



“魅力大妈”爱书读书还要“出书”

“我的人生丰富多彩，有幸福甜蜜也有艰难困苦，我想把这些经历记录下来，不枉在这个世界上白白走一遭。”近日，青岛市87岁读者李雪，拨打本报热线电话，咨询公益助老“出书”活动，并与记者聊起了往事。



就织了近500件毛衣，而且花样繁多，样式各异。“这些都是我前些年织的毛衣，面料非常舒服。”翻看着自己的作品，李雪向记者介绍

来，他们互相扶持、互相陪伴，恩爱如初。

李雪夫妇是邻居眼中的热心人，不管什么时间，单元楼里谁家有困难、急事，只要有求于他们，他们都会随叫随到、热心帮助。“我退休前是齐鲁医院的骨科医生，技术还算可以。”李雪说，她利用自己的医学特长，经常为单元楼里行动不便的老人打针、推拿，常年为他们义务服务；邻居有谁想学毛衣编织、工艺缝绣，李雪就免费耐心地教大家；夫妇二人还在社区积极参加公益活动，捐款、陪伴孤寡老人，帮助他们做家务，李雪说，帮助别人是一件非常快乐的事，也是行善积德的好事。李雪的家庭连续多年被评为区、街道“五好家庭”“诚信家庭”。

四部书籍 总结人生

上了年纪的李雪，萌生了撰写回忆录的想法。虽然一直从事医学工作，但热爱读书写作的李雪，文字功底非常扎实，多年前写下的文字材料也一直保留着。“我希望把自己多彩的经历，用文字记录下来，算是为人生做个总结。”李雪告诉记者，她的回忆录分为《冰寒》《秋残》《春暖》《落叶》四部，详细记录自己一生的成长经历、爱情故事、晚年生活等。“除了《冰寒》是我自己的成长经历，其它三部都是我和老伴共同经历的，这是对我们生活最好的回忆，也希望能激励其他人，乐观快乐地面对生活。”李雪说，希望在报社的协助下，她的“出书”梦，能尽早实现。

记者 尚美玉

您有困难，我们来帮；您有故事，我们来写。本着最大程度为读者服务的宗旨，本报“公益助老出书”活动在补贴1万元的基础上，再推出村风、村史、家风、家史、乡贤故事等“出书”福利活动，如果您有“出书”计划，欢迎拨打(0532)66988698与本报编辑部联系。

说，2007年，她在青岛电视台举办的“魅力大妈”比赛中一路领先，演出服是一件自己编织的喜庆的中国红毛衣。2008年，在迎奥运活动中，她还应邀创作编织了一件奥运吉祥物福娃毛衣，受到市领导的好评。“这些成绩有一半以上是老伴的功劳，不管我做什么，他都非常支持我。”李雪的幸福溢于言表。

夫妻恩爱 帮扶邻里

在徐伦璋眼里，李雪一位好妻子，勤俭持家、孝顺父母、照顾子女，“一切中国传统女性应该具备的美德，她都具备了。”而在李雪的眼中，徐伦璋则是整个家庭的依靠。结婚66年

10月16日，记者来到青岛市北区德安路李雪的家中，见到了这位渴望“出书”的老人。“我老伴非常喜欢读书、写文章，对文字情有独钟。为了看书，还闹了不少笑话。”一见面，李雪的丈夫徐伦璋就为记者介绍起妻子的读书囧事。徐伦璋回忆道，“记得刚结婚那会儿，她就很喜欢看书，无论走到哪，怀里都会揣着一本或大或小的书。有一次去卫生间，她蹲在里边看书，可能看得入神，刚一伸懒腰，噗通一声，掉进了茅坑！”说起往事，夫妻二人开怀大笑。

