxiyanghong@163.com

电话：13405360456

QQ群：鸢都读者俱乐部314295125

您可通过上述任何一种方式加入讨论，欢迎大家！

本期话题：

你遭遇过退货难吗？

“新买的衣服回家发现不合身，要求退换货遭拒”、“我买到问题手机，要求换机维修部不同意”、“在品牌家居城买到杂牌家居，还是样品，无法退货”……无论是实体店还是虚拟网店，消费者常常会碰到“买货容易，退货难”的问题。

不少卖家自设门槛，或是不允许退换货，或是允许只换不退。而一些市民因为维权意识淡薄，往往自认倒霉。近日修改的新《消法》赋予消费者网购“后悔权”，消费者有权自收到商品之日起七日内退货，且无需说明理由。这给消费市场注入了一针强心剂。

你遭遇过退货难吗？有什么好的经验可以分享？欢迎大家进行交流。

吹乐颂第五章

闲不住的乐观老人季秀英：

100岁了，每天下楼晒太阳

文/片 本报记者 韩杰杰

季秀英老人最近刚过了百岁生日。在邻居眼中，老人100岁了仍能上下楼外出晒太阳，硬朗的身体着实让人羡慕。老人认为自己身体健康主要是孩子孝顺，伺候得好，而老人的孩子则认为她长寿的原因主要是性格开朗、爱活动。



季秀英老人（中）与女儿女婿

生活如意，多亏了孩子孝顺

18日下午两点，记者到达奎文区新元小区季秀英家中时，老人刚从楼下晒太阳回来，坐在沙发上歇息。

就在前几天，季秀英老人刚过了一个热闹的百岁生日。

“我身体这么好，多亏了女儿和女婿，他们照顾得我好，听话不顶嘴，我什么也不缺。”说起孩子，季秀英老人口中满是赞许。“俺闺女很忙，平时还得照顾两岁多的孙子，但哪天也往我这里跑，照顾我，送饭送水果，吃穿上没缺着我。”

老人口中赞不绝口的女婿就是59岁的王玉华和64岁的董学军。虽然他俩家住工福街社区，离着新元小区好几公里远，但王玉华几乎每天都要跑过来，给母亲送饭，打扫卫生。他们也想接老人同住，但老人喜欢一人自由生活。不过虽然是独住，但老

人家中从不缺人。

“我什么都不缺，给我大鱼我吃不了，给我大肉也吃不了，就是一顿吃个窝窝头吃个咸菜就很好。”老人说起现在的生活直言什么也不缺。

“吃喝上跟她重外甥一个‘待遇’，喜欢喝爽歪歪，吃果冻。”王玉华笑着说，老人吃菜少，平时就多给她送水果，补充营养。市场上有什么新鲜的水果，就买过来给她吃，现在刚下来脆瓜，也给老人买来尝了鲜。“老人不容易，想吃什么就买什么，再说也吃不了多少，有什么要求就尽量满足，不能让老人留下遗憾。”

爱活动，每天下楼晒太阳

年岁已高，季秀英的运动方式从散步变成了晒太阳。

每天上午10点许，吃完早午饭后，老人就会拎着马扎，从二楼家中慢慢走下来，到小区院中晒太阳，看

看景物。这一晒，一般能持续到下午一两点。然后再上来吃午饭。

由于子女照顾周到，老人运动有方，季秀英看上去面色红润，较实际年龄看上去显得年轻。

王玉华说，老人年轻时虽然裹着小脚，但是下地干活儿不输人，年轻时吃了很多苦，干了不少活儿。后来年纪大了，生活好了，老人也是闲不住。母亲从来不睡懒觉，每天四五点钟就准时醒来，记得80多岁的时候，母亲每天早上都外出锻炼。这个爱运动的习惯一直保持到现在。有时天气不好，刮风下雨，老人就在家里溜达。

爱吃窝窝头，心态很乐观

“俺妈身体很好，也没有高血压、糖尿病这些老年病，常年不打针不吃药，平时也不吃保健品。”王玉华说，在她记忆里，老人从来没有住过医院。唯一就是年纪大了，听力和视力

不太好。虽然已经100岁了，但老人不糊涂，记性好，对以前很多事都记得很清楚，没事常常念叨。

说起保健之道，季秀英老人并没有什么特别的方法。王玉华介绍，母亲喜欢吃粗粮，年轻时就喜欢吃，前一阵还说想吃“菜窝窝头”。但是对于鱼肉吃的量并不多。“平时饭量不大，市场上七毛钱一个的馒头，一天能吃一个。”女儿说，近几年母亲年纪大了，饭量也小了一些，一天基本就是两顿饭，上午九、十点钟一顿，下午两三点钟一顿，晚饭很少吃。

“再就是俺妈心宽，不爱计较，很少生气发火。”董学军说，老人性格开朗、爽直，爱打抱不平，心里有话就说出来，不往心里存。听到女婿说自己不爱计较，老人笑着说道：“人就得和气相处，在俺以前的村里，我人缘好，没人骂我。”