

年轻人爱上捡“破烂”

有一群人,他们常在夜晚游走在胡同里,专门盯着街边的垃圾桶或角落,像“寻宝猎人”一般,寻觅着被丢弃的旧物,把一些还能用的“破烂”带回家重新利用。他们通过这种方式既节约了生活成本,也体现了“物尽其用”的生活理念。(摘编自《北京晚报》)

深夜开启胡同“寻宝”

晚上9时,住在北京安定门附近的小罗骑着自己的二手电动车,衣兜里揣着一一次性手套、消毒纸巾,穿梭在静谧的胡同里。小到铁皮垃圾箱,大到垃圾分类点,他的眼睛不放过胡同里的每个角落。兜兜转转了几圈后,在北锣鼓巷一家餐馆旁的垃圾桶附近,一个倾斜着的、约2米长的黑色皮面沙发吸引了小罗的注意。

他停下车,打开手机上的手电筒仔细打量了一番,除了皮面有些污垢,坐垫有些塌陷外,完全可以继续使用。

“这是谁家搬家或店铺换新后不要的。目测一下尺寸,看看是什么材质,是否有明显破损,然后判断它有没有再利用的价值。”小罗把沙发拍下后,标记上时间地点,发在自己运营的社交账号上,供有需要的人来自取。这种“深夜寻宝”,小罗每周都会有两三次。

“捡破烂”成了一种风潮

屡次搬家的经历,让年轻人开始重新审视自己的消费观。在北京换了几家公司的青年孙亮,形容自己之前每次搬家的心态是“买也不是,不买也不是;扔也不是,不扔也不是”。有些家具并不是不能再用了,只是对于一些人来说,不再需要它了。但一个人不要的

东西,可能正是别人所需的。因此,孙亮对小罗运营的社交账号产生了关注。

小罗是社交账号“stooping 北京”的运营者。现在,“stooping 北京”账号已经有三万多人关注,在小红书上也有13个500人的大群。每天,会有不少人把自己家里的闲置物品或街头偶遇的旧物信息发给小罗,他筛选过后,发布在账号上,供大家相互交流。

循环利用节约生活成本

“勤俭节约是我们的传统,老一辈人就特别爱惜老物件,东西坏了修修再用。我们只是在做他们过去常做的事而已,本质上都是一种资源再利用、减少浪费的行为。”小罗觉得,像北京这样的大城市有庞大的流动人口,年轻人换工作、搬家很频繁,有时甚至“说走就



年轻人到二手循环商店淘二手物品

走”,更换一个城市生活。“生活的不确定性让年轻人不想为一些大件家具等难以带走的东西付出过高的成本。如果能得到免费的、可以再次利用的二手物品,对年轻人来说,是节约生活成本的一种不错的方式。”

小罗最近跟朋友一起开了一家二手循环商店,店里接受顾客把自己功能正常、有继续使用价值的物品拿到店里寄卖,寄卖的物品由物主自主定价,店里会根据物品类别抽取10%到30%的佣金。开业以来,还有不少人免费捐赠了很多二手物品,希望这些旧物能够循环利用下去。

骆驼红绿灯解决“堵骆驼”难题

“五一”假期,甘肃敦煌鸣沙山月牙泉景区迎来旅游客流高峰。随着体验景区网红项目“大漠乘驼”的游客增多,景区内2400多峰骆驼供不应求,甚至还出现了“堵骆驼”的现象。

“绿骆驼灯亮,骆驼行;红骆驼灯亮,骆驼停。”为解决“堵骆驼”难题,鸣沙山月牙泉景区专门设置了交通信号灯,引导人、车和骆驼有序分流。如今,“骆驼红绿灯”已成为该景区网红打卡点之一。(摘编自《半岛晨报》)

快乐老人报全资旅行社

快乐慢游

美时美刻

出境游邮轮游专列游研学游

咨询:136-7739-0227

全国十大旅居基地包吃包住

咨询:186-2754-1825

总社:长沙·L-HUN-C0002

退休老镇长热衷帮人寻亲

65岁的朱学明,是江苏省苏州市吴江区震泽镇人民政府原副镇长。7年来,他先后帮助390人寻找失散多年的亲人,促成了42户家庭团聚,同时拍摄了上万张照片记录这些人的寻亲经历。

谈及寻亲,朱学明说:“这很偶然,当时在学摄影,考虑怎样拍照片。恰巧一位寻亲志愿者告诉我,有一个山东人在震泽寻亲。”2016年10月,在朱学明等人的帮助下,山东男子刘中晓找到了苏州市吴江区的家人。刘中晓和哥哥沈亚梦在上海虹桥机场相拥而泣的画面,令在场众人泪流不止,朱学明用相机抓拍下这个画面。此后,朱学明正式成为一名寻亲志愿者。

