

通过整理扔掉“破烂”， 轻龄老人跟着达人学收纳

8月9日，梁溪国际人才科创中心会场正在举行一场名为《整理收纳，唤醒美好生活》的公益讲座。50余位老人听得津津有味，他们跟着老师学习整理收纳，实现轻盈生活，收获美好。

现场 冒着酷暑来上课

当天，冒着室外的酷暑高温，大家相聚在锡阳红公益讲堂。“爱护健康”志愿者为大家扫码、登记、分发小礼品，做好相关疫情防控工作。锡阳红公益讲堂由无锡市区标林集团无锡市惠山区标林职业培训学校校长、太湖学院副教授、高级整理收纳师吴冬为大家分享家庭收纳技巧。她以“理论+实训”的方式，讲解了日

常生活中的收纳误区、冰箱保鲜区和冷冻区的食品摆放、T恤的收纳盒摆放和行李箱摆放的方法等内容。

来听课的大多为五六十岁心态年轻的中老年人。讲座预告在“锡阳红”公众号一经发出，大家就纷纷报名预约。56岁的金阿姨

全程不是拿手机拍老师的示范，就是用笔记录下收纳要点。她说：“干货满满，我回去就要试试。”62岁的马阿姨自驾来到会场，她平时也跟着小视频学习了一些收纳技巧，认为能到现场系统地学习更有帮助。她说：“家里整理得干净整洁，心情也舒畅。”

专家 收纳整理做好这六步

在日常生活中，多数老年人都有囤货的习惯。尤其是近来疫情频发，很多老人会一次性购入大量食品放进冰箱保存。“其实冰箱冷藏或冷冻只能减慢细菌的生长速度，部分微生物仍能生长。因此放

进冰箱并不等于进了‘保险箱’。”吴冬说，要定期检查冰箱，发现食物有变质腐败迹象立即清除，以免污染其他食物。冰箱不能塞得太满，要保证冷空气有足够的循环空间以达到最佳制冷效果。

她现场分享了冰箱收纳整理的六步法：清空、分类、取舍、优化、摆放、保持。她介绍，清空就是把冰箱所有物品重新审视一遍，对每种食品有个清晰全面的认识，哪些过期、哪些临期、哪些在保质期限。

然后把清出来的物品进行分类，并果断舍弃那些变质的、不宜用冰箱存放的，留下有用的物品。她还教大家巧用保鲜盒、密封袋等进行收纳摆放，增加收纳空间，提高整理效率，并将此习惯保持下去。

期待 收纳整理唤醒美好生活

参加活动的魏阿姨说，退休前她就喜欢看一些时尚的家居杂志，前不久女儿买了新房搬出去住了，她就在家重新装修了一番，还不断学习收纳整理的方法，把家收拾得时尚简约。她女儿都说：“看着一点都不像老人房。”

另一位参与者殷先生说，他参加过几次类似的讲座，学会一些方法回去实操后，竟然慢慢地发现了整理的乐趣。整合家庭空间，让人、物品、空间之间的关系变得更加井然有序。而且他有时会

用整理的思维方式去思考问题，也更容易把控和处理问题的各种方向和细节。

据吴冬介绍，她在平时授课时发现，有越来越多的中老年人开始对整理收纳感兴趣。因为一个整洁有序的家，不仅可以为我们带来更好的品质享受，也会



“喜迎二十大，银发耀锡城”全市离退休干部主题摄影展近日在市图书馆举办。展览展出全市离退休干部创作的102幅作品，展现了我市城乡新貌、美好生活、同心战“疫”等生动画面，表达了老同志对党、国家和家乡的热爱和赞美。（乔莉丽 摄）

夕阳红老年大学将搬新址

近日，记者从无锡市夕阳红老年大学获悉，该校明年将搬迁至健康路18号2—6层楼面，届时将以全新的面貌迎接学员的到来。市夕阳红老年大学创办于

2014年8月，现拥有多媒体教学教室以及书画、器乐、舞蹈、瑜伽等专用教室，开设书法、国画、瑜伽、萨克斯、拉丁舞等60多门课程，学员逾万人次。（王菁）

63岁票友圆了京剧“个唱”梦

近日，“风从东来、梨园雅韵颂党恩”删琴芳京剧专场在宜兴市文化中心广场举行，为盛夏中的戏迷们奉献一场视觉盛宴。

比赛，并多次获奖。2014年秋，她又报名参加宜兴市老干部大学京剧班，跟着老师刻苦学习，不断磨练，技艺明显提高。

删琴芳出生于宜兴杨巷镇，今年63岁，小时候跟着大人学唱《红灯记》等选段像模像样，被选拔进学校文艺宣传队，经常参与演出。高中毕业后她在银行系统工作，是单位的文艺骨干。退休后，她和朋友创办了开心剧社，经常登台演出及

