



用蛋壳雕出世界地图 68岁老人走红

蛋壳，一不留神就会被打破。很多人认为蛋壳没什么用，然而，一个普通的蛋壳，在山东济南一位68岁的老人手中就是整个世界。

这位老人叫单孟渤，他在蛋壳上雕刻出的世界地图(上图)这两天在网上走红了。他说，这是他2017年完成的新作。前后构思了几个月的时间。雕刻过程中，最难的地方是经线和纬线宽度的制定：线条太粗，就无法体现出艺术美，线条太细，就容易在制作时因受力问题而脆断。最终，老人将线条宽度定在了0.6毫米。镂空面的经纬线做到这么窄的程度，在全国的蛋壳艺术家中都非常少见。(都快)

为啥一爬楼就腿疼

上了年纪，很多人一爬楼梯就腿疼，即使是一些年轻时爱锻炼的老年人，也避免不了这个问题。可是总不能因此而不下楼吧，该怎么办呢？

专家表示，膝关节炎是一种退行性疾病，与年龄增长关系密切。因此，人老了腿脚不利索，特别是爬山、爬楼梯膝盖疼，是一种生理现象。人在双脚站立时，每条腿负担的重量是身体的一半，而一条腿站立时就要承受整个身体的重量。爬山、爬楼梯时膝盖是弯曲的，用一个80度-90度的角度承担身体重量，且弯曲时膝盖的承重是站立时的4-6倍。爬楼是一个多次重复的过程，膝关节运动次数人为增加，关节负重，磨损概率也增加，不仅可能造成软骨的损伤，也使软骨不能获得充足的养分，长时间下来软骨发生病变，膝关节痛也就可想而知了。

建议老年人平时进行股四头肌锻炼：平躺在床上，伸直双腿，轮流抬起，每次抬腿时保持3-5秒，每组15-20个，每天做2-3组。锻炼方面，可以选择游泳、健步走、太极拳、八段锦等，不要爬山。爬楼梯时可以用辅助工具，比如拐杖等。(王乐)

乐享古稀 别让年龄困住自己

古稀之年，如何让日子过得其乐融融？家住英国格洛斯特郡的克拉克夫妇都是70岁，退休后加入一家提供上门看护宠物服务的公司。丈夫蒂姆说，他们从全美70来个客户那里接了238项委托，照顾了100多种动物，除去常见的猫、狗、兔，还有马、猪、蜥蜴、羊驼，甚至大蟒蛇，“很多动物对我们而言，就像孙儿一样……生活充满乐趣，每天都都不一样”。

来自坎特伯雷的米勒夫妇也刚满70岁。妻子谢拉说，现在是她和丈夫的“黄金时期”，时间更充裕，钱也不少，更幸运的是身体健康。他们欢度晚年的方式是四处旅行，看看大千世界，每个月出门一趟，短则两三天，长则几个星期。

现年76岁的彻丽·哈克则在古稀之年才开始创业，设计生产女式泳衣，现在有一条泳装生产线。

约克郡的雷伊·吉布森和妻子热情满满地投入志愿活动，平均每周一，深深感受到“被需要”。

曾给甲壳虫乐队伴奏的鼓手克里西·李虽然已经74岁，却不服老，仍然经常参与乐队演出，还把头发染成了心仪已久的粉紫色，目前正考虑“此生第一个文身”，但选择太多，还没定好图案。她的信条是“别让年龄困住”。

据新华社



逛老人主题公园

在英国首创的“怪人世界”老人主题公园里，上了年纪的人们能和孩子们一样玩玩具，使用运动器材锻炼身体，可以做技巧性很强的手工，甚至还能来点顽皮的策划。

公园里的跷跷板座椅装有较大的安全护圈，通道上都有可靠的扶手，休息区里永远是舒适的恒温。但是公园里的活动绝不都是老幼玩。在茶厅里，服务员让老人们挑战一口能装下多少茶水，如果能含住比一杯多的量，这一瓷杯茶便免费。

公园里的惊险节目是高速电动碰碰车，车场里分练习区和赛道，比赛场上直道和弯道交错，开车很需要技术和快捷的身手，外加多年开车的经验，壮实的老人们可以来个冒险，横冲直撞地驾车疯狂一把，体验年轻时曾经的玩命劲头。别担心，这里所谓高速是每小时5公里。

