

“用最少的钱,办最多的事”

12年游遍全国200多著名景点 七旬老夫妻仅花两万多元

至于具体的诀窍,老人准备开博跟驴友交流

谁说老人就该在家养老?家住阳光四季园、今年72岁的郑昌业与70岁的老伴儿,最大的爱好就是到全国各地旅游。12年来,老两口走遍了全国200多个主要景点,今年还去了港澳和欧洲。这不,老人寻思着在网上开个旅游博客,与更多的驴友分享旅游的快乐和心得。

晚报记者 李雪/文
常亮/图



两位老人经常一起在家研究《世界地图集》。

旅游12年,才花了两万多元

郑昌业是郑州大学基建处的退休职工,他研究了一辈子理工学科,思维也非常理性。用他自己的话讲:“总是能用最少的钱,办最多的事。”退休后,闲下来的老郑,拾起了年轻时的梦想——带着老伴儿游遍世界。

老两口从1996年开始,用了12年的时间,按照“五大圈”即东北、东南、西北、西南、中南的规划,“不走回头路,逢景点必看”的

原则,平均每个圈花费4000元,把全国的200多个主要景点玩了一遍。

“我们东北线是天津、秦皇岛、山海关、北戴河、兴城、菊花岛、锦州、鞍山、大连、沈阳、赤峰、北京。”这趟花了2000多元。

西北一线,走了华山、西安、皇陵、壶口瀑布、临汾、绵山、平遥古城、乔家大院、太原。大概花了3000元。

东南路线是南京、镇

江、金山寺、上海、杭州、绍兴、宁波、普陀山、雁荡山、福州、武夷山。两人花了不到4000元。

西南方向去了两次,第二次主要是为了看昆明世博园。去西南时,先到了武汉、岳阳、衡阳、怀化、贵阳、昆明、峨眉山、乐山大佛、都江堰、重庆、三峡、宜昌。这次是4000元,第二次拜访了昆明世博园后,又到了张家界、黄石寨、湛江、海南。

“我们事先计划好需要逛哪儿、住哪儿、吃什么等,每到一个景点就根据路线图和计划资金玩。”老郑说,每一圈大概需要半个月,都是以最经济的方式转下来的,“住宿选择50元以下,吃当地的小吃,65岁以上门票是半价,70岁以上全免。”交通费用是最让老郑头疼的,“坐车省不了,所以我们想方设法避免不绕路,不走回头路。”

老人准备开博,在网上写本书

今年5月,他们又玩了一趟港澳。从香港回来,老伴儿郝阿姨意犹未尽,总想趁今年天还暖和,再潇洒一回。“当时我的儿女都推荐

我们去欧洲,考虑后,我们就开始准备了。”半年时间后,老郑决定“下狠心”出回国,到外国去长长见识。

除此之外,老人还有

个计划。“听孙子说,现在都时兴在网上开个博客,我考虑要是出书估计资金是个问题,要不俺也弄个博客,写本书得了。”老郑乐

呵呵地说。

“北半球我们玩了,下一步我们要进军南半球。去开发‘澳新游’。”老郑一番幽默的豪言壮语逗乐了大伙。

赌气喝酒一斤半,昏迷5天还没醒

□晚报记者 张华
实习生 马庆龙

本报讯 从来不喝酒的张女士,13日与家人生气后,14日凌晨喝了一斤

半白酒,从此不省人事,医院还多次下病危通知书。昨日,看着还在昏迷中的张女士,家人愁眉不展。

“人转过来的时候就不敢接,血压低得吓人。”

说起喝酒后一直昏迷不醒的张女士,省武警医院负责为其治疗的徐其志大夫想起当日接收张女士的情形,还感到有些后怕。

据徐大夫介绍,14日

中午,从市二院转来一名女病人,发病的原因竟是因为喝酒过多。据其家人介绍,张女士今年53岁,家住南郊,从来就是滴酒不沾,13日与家人发生争吵,一直郁郁寡欢,心情郁闷。

14日凌晨3时许,家人发现张女士浑身酒气,躺在家里,一瓶白酒和半瓶泡杨梅的烈酒被喝光。

“都下了几次病危通知书了,治疗几天还不醒。”徐大夫说,在该院治疗后情况当日稍有好转,不料15日晚心脏突然停止心跳,医院下了病危通知书。随后两天竟然再次出现心跳停止。经过抢救,昨日张女士的情况已经有了好转。

医生提醒,一次喝酒过多,很容易造成酒精中毒,损害身体健康。

问题进行研究关注。委员会主任朴纪元博士和他所领导的团队制定的科学成长指导方案,目前已在韩国推广近20年,取得了瞩目的成果,目前韩国平均身高已跃居亚洲第一位,世界第17位,在韩国的受益者就达400余万人。

郑州青少年成长指导中心已引进了这套科学成长方案,它包括营养补充、运动指导、睡眠指导、饮食方案调整,专业仪器辅助,定期检测等,通过对成长五大要素的综合分析,逐项调整,使各阶段的孩子都能通过有针对性的全面方案来实现长得更高的目的。这将为国内存在生长障碍的孩子带来希望。

地址:经三路与丰产路交叉口财富广场3号楼15楼15C
预约电话:65350706

科学增高,实现梦想

很多家长因为自己孩子的个头不如同龄人而心事重重。为此也进行过各种尝试,吃中药,买增高鞋,甚至使用注射生长激素的极端做法,可是都见效甚微。那么该怎样做才能保证孩子有一个理想的身高呢?