近年来，宜兴市群众文化活动红红火火。举办一场京剧个人演唱会是删琴芳的一个梦想，为此，她从4月份就开始做准备工作，定主题、挑选节目，还特邀了一些京剧名家、资深票友和宜兴市老干部大学艺术团相助，最终顺利完成整台节目了。（丁焕新）

微健康

并非只有睡不着才叫失眠

近日，无锡市中医医院专家为中老年人开展《浅谈失眠的认识与治疗》科普讲座。

“并非只有睡不着才叫失眠。”市中医医院脑病科主任医师吴晓红介绍，临床常见的失眠类型有这几种：1、睡眠潜伏期延长，入睡时间超过30分钟；2、睡眠维持障碍，夜间觉醒次数≥2次或凌晨早醒；3、睡眠质量下降，睡眠浅、多梦；4、总睡眠时间缩短，少于6小时；5、日间残留效应：次晨感到头昏、精神不振、思睡、乏力等。

除了对症治疗外，培养良好的

睡眠习惯也很重要。吴晓红给大家介绍了几个方法：1、选择舒适柔软的床品；2、睡前2—3小时内不摄入刺激性食物，如咖啡、浓茶、巧克力等；3、睡前关闭电子产品；4、睡前少吃或不吃东西，减少入睡时的胃肠负担；5、不过度用脑，提前给大脑一个放松和休息的缓冲时间段；6、避免情绪激动；7、用温水泡脚或足浴改善血液循环，增加深度睡眠时间；8、创造黑暗的睡眠环境，有助于刺激褪黑素分泌；9、提前对次日衣着、事务做初步安排，躺下后不再“纠结”。（王菁）

悠悠岁月

北塘“忽冷浴”

□王心一

北塘“忽冷浴”是我童年夏天最心驰神往的事儿。

“忽冷浴啦！”每当夏日晌午，小伙伴一呼唤，我就和祖荣、杨坚、小胖、九田等一众小伙伴沿着蜿蜒的张成弄，横跨后蔡家弄、前蔡家弄、北塘大街，穿过一条逼仄的楼下过道来到北塘沿河。

子，赶紧啪踏啪踏地跑回家。妈妈帮我用盐水清洗后，洒上消炎粉，用布条包扎好，吩咐我躺在藤榻上休息。她又煮了两个“水潒蛋”，说流血后补补，伤口就好得快。

京杭大运河从吴桥过来到江尖一分为二，南边一条经西门桥、南门伯渎港流往太湖，北边一条经莲蓉桥、亮坝桥一路向东，称北塘河。两河在江尖东亦有河道相连，故有“江尖渚上团团转”一说。

两周后见伤口结痂，我又继续下水了。

北塘河张成弄段的沿河码头颇有特色，丈余宽，从两端石阶逐级而下伸入水中。无论春夏秋冬，水位高低，周围百姓均可在石阶上淘米洗菜，刷碗漂衣，轮机声、棒槌声终日此起彼伏。该段河流不比大运河水急浪涌，这里水流平缓，码头规整，因此成了我们常年的游泳场所。

学会了游泳可是好玩多了，小伙伴们水中扔球比速度，沉头拱桥比憋气长短，游到对岸看看陌生的江尖，吊轮船西到黄墩埠东至竹场巷，拉着船锚去冲浪……小学六年级时还参加了市里举行的横渡五里湖活动。可也有倒霉的过渡，一次吊轮船，被水上分局负责监督的警察揪上汽艇，站在船顶暴晒了一个小时。船驶到了西门桥码头才让我回到甲板，警察训斥只准走回家。那天我穿着短裤，裸露着上身穿越解放路、胜利门、大桥堍等闹市，无奈返身，续遁入河，拉着返程的轮船船锚悻悻而归。