如果想玩文静的，就去缝纫房。老人们在案边细致地把厚重的老式粗呢大衣完整地拆开，再缝成春秋款的薄外套，而且式样是最时尚的新款。几位老人分工合作，有拿熨斗的，有操作缝纫机的，大家说说笑笑，既打发了时间，又完成了手里的活计，然后他们委托公园把新衣捐给慈善机构，奉献爱心。



重拾电子游戏

退休之后，重拾过去的游戏，和老兄弟们打一场大战，和老妻拼上一局赛车，都是复古式的快乐。玩电子游戏，能够锻炼老人们的手眼配合，还能得到日常生活中难得的成就感。



图片来源于网络

网上“秀”才艺

奶奶们烤甜点，爷爷们做个儿童车，放到网上“秀”一下是个不错的主意。德国的一对老夫妇迪特马和曼丽雅合作跳了30年的舞厅舞蹈。他们两人住在巴登-符腾堡州的一座小城里，平时最喜欢的娱乐就是一起跳上世

纪四五十年代兴盛的摇摆舞和吉特巴舞。丈夫迪特马现年70岁，妻子曼丽雅64岁，他们参加了很多老年人的业余比赛，还把自己录制的双人舞视频放到网络上，在欧美和加拿大等国获得了大量点击。(温玉顺)

<p>小广告 大市场 小投入 高回报</p> <h2>分类广告</h2> <p>第2154期</p> <p>广告热线：13523260997 13183330295</p> <p>地址：市区建设路西段268号(鹰城广场对面)</p>		<p>本栏目在微信公众平台同步刊登</p> <p>微信公众平台：ycqueqiaohui</p>		<h3>C 商务资讯</h3> <p>律师服务</p> <ul style="list-style-type: none"> 樊律师 18737553763 郭磊律师 13937508869 <p>工商代理</p> <ul style="list-style-type: none"> 公司注册、代账 18737535133 <p>金融资讯</p> <p>股票一对一配资</p> <p>电话：18837519993</p>		<h3>招生</h3> <p>电工焊工 培训考证</p> <p>市电讯职业学校。电话：2963913</p>		<h3>助听器</h3> <ul style="list-style-type: none"> 耳聋请配助听器 13087062226 <p>特色美食</p> <ul style="list-style-type: none"> 鹰城名吃-四不腻猪蹄 3413983 <p>老年公寓</p> <ul style="list-style-type: none"> 康乐居老年公寓 13937585159 <p>景观绿化</p> <ul style="list-style-type: none"> 专做楼顶花园后期养护 18803759991 <p>生活服务</p> <p>亲子鉴定 13137525230</p> <ul style="list-style-type: none"> 家之诺全铝家具 13733914788 			
<h3>A 招聘资讯</h3> <p>招聘</p> <p>工行下属子公司工银安盛招 聘：销售、管理，五险一金， 双薪双休传承制 15886706090</p> <ul style="list-style-type: none"> 聘护士，最低两千元 18237575216 高薪聘主管七千-2万 15037536390 		<h3>B 房产资讯</h3> <p>出租</p> <ul style="list-style-type: none"> 出租闹市门面150平 17737569369 启蒙路360㎡空房招租 13937522876 <p>出租 新华书店地下室1500㎡ (可分租) 18937575096</p>		<p>转让</p> <p>转让：市政府旁营业中精品汽车 维修轮胎店 13781899567</p> <p>驾校转让 建设路东段(营业中) 13782472111</p>		<p>抢车库啦!</p> <p>售车库光明路北段广厦俊园， 每间价位7.8万-18.8万元，前 10名优惠10%(一次性付款) 15038819111 13525382566</p> <p>出售 南环路消防队住宅 180㎡，精装有车位，储 藏室共135万元。15938937037</p>		<h3>E 生活资讯</h3> <p>设计印刷</p> <ul style="list-style-type: none"> 做画册找天一 8985888 <p>心理咨询</p> <ul style="list-style-type: none"> 大诚心理咨询 13937507536 <p>健康美容</p> <p>鼻炎 无痛调理、过敏性鼻炎、 鼻窦炎等。15737557733</p>		<h3>D 教育资讯</h3>	