

钓鱼摄影不过瘾 开着威驰游西藏

张大爷大名张宏，今年63岁，是郑州烟草专卖局的退休职工。他这个岁数正值在家享清福的年龄，可是工作了一辈子猛然清闲下来让他很是失落，每天在位于红专路金城东苑的家里养养花喂喂鱼的“慢半拍”生活让他感觉时间过得慢悠悠，仿佛一时间自己有些老了，这样的日子和曾经痛痛快快地打猎、潇洒洒地旅游有些不同了，所以，张大爷开始思考怎样按自己的方法“享受”退休生活。后来，经过朋友介绍，他加入了老年骑协，每个周末的聚会让他渐渐忙了起来，这还不够过瘾，他又报名参加了老年摄影协会、老年钓鱼协会等各式各样的团体，另外，每个季节他还会和朋友去果园种花摘果。总之，张大爷把他的退休生活安排得满满当当、“活色生香”。

西藏，在我们许多人心中是一片最神秘、最神圣的地方，它对于男人的意义更是显得尤为重要。曾看过一个驴友写的文章：“很早的时候，西藏是男人心灵的归宿。那座雄浑的、让一切野心匍匐的高原，成为所有在都市中疲惫不堪的男人的‘麦加’。但在遗忘光顾之后，‘西藏’这个词便成了一声叹息，甚至干脆就是回避。”我想这句话适用于所有男人，不管你正值年少还是将入暮年。西藏可能在张大爷心中也是一个梦，在过了这么多年以后，如今他要把这个遗憾弥补一下了。

“西藏的风景一定要慢慢领略，西藏的‘心情’一定要慢慢体会。”张大爷对自己的西藏之行这么下定义，所以，他放弃火车、飞机这种省心省力的出行方式，而毅然选择了自驾游。当他把这一想法告诉身边的朋友以后，得到的都是劝说他放弃的话，毕竟已经63岁高龄，身体肯定比不上年轻人健壮，而且他还身患高血压，这样的身体状况让朋友们纷纷对他担心不已，面对众人的劝阻，张大爷是“两耳不闻”，一门心思和老伴儿作起了前期准备。好在张大妈也是个酷爱大自然的人，对于张大爷的决定也是百分百支持。

一切准备就绪以后，再把自家的威驰车加满了油，约上两位老朋友，四个人就这么向着心中的殿堂出发了。



张大爷和老伴在唐古拉山口

城市聊吧

洞房喜开并头梅；海枯石烂同心永结，地阔天高比翼齐飞。让这缠绵的诗句，为你们敲响幸福的钟声。

广华、丁文：与国同庆的日子，你们将走进婚姻殿堂，我万分高兴。在这大喜日子，愿你俩恩恩爱爱，意笃情深，永浴爱河，白头偕老！花烛笑迎比翼鸟。

忠学

秋天摘果 春天种花 “玩家”老张的退休生活**63岁，老张开车去西藏**

□晚报记者 韩娟

西藏之行 除了震撼还是震撼

“人家韩红唱的《天路》果然不假，开车行驶在西藏的道路上，那种感觉就好像一条大道通往天边一样。那里的空气好像让整个人都受到了洗礼一般，天蓝得让你都不愿意闭上眼，那白云一朵朵的……啊呀，太美了。”说起去年的西藏之旅，张大爷直到现在还是意犹未尽。

格尔木、昆仑山、大昭寺、小昭寺、唐古拉山、可可西里、布达拉宫、纳木错湖……对于经过的每一个景点，张大爷都记得清清楚楚。

他清楚地记得在路上看到野驴、羚羊时的好奇。“在那里，时不时地都会跑

出来一些过马路的野驴、野马、羚羊、山羊等动物，所以，我开车一直都很小心，生怕由于自己的‘莽撞’误伤了这些小生灵”。

他还记得在路上看到虔诚的信徒们朝拜时的情景。当然，他不能忘记当四个人看到“唐古拉山口，海拔5231米”的石碑出现时，心情是多么的激动。“我们四个人都拥抱在一起了，可能你觉得这么大年纪做出这样的举动有些夸张，可那是事实，我们都太激动了。说出来你可能都不相信，我老伴在石碑旁边专门拿着测压仪给我量了量血压，竟然比在郑

州的时候还要正常，那是我提着心劲儿呢。”回忆起那激动的一幕，张大爷“红光满面”地说，而且嗓门也比刚才提高了一些。

欣赏了风光，感受了神圣，张大爷还结交了不少朋友，不管是临时参加旅游团时候的团友，还是在路上碰到的外国朋友，当得知张大爷他们这么大年龄竟然驾驶着威驰到西藏以后，纷纷对他竖起了大拇指。我相信，他们肯定都是由衷地发出这样感叹的。