李雪不仅爱读书，也热衷编织。织毛衣、绣十字绣，短短十几年工夫，

朱德出生、成长在一个大家庭中。十几口人共同生活，长幼、叔伯、妯娌都能和睦相处。和谐共生，是这个大家庭最显著的特点。朱德受益于此，并修身齐家，努力将之延续下来。

对于祖辈，朱德极其尊敬，深切缅怀。祖母“事无钜细，皆躬自纪理，无遗绪”“内治殊谨严，令子侄皆以力事事”的治家之道深深地影响了朱德。

1918年6月，祖母90寿诞，军务缠身的朱德不能回乡拜寿，便邀泸州各界人士赠诗文以庆祝。12月，祖母去世，朱德将吊唁的诗文及之前祝寿之文汇编成《朱母潘太夫人荣哀录》，记录并传承祖母之遗风。

对于父辈，朱德始终挂念，竭力尽孝。

1919年秋，朱德将全家二十几口人接至泸州生活居住。

1937年，被迫与家人失联

朱德：修身齐家

10年的朱德急切地打听两位母亲(生母与养母)的情况，并望以前的妻子陈玉珍“将南溪书籍全卖及产业卖去一部，接济两母千元以内，至少四百元以上的款，以终余年”。之后，他又给同乡好友戴与龄写信，“以好友关系向你募二百元中币速寄家中”。1944年2月，生母去世，朱德撰文《回忆我的母亲》，

将对母亲的思念、感恩和不舍描写得淋漓尽致。

对于后辈，朱德更是关怀备至。在1937年9月5日的家信中，他问道：“理书(朱德二哥之子)、尚书(朱德大哥之子)、宝书(朱德之子朱琦)等在何处？十年来家中破产、死亡、旱灾，实不成样子。”朱德的关心与痛苦跃然纸上。新中国成立后，为照顾这些子侄辈，朱德让兄弟姐妹各家送一个孩子来北京上学，以尽长辈之责。王敏

7斤海参999

9年大连野生鲜食海参 9斤仅需1998

1、高档野生即食刺参:6-8年壮年参，肥美新鲜。今天333元/斤，3斤送4斤，7斤999元，本周特惠“买6斤送9斤”，15斤1998元吃半年。

2、大连深海野生鲜食刺参:鲜食海参比其它海参营养保存更完整，口感更好，现买2斤送2斤，共1099元。本周更推出“买4斤送5斤”特惠，9斤只需1998元，吃半年。

3、大连野生淡干刺参:刺好、筋粗、肉厚，涨发12斤以上，两种原价一斤2399元、2899元，现买1斤送1斤，都是回头客。

4、高档沂蒙山野生成熟蜂蜜:纯天然，不勾兑，香甜可口，滋补佳品，75元/斤，特惠买5斤送5斤，10斤299元。

电话:186-1519-3097(各地免费送货)

辅酶Q10 12瓶仅需368

随着年龄增大，想要年轻健康，就要饮食清淡，多注意保养。经评价，辅酶Q10软胶囊具有增强免疫力和抗氧化的保健作用，可随季节补充适量辅酶Q10软胶囊。

辅酶Q10团购活动通知

本次活动向消费者提供的精品辅酶Q10，由老年生活报康康商城直接面对厂家批量团购，省去中间诸多环节，12瓶团购价仅需368元。优质精品辅酶Q10，各项指标均达到相关标准，让消费者能吃到正宗、便宜的好产品。

活动要求:为了让实惠真正落到需要的读者身上，本次活动提出以下两点要求：①团购者必须是真正有需求的朋友；②为防止恶意囤货，每人最多购买2份。



威海紫光科技园有限公司 国食健字G202137101442
鲁食健广审(文)第240525-01062号

本品不能代替药物

◎ 0532-80632815 400-6179-028

老年生活报康康商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

125.206.218.220.25.32到延安三路南九水路下车即到；225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下

车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁；地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。

