



银发达人秀

“这是我原来惊驾桥的老房子，楼上楼下两层，还有个院子。现在已经拆掉了，只能看着回忆回忆了。”近日，当记者走进位于浙江省宁波鄞州区明楼街道惊驾社区居民鲍菊莲的家中，她热情地介绍起自己制作的迷你家具。

记者看到，鲍菊莲的作品有老房子，有老家具，还有石磨、乐器。近看，老房子的窗户、瓦片纹理清晰；橱柜的抽屉、柜门都可以打开，衣柜里甚至挂有小衣架；石磨还可以自如转动……既精致又可爱，像一个迷你版的小家。



鲍菊莲还给孙女做了琴

## 宁波76岁女木匠 20年手工制作近百件迷你家具

### 不会木工，但也挡不住热爱

鲍菊莲今年76岁，但精神抖擞，她不爱搓麻将，也不喜欢出门旅游，就喜欢捣鼓手工活。

为了制作迷你家具，她把家中阁楼阳台边的一角打造成了自己的工作室。工作台上，有固定机，有锯子，还有各种粗细、材质的雕刻小刀二三十把。

别看如今工具齐全，起初鲍菊莲压根不会做木工活，一切全靠琢磨自学。

“在我18岁支农的时候，看过木匠做橱、做柜、做桶，回忆一下当时看到的

步骤，再自己研究，慢慢就会了。”不过，鲍菊莲坦言，因为从未做过木工，刚开始的时候一不留神，手被锯子割开了一个大口子，但这没让她放弃，用布缠了两道，继续干。

时间久了，鲍菊莲手艺渐长。“红木硬，樟木软，在不同的木头上下刀的力度要小心把握。”因为对木雕的热爱，鲍菊莲每天一闲下来就会雕刻半小时、一小时，甚至利用电视剧的广告时间到工作室刻上几刀。

### 近百件迷你家具，留住的是回忆

坚持了近20年，如今，鲍菊莲做了近百件迷你家具。“这是我结婚时的五斗橱，这个柜门可以打开，以前这里是用来放被子的；这是以前的衣柜和梳妆台，我特意安装了镜子；这是我在镇海支农时住的房子，后面还有烟囱……”鲍菊莲说。

没有图纸，也没有草稿，鲍菊莲凭借自己的记忆，一刀刀雕刻出了老房子和老家具，这些木雕作品浓缩了她的青春。

在这些木雕作品中，让鲍菊莲印象最为深刻的是老房子。2000年，原来惊驾桥的老房子拆迁，鲍菊莲的孙女长大后一直很想念，但苦于房子已经不在，于是她凭借记忆制作了这一个老房子。

“孙女想念时，就拿出来看看。”对于鲍菊莲来说，制作这些迷你家具除了留住回忆，也想把以前的东西保存下来，给年轻的孩子看看。

（据《宁波晚报》王悦宁 陈梦好）

## 如何喂养龙鱼

如果你想饲养好龙鱼，它们的饮食是十分重要的一环，那么龙鱼有哪些喜欢的食物呢？我们多久喂1次呢？下面就详细介绍一下龙鱼的饮食。

**多久喂一次：**30厘米以下每天喂2次，每次7分饱；30至45厘米的每天喂1次；45厘米以上两三天喂1次。

**人工饲料：**龙鱼只要训过饵，相信它什么饵料都吃的，但是最适合的还是营养均衡的大型热带鱼人工饲料以及龙鱼专用的人工饲料。只要人工饲料喂得好，即使不喂其他任何饵料，也不会出现营养不均衡的问题。

**赤虫：**赤虫就是蚊虫的幼虫，主要是供龙鱼幼鱼食用。在喂食前，先用水洗干净，去除混在里面的不纯物质后，轻轻地挤干水分，不要弄碎赤虫，然后将它漂在水面上喂食，下面最好再放一个网子。

**红线虫：**红线虫又叫丝蚯蚓，也是喂食幼鱼的饵料，但大部分的红虫都生长在较污染且肮脏的

环境中，所以一定要妥善处理，否则不宜食用。喂食活的红线虫时，可将它们装在塑料制的喂食器中，让幼鱼自行吃食。若喂食冷冻的红线虫，则需将它切成小块，直接投入喂食，也可喂食已处理干净的冷冻干燥红线虫，直接喂食幼鱼。

**虾：**这是一种最常喂食龙鱼的饵料，可以供幼鱼至成鱼时期的龙鱼食用，鲜度的要求和鱼肉、贝肉相同，应先做好处理再喂食，一定要把虾线和尾扇去掉后再喂食。 据《湛江晚报》



李大爷自从退休后就开始学习广场舞，后来又加入了交际舞队，每天和老伴儿一起跳舞，生活特别充实。前几年老伴儿去世后，他一度对生活失去了信心，觉得做什么都没意思，后来重新跳舞，他才感觉自己又活了过来。如今却因为这唯一的爱好，子女们和李大爷爆发了争吵，让李大爷陷入了两难。



李大爷：

其实交际舞也没有什么特别的，就是和同龄人在一起有共同话题，听着音乐聊着天心情好，既能打发时间又能锻炼身体。子女们不知道，老伴儿刚去世那一年，我每天一个人面对空荡荡的家，感觉到到处都是老伴儿曾经生活过的痕迹，总是很想她，有时很晚才能睡着，白天精神也不好。后来，我之前舞蹈队的伙伴们看我闷在家里，便主动上门把我领出去，我这才从老伴儿去世的痛苦中缓过来。

今年，我的儿子事业上小有成就，当了一个小领导，就觉得我每天在外面跳舞有点儿让他难堪，就劝我退出舞蹈队，打打太极拳什么的，一样能锻炼身体。我坚决不同意，一方面我不喜欢太极拳，另一方面我觉得跳交际舞就是健身，舞伴也是认识我老伴儿的人，没什么不妥的。子女们认为我应该听他们的，给儿子减少影响。我认为自己已经老了，如果还不能自在地活几年，就真的没什么意思了。所以现在因为这件事情闹得挺僵的，我也烦他们，他们也烦我。

国家二级心理咨询师阎军：

老年人退休以后，离开熟悉的工作岗位，很多人会有失落和无所事事的感觉，像李大爷这样一下就能找到新的爱好并且把生活充实起来，其实在预防老年人心理健康问题方面有很积极的作用。李大爷爱跳交际舞，其实也没有什么，尤其是老伴儿去世以后，他可能把这个爱好当作是和老伴儿之前生活的一种延续，也是纪念他们感情的方式。所以，李大爷并不想放弃这个兴趣爱好。

从子女的角度来讲，为了自己的工作，为了不被别人议论，要求父母做一点小小的牺牲可能会觉得很正常，但是根据李大爷的情况来看，子女们并不适合提出这种要求，毕竟李大爷已经有过一次情绪低谷，是靠跳舞走出来的。建议子女们多为老人考虑一点儿，做出让步，不要在意别人的议论，珍惜有父亲相伴的日子才最重要。

（呼和浩特晚报记者 王璐 整理）