据张大爷介绍，他们这次西藏之行总共持续了18天，而花费每个人才2200元。

生活中张老是个“玩家”

张大爷属于那种一刻都闲不下来的人，用张大妈的话形容他就是“天生一个玩家”。张大爷喜欢玩，什么事情都想尝试一下，而且什么还想做精。

“我们家的车库和人家的都不一样，人家车库里都是杂七杂八的家庭用品，可是我们车库里都是农耕用品，什么耙子啊、锄头啊、独轮车啊，啥工具都有。”难道张大爷每天还要去耕田吗？其实不是的，他是每个季节都有特定的事情，选一处相熟的果园，秋天去溜柿子、溜枣，只要是结果的，他都要通过自己的劳动“收获”一下。“以前咱的工具太落后，拿个杆子就往树上敲，结果什么果都掉地上裂了。后来，我们长了见



西藏之旅

识，就在自己的杆子上安装了一个小网，这样一来，不论什么果一敲下来保准进了咱们自己的‘腰包’。”听听，人家张老都总结出经验来了，除了秋天摘果，他和老伴每年春天还要去植树种花，“我们俩喜欢大自然，空气比城里好太多了。所以，你们年轻人也要多出去走走，对身

体好处大着呢”。

如今，张大爷又迷上了练太极，一招一式很有模有样。“我觉得现在的生活在安排比上班的时候都忙，每个星期光老年骑协的活动就满满当当的，今天出去旅游了，明天又有公益活动了，反正啊，现在光嫌时间不够用。”和张大爷聊天是种享受，他说话很形象，每个细节的描绘都惟妙惟肖的，让你只需在旁边听着就心神向往了。张大爷说老年人也要活出精彩，重要的是心态；心态好了，什么精神头都来了；精神头有了，身体自然就好了。所以啊，别怕自己岁数大，岁数是个数字，你想让心有多年轻心就可以多年轻。

百业服务

本栏目信息在通通有 DM 广告、商都招商网 www.zhaoshangcn.com 免费发布，效果就是不同！

广告服务热线：0371-63396000 67655128 刊登时间：周一至周六

**装修污染不用怕 金乌炭雕 到我家****有毒气体 一吸了之**

- 24 小时去除甲醛 95%、苯 99%
- 使用寿命约 15—20 年
- 无能耗及二次污染、安全无副作用
- 拥有自主知识产权，保护期 20 年
- 已进入国家火炬计划全面推广
- “中国室内装饰协会”推荐产品
- 中央电视台上榜品牌

绿色呼吸热线：0371-63902603 66100775 郑州旗舰店：北京华联一楼(东北门口)、中环百货一楼、专卖店：欧凯龙文化路店大门外左侧、加盟店：世纪联华东风店一楼门口、中博万和家具城一楼、东大街美家家居一楼、巩义：益民街体育馆对面、新郑：炎黄商贸城中段、上街：汝南路新建街交叉口



形象代言：孙俪

静脉曲张、脉管炎、老烂腿

我院由邓主任、李主任下肢血管病专家独创专利技术，介入滴注、自身修复术。安全、方便、疗效快，溶通血栓、消除炎症。

一、静脉曲张分两类，即单纯浅静脉曲张和深静脉瓣膜功能不全引起的抽筋、瘙痒、

黑变、肿痛及顽固溃烂等。浅静脉曲张中有五分之一的适合注射治疗。深静脉瓣膜病及并发症采用患肢介入滴注方法，起到修复瓣膜功能作用。能很快消除症状，溃烂无论面积多大，时间多长，一般可在半月左右愈合。

二、静脉炎及血栓形成，可引起下肢肿痛，其危险性在于血栓脱落或加长而危及生命。一般服药和静脉注射很难奏效，我们采用患肢滴注用药冲击溶栓的方法，能快速消除炎症，溶通血栓，使之肿胀自然消退而痊愈。

三、脉管炎，中老年多为动脉硬化所致，特别多见于糖尿病患者，早期小腿及足部发凉，走路跛行，无力，中期开始足趾疼痛，发展到晚期足趾会黑变、坏死，最终截肢。脉管炎治疗的关键早治，在足部发凉时治疗最好。采用患肢闭塞血管介入滴注用药，起到溶栓、疏通、扩血管作用，能很快升温和止痛，可免截肢之苦。

专利号：ZL99209685

0371-63941337

地址：黄河路 85 号