乘车

路线

扫码有惊喜

家风故事

我的家风故事

□钱萱萱

我出生在钱氏家族这个庞大的大家庭里。

钱氏家族是一个绵延千年不衰的庞大家族，祖上是轩辕黄帝，传到首建吴越的钱镠是第八十代。钱王三世五代的后裔更是遍及海内外，千百年来精英辈出。

钱氏家族之所以能够经久不衰，人才辈出，就不得不谈到《钱氏家训》(后面简称家训)，《家训》共分四个部分，个人、家庭、社会、国家。每个部分都有详细的表述，以供后辈学习。《家训》千百年来代代相传，直接影响着钱氏后裔们的一言一行，《家训》也成为后人们的行为准则和座右铭。

我能训之子也就是我的爷爷，共育有十个子女，其中男子七人，女子三人。而我的父亲就是姊妹十人中的长子。毕业于北京辅仁大学经济系。

我的父亲一米七六的个子，浓眉大眼，为人忠厚老实，不善言辞。我的母亲也是眉清目秀，为人正直，对我们姐妹四人要求十分严厉。母亲以前也读过七年的私塾，也相当于小学毕业甚至还要高。

我的父亲是一个大孝子，家里无论发生大事小事，大家异口同声地说“让大哥去”。仅仅从这些小事，足以看出兄弟姐妹们对于我父亲的信任和尊重。后来因工作需要举家搬到了青岛后，虽然不能亲自照顾父母亲和弟弟妹妹们，但是每个月都要从自己的薪水中拿出一部分寄往家中，如果父母病了还要多寄钱回家。宁愿家里紧张一些(因母亲身体不好没有工作)，这个钱也是风雨不误地寄回家里。

父亲、母亲的言传身教，我们姐妹都看在眼里，父母亲就是我们的第一任老师，因此我们姐妹四人也是非常争气，学习、生活、工作各方面基本不用父母操心。

我记得在小时候，我们会利用家里的门(那种三合板的门)，当作黑板来“上课”，姐姐们上学早，肯定是我的“老师”，也会给我批改作业。后来我也进步了，有的时候也会当“老师”了。还没上学就能读家里的“大公报”了，不会的字我就读一半，令我母亲非常吃惊。我们在一起既娱乐了，又学到了知识。玩得不亦乐乎。周末，我们会在公园里玩“丢手绢”和“猫捉老鼠”，还有“变牢狱”等游戏。那时候的我们是多么的幸福和愉快啊。现在，父母已经逝去，我们非常怀念父母在时的点点滴滴，如今我们也步入了老年人的队伍，但是我们对父母的爱和感激之情有增无减。

我们《钱氏家族》的《钱氏家训》将会代代相传，薪火不断。

养生健康

别混淆！
消炎药抗生素与抗菌药

日常生活中，我们经常听到“发炎”这个词，所谓“发炎”就是机体产生了炎症，主要是指生物组织受到外伤、出血或病原体感染等刺激，激发的一系列生理反应，常见的表现是红、肿、热、痛。

消炎药又称抗炎药，可减轻由内在或外在损伤因子引起的炎症表现，是具有减轻炎症反应、止痛作用的治疗药物。医学上将抗炎药分为两类，一类是糖皮质激素，如泼尼松、地塞米松等；另一类是非甾体抗炎药(消炎止痛药)，如布洛芬、阿司匹林、双氯芬酸、塞来昔布等。

抗生素是由某些微生物如细菌、真菌、放线菌等产生的对病原体或肿瘤细胞具有抑制或杀灭作用的物质。按用途不同，可以分为抗细菌抗生素、抗真菌抗生素、抗肿瘤抗生素等，由于初期发现的部分抗生素主要以杀灭细菌为主，所以抗生素也被称为“抗菌素”。

抗菌药是指治疗细菌、真菌、非典型病原体等病原微生物所致感染性疾病的药物，包含化学合成抗菌药(如左氧氟沙星、甲硝唑)和部分具有抗菌活性的抗生素。

由此可见，消炎药、抗生素、抗菌药概念意义不同，不可混为一谈。孟霞