

励志爷爷 突发脑血管病走了 众网友跟帖悼念:一路走好

主持人：
1日中午,一条关于 励志爷爷 路边昏倒离世,他把遗体捐了出来 的消息在微博和微信朋友圈转发。众网友和微友互动,用特殊的方式送老人最后一程。
中国公益顺风车服务员杜仁富：
我和励志爷爷认识多年,他叫陈岚。他1929年生于北京,从小学过京剧、话剧,毕业于上海圣约翰大学英国文学系,无儿无女,也没有亲人。1988年,他来到永康。他参加过 鲁豫有约 、中国达人秀 、中国梦想秀 等电视节目,还曾和谭咏麟同台飙歌。几年前,他从多个 QQ 自杀群里解救出几十名年轻人,还在博客里宣传年轻人要励志,被网友们称为 励志爷爷 。1日7时多,励志爷爷 还发了一条微博向大家问好,没想到外出时突发性脑血管疾病,被送往市第一人民医院抢救无效于11时10分去世,享年87岁。

退休老人每天按手机计步器锻炼 能吃能睡 精神特好 心情也好

志勇：
随着计步软件的流行,越来越多人热衷于每天在微信上晒出自己的步数,还有人为了得到靠前的排名而搞突击。
主持人：
呵呵,你平时也用计步器来计算步数？
志勇：
是的。我退休在家后,都是以跑步来锻炼身体的。随着年龄增大,孩子劝我锻炼时运动量不要太大。后来,我改为走路,不设任务目标,没有时间规定,有早有晚,有勤有懒。前段时间,孩子给我换了新手机。新手机不但延长待机时间长,而且还多了项计步器的功能。按照手机上的要求,填写年龄、身高、体重等,跳出来的显示数据告诉你,正确的目标应该设定在每天走多少步。有了计步

青春期孩子有时会做出格的事情 家长更要冷静应引导

与你同行：
11岁男孩买1万多元的手机送给 女友,12岁女生买2万元的电脑送帅哥,高二男生为求与女友复合,竟然下跪,把站在一旁妈妈直接气晕！最近几则新闻的里孩子闹得家长很烦心。而家长往往只会责骂,这样反而适得其反。
主持人：
早恋被家长和社会视为 雷区 、禁区 。家长一旦发现苗头,就会不由分说地掐灭。遇到这种问题,很多家长只会责骂和制止,除此之外束手无策。
与你同行：
是的。青少年一般不原意与家长分享自己的感情。在孩子早恋问题上,家长如果处理不当,可能诱发悲剧。家长发现孩子早恋,应该先思考孩子为什么会早恋,查找早恋的原因。有些时候,孩子早恋是因为缺乏家庭的温暖,家长对孩子缺少关爱。
主持人：
那应该从哪些方面着手防孩子早恋呢？
与你同行：
青春期孩子早恋是最令家长头疼的一件事。管,怕伤着孩子的心,不管,怕影响孩子学

永康市红十字会工作人员胡旭：
励志爷爷陈岚85岁时患喉癌。他是去年9月第一次到红十字会办理遗体捐献登记的。当时因为捐献表格上需要家属签字,可他无儿无女只能先回家了。第二次他前来办理遗体捐献登记是一个月后,带了一位学生当见证人,在家属栏上签了字。他的遗体已于1日15时许被运往省人体遗体捐献中心。
东来东往：
坚强、乐观、阳光、向上是我从 励志爷爷 身上看到的品质。励志爷爷 一路走好。
老牛：
他的励志精神激励我始终向前。
淡定人生：
他87岁了,生活费大多靠培训学生所取得,物质上并不富裕,无儿无女没有亲人,精神上也很孤单。他过得很不容易,却一直开导别人,鼓励别人,这是我最佩服的。

器可就不一样了,有了目标,每天按手机上的步数完成任务,坚持不懈,风雨无阻。
主持人：
嗯。计步器能提醒我们坚持锻炼,合理锻炼对身体确实有益。
志勇：
其实手机计步也不完全正确。我试验过,把手机放在上衣口袋里和放在裤子口袋里,计步结果是不一样的。把手机放在裤子口袋里计步更准确,因为手机是跟着步伐摆动而计步的。我以为我比较超前,高兴地把这消息上传到同学的微信群。没想到我落后了,很多人早就这样做了,现在大家都按时把每天的走路结果上传到同学群里,互相支持,互相鼓励,共同提高。每天坚持走路锻炼,能吃能睡,精神特好,心情也好。