2017年2月11日,朱学明接到山东临沂王发金的求助。王发

金说:“我以前不知道自己的身世,去年大姐家建房时才发现了一张全家福照片。”他从大姐口中得知自己是从江南领养来的,亲生母亲叫沈秀芹,听说在苏州市吴江区。

朱学明把寻亲信息发在当地论坛上,经历一波三折,吴江区桃源镇的沈兴芳称王发金是他弟弟,但母亲叫沈月娥。当年2月21日,经DNA比对,沈月娥与王发金系亲子关系。王发金立马到苏州与家人团圆。在医院,王发金看到病床上的母亲,流下了泪水。一旁的朱学明拍下了这感人一幕。

在朱学明的影响下,苏州市吴江区如今已有20多名寻亲志愿者。每当有寻亲者与亲人团聚,朱学明总会给他们拍张全家福,记录团聚的幸福。(摘编自《扬子晚报》)

全身关节疼,竟是骨质疏松

南京一位年近60岁的女性,近一年来常感到全身关节疼痛,今年开春后症状更加严重。她每到夜间疼痛加剧,不能翻身,生活质量严重下降。经检查,医生发现她的疼痛是由骨质疏松引发的。

全身关节痛,未找到病因 家人曾带着这位女士四处求医问药,但都没查出原因所在。期间,她扎过针、吃过药、打过封闭,都不见效。有人说她这是神经痛,她做了脊髓电刺激,没效果;也有人说她是更年期症状,是精神出了问题,于是她吃了几个月的抗焦虑药,睡眠改善了,可疼痛仍不见好转……在医院疼痛科一查骨密度,发现她是严重的骨质疏松。经调理,目前她的疼痛明显减轻。

骨质疏松是一种因骨量减少、骨微结构被破坏而导致的全身代谢性骨骼问题,特征是骨脆性增加、易骨折。其好发于绝经后女性及老年男性,年龄越大,骨质疏松风险越高。七八十岁后,几乎人人都容易骨质疏松。

中老年人骨质疏松不能只吃钙片 骨质疏松与雌激素、遗传、营养状况(主要是骨有机质营养、骨胶原的缺乏)等因素导致的骨形成减少、骨吸收增加有关。它有多种表现,比如疼痛,多是腰背部疼痛或全身骨骼疼痛;比如脊柱变形,骨质疏松严重的可能出

现身高“缩水”或驼背现象;还有脆性骨折,即轻微的碰撞或日常动作而导致的骨折。

许多人一提到骨质疏松,就想到是缺钙,可不少人数十年如一日地补钙,骨质疏松并没有真正改善。这是因为,骨质疏松只吃钙片是远远不够的。以为靠吃钙片就能干预骨质疏松是大错特错。钙只是骨骼需要的无机质营养,补钙的同时还要补充骨骼有机质营养骨胶原,才能促进钙吸收,增强骨密度,提高骨韧性。

别让你的骨头比你先“老” 骨质疏松的营养干预是个长期过程。发现骨质疏松后不要害怕,也不能轻视,建议尽早补充骨胶原。武汉和格生物技术有限公司生产的和格牌骨胶原拥有国家发明专利(ZL02120433.0),能增强骨密度。适合有骨质疏松、易骨折、腿抽筋、膝关节痛、腰腿疼痛麻木、牙齿松动等问题的中老年人服用,10多年来,其以高品质赢得万千消费者的青睐。不少老客户60岁左右的儿女们,从最开始反对爸妈吃和格牌骨胶原,现已转变成自己也开始吃和格牌骨胶原啦!

订购热线

400-6698-505 13677339238
0731-84483088

国食健字G20070258、鄂食健广审(文)第240718-02202号 本品不能代替药物



以退为进 天地其实很宽

快乐老人报不仅提供完美退休计划
还有丰富的产品和服务满足您的需求
看完报意犹未尽?那就捧着《活过100岁》学习健康知识
或者上机网找文朋诗友围炉夜话
或者把回忆录拿到快乐人生出版社出版
您还可以跟着美时美刻国际旅行社跟团游列国
在快乐老人生活馆健身,在快乐老人电商“淘宝”
生活可以很精彩。



快乐老人报全年定价138元

邮发代号:41-178 全年100期 每周一期 周四出版



订阅方式

中国邮政订网热线:11185
中国邮政订网(bk.11185.cn)
微信订网:扫描左二维码
报社咨询热线:0731-88906498