

重阳佳节 与老同乐正当时

古有“怀橘遗亲”、“扇枕温衾”等民间佳话，尽孝是中华民族的优良传统。又逢一年重阳，如何在这个“老人节”里，既与长辈们共度佳节，又能为自己寻找到乐趣？一股“同乐风”在年轻人中悄悄盛行，想来这是份双赢的答案。



重阳踏青 放飞心情

你正在为找不到一个给自己放假的理由而发愁么？重阳节临近，为自己留下一天的休闲空间，也为家中的老人送去一份惊喜。

幽静的古镇、近郊的山野是有车一族的最好选择。秋高气爽，带上一本好书、一张好碟、一篮子好菜和一家老小返璞归真，亲近大自然是“重阳”再好不过的选择。

适逢菊花盛开，自带渔具与家人在郊外湖边野餐。伴随着沁人心脾的阵阵菊花香，老人临水而坐，垂钓养生两不误；年轻人则可以放飞一只风筝，聆听一段大自然的音乐，阅读一本常年都没空细细品味的书籍，享受难得的休闲时光。温馨又健康的郊游方式，不但给自己找到一份私人空间，对于老人而言更是最舒心的重阳大礼。

烹调偷闲 合家欢聚

重阳节还必须努力的工作人们，自己动手和父母一同烹制一顿“温馨牌”晚餐，也能达到学习厨艺、经营感情两不误的效果。

工作后，陪父母一同逛超市或许已经成为了一种奢侈。重阳节，套上学生时代的运动服，陪伴家人到超市大采购一番，回家后一同亮相厨房，举办一个家庭厨艺大赛，好

吃又好玩。难得上厨房的年轻人，不但能学到不少厨艺，还能陪伴父母度过一个其乐融融的重阳节，何乐而不为呢？

千里鹅毛 异递温情

身处异地的人们，也许对不能到父母身边和他们一起过重阳节感到遗憾，但如能在节日的时候寄一份亲手制作的礼物给老人，礼轻情意重，为自己沉淀一份心情，为老人递送一片温情。

重阳之际，一双亲手编织的羊毛袜、一张芬芳的干花卡片。哪怕只是一封用纸笔撰写的家书，都能让异地的亲人体会到浓浓的亲情。适时捎去一个电话，一句嘘寒问暖，一番唠叨家常，都会深深地流入对方的心里。

敬老义工 情谊更浓

对于一些家中无老的年轻人，重阳节除了登山扫墓之外，还可以选择去养老院和那里的老人们一起过重阳节。

重阳节，到敬老院做一回义工颇有意义——帮助打扫一下老人们的房间，给老人们洗洗头，洗洗衣服，让老人感受到来自社会的温情。一些不起眼的小礼物，一些微不足道的小举动，都能让孤寡老人备感温馨。听老人们聊聊天家常，也会为自己的心灵平添一份慰藉。

莫陌

亲和源 向全市老人致以节日的问候！

亲和源会员制社区原定于重阳节正式开业，现延至**2007年12月**开始接纳首批会员。特此致歉，敬请谅解！

亲和源——至善老人的家

亲和热线：58122980

亲和网址：www.afinity.com.cn



天然有机清洁法 为居家排毒

瓷砖地板清洁法

铺设瓷砖可以让空间看起来更洁净大方。大部分的瓷砖都很容易维持清洁，只要用洗洁精加温水就可以达到效果。

清洁瓷砖地板最简单的方法，就是用一块湿布擦拭地面；或者蘸上醋水混合液擦拭；但因为醋会侵蚀地砖缝隙处的水泥，注意不要用太多醋。

要彻底清洁瓷砖地板，还可以用 1:1 的水跟氨水的混合液来拖地，之后再用干布擦干地上所有污垢和水，以免在地砖接缝处的水泥上产生新的污垢。

要清除陶瓷地砖缝隙的蜡笔痕迹，可用非常热的水去溶解缝隙里的蜡笔痕迹，然后用牙刷刷除污垢，再用毛巾擦干脏水，脏水留在地板上会产生新的污垢，阻塞瓷砖上的气孔，所以一定要擦干净。

值得注意的是，如果瓷砖表面沾染了污垢，可用指甲或塑料制品轻轻剥除；千万别用百洁布或者其他有摩擦效果的清洁用具来刷洗地砖，这样可能会留下难看的痕迹。

大理石地板清洁法

混合 3 杯氨水和 1 杯水装在喷雾瓶中，喷在大理石地板或台面上，再用干净的布擦拭，可以取出灰尘跟污垢。或者拖地时在水中加 1 杯塔塔粉，也能让地板更有光泽。

宁恣



“姊妹花”重阳送真情

千名本报老年读者将获赠北冬虫夏草

明天就是九九重阳节了，为回报广大老年读者对本报的长期支持和浓厚情感，本报读者俱乐部特联合上海白衣缘生物科技有限公司，在重阳节期间，向千名本报老年读者送上一份真情，免费赠送白衣牌北冬虫夏草一盒及食用手册一份。

