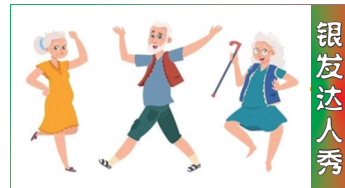


# 穿针引线绣出美好生活



银发达人秀

一张复古的作业台,不同颜色的针线上下翻飞,粗细结合,绣出一幅幅立体感与朦胧感相结合的作品……出于对传统手工艺的喜爱,72岁的朱金玉几十年如一日,用一双巧手编织出了各式各样的手工艺品。

朱金玉是甘肃武威人,1986年到新疆定居。她从小喜爱手工刺绣,在母亲身边耳濡目染学到了很多。后来,朱金玉尝试独立制作创新编织工艺品,

“如何变废为宝”成为她的努力方向。她从改废旧的成人衣服做起,不断加强手工技艺的练习,直到会做绣球、灯笼,正式开启“绣娘”之路。她以针为笔,以线为墨,花鸟无所不绣。尤其是各种小巧玲珑的生肖挂件,栩栩如生,惹人喜爱。虽然已年过古稀,她还在通过网络教学视频不断学习,改进技术,努力创作新品。

(据《快乐老人报》马静 陈洪存)



林大爷前几年生了一场大病,现在尽管身体恢复了,但是做事还是有些力不从心,因此他的儿子就把他接了过来同住。在过去的一年里,儿子儿媳把他的日常起居照顾得无微不至,但是林大爷还是感觉不得劲儿。



林大爷:

我有一个9岁的小孙子,自从我生病以后,就越发觉得亲人的可贵,我怕以后突然有个好歹没法弥补,所以对小孙子的要求几乎没有拒绝过。儿子两口子对此不太高兴,但是他们比较会做人,也不直接和我说,只是悄悄安顿孙子少和我接触,有什么要求也别和我说,甚至把我给孙子的钱退回来,总说:“他还小,要钱也没地方花,您留着吧。”小两口的态度客客气气的,但是我心里总归是不舒服。确实我身体不好,不能做重活,但是我亲自己的孙子也可以吗?万一我活不了几年,到时候孙子年纪小很容易不记得我,我现在多给他点钱,对他好一点有什么问题吗?还有一点让我感到难过的是,自从我生病以后,和外人接触的时间少了,就挺想和儿子聊天的,可他每天回来基本就是问我的身体状况怎么样,药有没有记得吃,其他方面的事很少聊,我感觉自己特别寂寞。慢慢地,我也不喜欢说话了。再这样下去,我感觉自己就快抑郁了。

国家二级心理咨询师张扬:

首先,林大爷应该明确一点,一个家庭里的角色应该是爸爸妈妈,所以应把教育孩子的主导权交给爸爸妈妈,老人更多的应该是做好后勤保障。在这个前提下,分清界限,相互支持,不越界。其次,林大爷可以把自己对于未来的担忧对儿子儿媳说出来,让他们更明白自己做事情的初衷和目的。最后,林大爷也要相信孩子是爱你的,年轻人有工作的压力,还要照顾小孩和老人,他们也和你亲近,只不过没有好的方法去平衡。建议林大爷多说出自己内心的真实想法,不要憋着让孩子来猜心思,这样会白白浪费很多时间,也容易让自己的心态出问题。

(呼和浩特晚报记者 王璐 整理)

## 懒人电饭煲蔬菜盖饭

这一款煲饭,热乎、软乎、好吃,最主要的是做起来省事,只要一个电饭煲,饭菜就全搞定了。

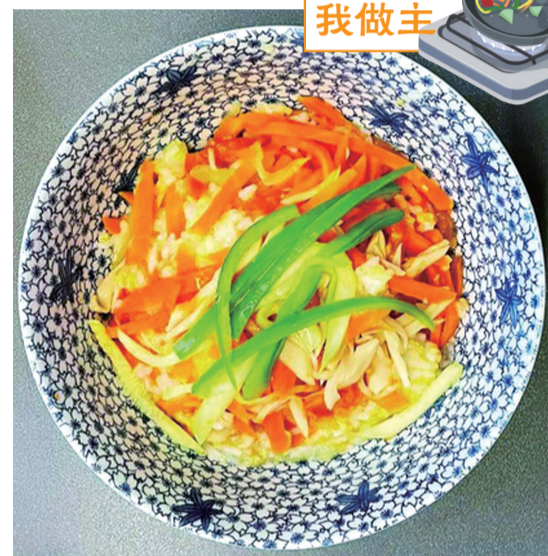
这一锅是素饭,口味清爽。如果想要吃点肉的,可以再加一层鸡肉丝(最好是煮熟了的,再淋一点淡味酱油),出锅就是香喷喷的鸡肉饭了。

原料:

西葫芦1个,茭白1根,胡萝卜1根,西红柿1个,长粒香米半杯,小米半杯,青椒半个或黄瓜半根。

做法:

1. 米洗好,放入电饭煲,不加水。
2. 米上面码一层西葫芦丝。
3. 再码一层胡萝卜丝。
4. 再码一层茭白丝。
5. 再码一层西红柿块。
6. 加一点盐,均匀地洒在西红柿上。
7. 加水,水位刚好到西红柿,不要超过西红柿高度。
8. 电饭煲选“精煮”模式。
9. 青椒丝用盐腌一下,微波炉加热到发软。如果用黄瓜丝,可以不用加热。



我的美食我做主

10. 饭熟后,把饭搅拌均匀后放在碗里,把青椒丝或黄瓜丝码在上面,这时候西红柿已经都化在饭里了。米饭入口软糯香甜,菜的香气混合在一起,吃下去热乎乎的很舒服。  
(据《厦门晚报》麦芽儿)

## 用枸杞桩做漂亮的盆景



湿”,每次要浇透。但也注意盆内不能经常形成积水,不然容易引起烂根。待野外枸杞完全成活后就要控制浇水量,适当减少水分供给可以使叶片变小,枝干逐渐变得苍老有造型,以提高观赏效果。

3. 施肥

补充养分是所有盆景养护的主要管理措施,合理的施肥可促使树木盆景快速成型。盆栽枸杞进入生长期时,要多施加一些腐熟后的有机肥料,主要以氮肥为主,像腐熟发酵豆饼肥水等,在花芽分化期要增施磷钾肥,可施一些磷酸二氢钾等,以促进开花结果,增加观赏效果。施肥原则是“薄肥勤施”,施肥过多过浓都会形成肥害,影响植株生长。

4. 修剪

枸杞盆景的修剪主要是剪去过密的枝条,保持良好的树形,增加通风透光,因此在发芽前或落叶后要做一次修剪,把枯枝、病枝、交叉枝、过密枝都修剪掉,增强观赏效果。

(据《湛江晚报》雅生)