我大约是在九岁左右跟着心平哥学游泳的，先扶着石阶，两双脚不停地拍水，慢慢地学会狗爬水，游上个七八米，每天泡得手指起皱才罢休。记得一次在浅水边玩耍时，膝盖碰到了水底的碎碗片，顿时一阵疼痛，爬上石阶，看到膝盖处有如眼睛大的一个口子，鲜血淌到了脚板。我也顾不上换裤

时代变迁，斗转星移，午立水中央玲珑少年，日暮已成白头翁矣。虽然北塘大街一切旧迹全无，但毋须怅然叹息，时代总在前进，新北塘的画面令人欣喜和振奋，高楼林立、车水马龙，一派生机勃勃的景象，就是那纵横交叉的河道也是碧波盈盈。不过野泳终究不安全，想游泳还是去泳池吧。

才艺天地

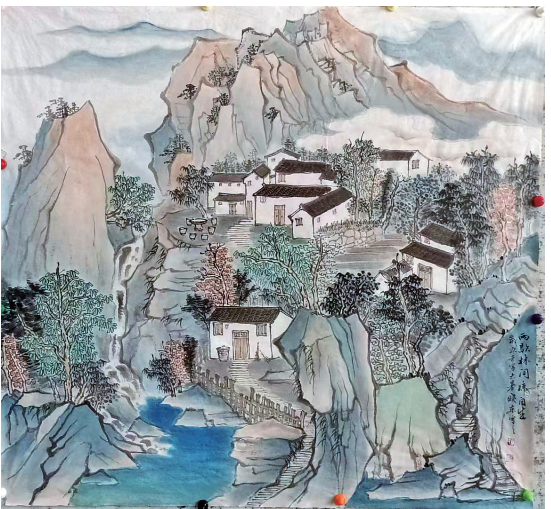
“才艺天地”栏目刊登老年人的篆刻、书画、摄影、剪纸等作品，投稿邮箱wjns@163.com，并注明作者姓名、年龄、地址、电话。



五福到 袁毅 作



朝阳花开 沈娟 作



雨歇林间凉自生 罗晓东 作

孢子油怎么选

大别山老王告诉您

划重点：看配料表、看三帖含量、看含油量，孢子油主要是吃油。
纯孢子油：0.5克/粒，100粒/瓶/3000元。买10送3。纯油成本高，利润小，不还价。
孢子油：100粒/瓶，0.5克/粒，6瓶/2500元，15瓶/6000元，三帖21.6。本品含甘油、明胶、纯化水。
椴木孢子粉：1000元/斤，买3送1。
山里人山里货自产自销
货比三家不吃亏！

老牌老店：崇宁路17号4楼
(老检察院西隔壁)
电话：82700029(大别山老王)



没有空调的日子

□梁金芬

一天下午，空调忽然不制冷了。师傅一检查，发现它已完成了历史使命，彻底寿终正寝。我快速奔向家电大卖场，选好了新空调。等待安装的时候，开启了几十没有空调的日子。

那几天，我一直在心中默念：心静自然凉。看纸质书，是我几十年来养成的阅读习惯。本可以白天去图书馆静静地享受凉爽的时光，但疫情期间，图书馆闭馆。好在我已提前借了五本书，有精神食粮，生活才有精神。

在没有空调的日子里，打

开影集，让曾经的岁月五彩殷地在眼前一页页翻开，每一帧都是美好的瞬间、有意义的日子。重新翻看，蛮有滋味的。

没有空调的日子，最煎熬的是夜间。电风扇吹出来的风热烘烘的，到不了深度睡眠。“就当是以前的军训、夏令营！”我只能自我安慰。还好，天帮忙。那两天的傍晚，雷阵雨倾盆而至，气温下降，凉气习习。总算可以弥补了。

忽然想起小时候，家里也没有空调。傍晚，我从井里吊上井水，用来浇洗竹榻、竹凳。

水泥地上也浇一浇，让地热散发掉一些。用井水浸在水桶里的大西瓜，那滋味呀到现在都难忘。

走过了人生中的一个花甲，多少风霜雨雪，多少泪水和汗水都过来了。眼前的只是小困难。《从头到脚中药养》书中的一句话启发了我：“60岁开始，是人生的第二个春天。”六七十岁的人，大都懂得调整好心态，乐观面对生活。我应该是早就参透了人生吧。

思考了这些，调整好心态，静下心来，明天就是希望。