习。初中以上的孩子都已经有自己的思想与见解了,正处于叛逆期,所以家长老师要充分尊重他们。假如觉得有问题,家长要正确引导,孩子让自己说,或者直接间接举些例子,多跟他们沟通,告诉他们解决问题的办法。家长越畅开地和孩子谈,孩子越能消除对恋爱的神秘感。我们都从那青春期走过来的,都有过这样的经历与体验。
主持人：
这样才会更容易被孩子接受,是吗？
与你同行：
是的。现在的孩子可能受外界的诱惑,有些想法和行为确实有点过头。家长更要冷静,甚至可以向此方面的专家咨询,寻求一个可行的解决办法,既能保护孩子的自尊,又能让早恋问题得到解决。如果孩子是被对方的优点吸引,家长就该告诉他,把对对方的欣赏化为自我提升的动力,如果孩子是被对方的外貌或家境吸引,家长就该提醒他,物质和外貌只是表象,内在精神的高尚才最重要。当然,年代不同这种行为的外在表现形式。也可能不尽相同。处于青春期的孩子对异性产生的朦胧情感,与成年人理解的恋爱,有很大不同。用正确的方法帮孩子走出青春期的情感沼泽,这样才会营造一个更融洽和谐的家庭生活氛围。

春天衣服别脱太快 春捂 应注意下厚上薄

飞哥：
春风熏得游人醉。这几天,我市最高气温达20 。有些市民身穿薄薄的春装,享受春的惬意,但我想提醒一下,季节转换,从来都不是风平浪静的,不要一时贪凉而脱得太快。
主持人：
从冬天进入春天,它是冷空气与暖湿气流两股势力博弈的结果。冷空气强一点,气温自然下降,暖湿气流反击了,气温又回升了。
飞哥：
气温如坐过山车般起伏,每日早晚温差平均能达到10 ,若不注意保暖可能导致免疫力下降,进而易造成病毒、细菌感染,发生感冒、肠胃炎等疾病。我平时喜欢研究中医,从中医角度讲,春季是阳长阴消的开始,早春时节阳气始生未盛,阴气刚减未衰。为了防止阳气受到春季气温骤降的伤害,必须注意保暖。如果过早减衣,一旦寒气袭来会使血管痉挛,血流阻力增大,影响机体功能,造成各种疾病,所以 春捂 习惯要保持,衣服宜渐减。
主持人：

春捂秋冻,不生杂病,是自古以来就流传着的养生保健谚语。
飞哥：
春季穿衣应注意 下厚上薄 ,但是现在许多爱美的女士偏偏反其道而行之。上身常全副武装,双腿却只着薄袜或光着脚丫,虽显亭亭玉立,但对于身体却有害无益,尤其易患膝关节疾病。对于老人和孩童,下身的保暖更重要,在出行要注意穿着防风保温的衣裤鞋袜。除衣物上的保暖,积极进行体育锻炼也是让身体暖起来的一个好方法,可以增强机体适应外界气温变化的能力和抗病能力。

村里每年出清洁费 仍有人焚烧垃圾

嘉年华：
我们是经济开发区长城村的,五中对面的同安路上经常有人焚烧垃圾。
主持人：
这些垃圾是生活垃圾还是工业垃圾？
嘉年华：
是生活垃圾,三天两头在烧。
主持人：
那些垃圾没有人清运吗？
嘉年华：
村里一年出几十万元清洁费,每天都有人清运的,但也经常这么烧。

安徽省池州市王化菊 有人喊你去领回身份证

白鸽：
前两天,我在马路上捡到一张身份证,希望帮助找失主。
主持人：
嗯,你是在哪里捡到的？身份证上写的是哪里人？
白鸽：
我是在龙川西路供电局附近捡到的。身份证上写的是安徽省池州市贵池区里山街道象山村的王化菊,有认识的可以联系13857957266。