首先,家长要了解判断孩子的生长是否正常。一般,遗传身高偏矮的;比本地区健康同龄孩子矮5-10厘米的;生长迟缓,年生长速度低于4-5厘米的;早熟,青春期没有明显窜个子的;营养不良,偏食厌食,体质差的孩子,家长都要引起强烈的关注,必须到医院咨询成长专家,判断是否存在生长障碍!

导致孩子身材矮小的原因很多,找出自己孩子身高增长缺陷的原因是矫治或干预的前提。孩

子身材矮小主要有内分泌和非内分泌两个方面的因素。内分泌因素主要包括生长荷尔蒙分泌不足,性早熟,甲状腺功能低下,库兴综合征;非内分泌因素则包括遗传及体质因素,包括营养不良,睡眠运动不合理等。在我国,目前最普遍和需要引起强烈关注的问题分别是:营养不良、早熟、青春期间长。

孩子成长各个阶段分别需要怎样的营养补充?早熟的孩子应采取怎样的方法来延缓成长板闭合的时间?青春期间明显增长幅度不如同龄人,该怎样实现追赶性增长?

亚洲在身高方面研究最早,成就最大的是韩国,早在金大中总统任职期间,就成立了身高增长专业委员会,以举国之力来对身高



当场捉个“爬墙贼”

同一小区内数次作案
12月8日才从监狱里出来

□晚报记者 张璇/文 晚报记者 赵克 通讯员 侯亮/图

本报讯 飞檐走壁如履平地,钢筋水泥之间来去自如,拥有这身功夫的可不是什么正义的“蜘蛛侠”,而是小小年纪就连续作案数起的刘某。昨日凌晨,刚刑满释放出来10天的刘某重操旧业时,被夜巡民警抓了个正着。

昨日1时23分,特巡警一大队的民警时永周、何强巡逻到政七街与红旗路交叉口附近的某家属院时,突然发现有一栋楼的防盗网上似乎有人在动(如图)。时永周用手电一照,发现一个穿白色外套、黑色布鞋的年轻男子撑起两只袖子,正挂在三楼与四楼的防盗网中间。“你们别动,我自己下来。”男子说着,“嗖嗖”几下就蹿了下来,身手敏捷。

“这个院我来过好几次了。”男子称自己姓刘,今年17岁。别看年纪小,可刘某却已经是飞檐走壁的高手了。“穿步鞋走路轻,不容易被发现。”据刘某交代,半年前他在北环曾因攀爬盗窃被金水区法院判了半年刑,12月8日才刚放出来。出来后没有稳定的收入,刘某就重操旧业,12月10日曾在该家属院盗窃400多元现金。尝到甜头后,16日、17日先后又用同样的手段在该院入室盗窃。昨日又一次作案时,恰巧被巡逻的民警发现。目前刘某已被移交丰产路派出所处理。

线索提供 王洪岩



活鸡店起火殃及鸡犬

十几只鸡和一只看门狗“遇难”

□晚报记者 徐富盈 实习生 王阳/文 廖谦/图

本报讯 昨日凌晨,位于桐柏路和洛河路交叉口的桐柏路农贸市场内,一活鸡店突然神秘起火,满屋的鸡毛燃起的大火,熏得附近商户很难受。该店主人留在屋内看门的大狗,被大火活活烧死。

昨日0时许,消防队员控制住大火后冲入屋内。一个高2米、长2米的大铁笼子(如图),被消防队员抬向一侧。现场一赵姓商户指着铁笼内十几个黑块状的东西对记者说,这是老板昨日留下的活鸡,没想到被烧成这样子了。

赵说,起火的店铺是专卖活鸡的,屋内有专门打鸡毛的笼子,屋内放着的鸡笼平时装满活鸡,谁买鸡时当场杀掉拔毛。这个店晚上一般不住人,只留一只大狗在屋内。“我们晚上11点半在这里打牌结束时,屋里还没有动静,12点5分左右,听到店里的狗叫得很凶,还闻到难闻的皮毛被烧的味道,我们起来一看屋里有火,就报了警。”

在商店门东侧拐角处,一只动物被烧得没皮,该商店的对门邻居确认,这是在该店屋内锁着的看门狗。

“今日白天时,我还喂了它一个剩包子,刚才我们在屋内,听着它叫声很惨。原来是它临死前发出的求救声,太可怜了。”邻居说,这间屋内天天都水淋淋的,他们都对这场火感到奇怪。

0时35分,明火和暗火都被扑灭,现场的中原消防二中队队员介绍,因为屋内都是湿鸡毛,自燃的可能性较小。事故原因正在调查中。 线索提供 韩先生