天然虫草的“姊妹花”北冬虫夏草，其滋补和保健价值与天然虫草相当，可有效提高人体免疫功能，具有益肾养肺、护肝降糖、疏通血管、增精补髓、延年益寿等作用。尤其在秋冬季节，对老年朋友增强免疫力，改善老年性疾病如肺部疾病、肾脏疾病、肝脏疾病及心脑血管疾病等有很好的辅助作用。

由于天然虫草资源稀缺，上海白衣缘生物科技有限公司研发中心经过多年研究开发，成功培养并已规模生产白衣牌北冬虫夏草，其虫草素、虫草多糖等有效成分含量均位于同类产品之首。

预约领取请拨打白衣咨询热线 400 888 3037，本报老读者持本周刊可免费领取上述礼物一份，送完为止。

外出自驾游期间，你是否遇到过这种情况——汽车燃油箱漏油、空调管路中出现渗漏制冷剂等问题你不要慌，只要不把你吃完的口香糖吐掉，一切迎刃而解，因为口香糖在修车中的用途实在太多了。

驾车野外长途跋涉，如果汽车燃油箱漏油了，在前不着村、后不挨店的地方，汽油漏完就无法行走了。这里有一个好办法：嚼完口香糖之后，将残渣糊在燃油箱漏油的部位，燃油箱立即一滴不漏；口香糖干了之后紧紧堵住滴油部位，不仅可以救急，甚至可以不用更换油箱。

遇到空调管路中出现渗漏制冷剂的部位，也可以采用口香糖试着补漏。只要不是渗漏太严重的，一般都可以堵住泄漏制冷剂的部位。如此简单地一堵，不仅省去了拆装空调管路的工序，而且不用更换空调管路。

当汽车球笼防尘罩开始出现局部漏油的时候，只要用口香糖向漏油部位一糊，球笼润滑油马上就能停止泄漏。这样就抑制了泄漏部位的继续扩张。

在具体的维修工作中，口香糖的用途还有很多。在进气系统产生真空泄漏的情况下，口香糖可以起到很好的密封作用；为防蓄电池桩头腐蚀长霉，可以糊上口香糖；转向助力系统橡胶油管泄漏，口香糖也可以弥补泄漏空间。

顾伟（山东）

修车巧用口香糖

遇险情自救七法

地震发生时：应先躲避后逃生，等摇晃停止后再出门。躲避时不要站在房间中央，应及时寻找有支撑物的地方躲避。撤离时应走楼梯，不要乘电梯。

■ **车辆着火时** 车辆着火要及时报警，随后要充分利用随车灭火器材积极自救，没有灭火器材或者灭火器材数量不够的，可以用衣服、棉被等物扑灭。

■ **地铁故障时** 要注意听地铁人工广播，并听从工作人员统一指挥和引导，沿着规定方向疏散。最好用湿的衣服、毛巾、口罩等织物蒙鼻，逆风而行，不要深呼吸。

■ **乘船落水时** 应迅速穿上救生衣，发出求救信号。除非别无他法，否则不要弃船。一旦弃船，应迎着风向，双臂交叠在胸前，压住救生衣，

双手捂住口鼻跳水。

■ **高楼失火时** 逃生勿入电梯，利用楼梯救急。身居楼层较高时，可用房间内的床单、窗帘等织物撕成能负重的布条连成绳索，系在窗户或阳台的构件上向无火层逃离。当所有通道被切断时，最佳的避难场所是卫生间。

■ **食物中毒时** 应马上向急救中心 120 呼救，随后用手指、筷子等刺激舌根部催吐，大量饮用温开水或稀盐水，减少毒素的吸收。

■ **被劫持时** 最重要的是尽量保持镇定，机智巧妙地与其周旋、寻找对策，确保生命安全。切不可惊慌失措和得不偿失地蛮干。

■ **被困电梯时** 不论有几层楼，赶快把每一层楼的按键都按下；如果电梯里有手把，一只手紧握手把；整个背部跟头部紧贴电梯内墙，呈一



直线，膝盖呈弯曲姿势，这样可以保护你的脊椎和韧带，减缓一定伤害。

湖泊（济南）

南京西康170号国际酒店商场 T:63750537
徐汇区伊犁北路398号103室