

牵手,老乐少亦乐

■ 张先涛

常说“夫妻是牵手”,其实,我与外孙之间也有难忘的“牵手”情缘。不过,它的特点是:外孙小时,我牵他;我老时,他牵我。

开始,是我牵他玩。从他蹒跚学步,我就精心呵护地牵他,随他心愿,指哪玩哪。每次外出,半日方归,乐此不疲,街巷、公园,无不留下了我俩牵手漫步的身影。接着是我牵着他上、下学。从幼儿园到小学,一日往返数次,风雨无阻,一牵就是九年。牵来牵去,那条路,我现在闭眼也能行,甚至与他的老师也成了忘年交。

总之是,我牵他走过了拥挤,走过了喧嚣,走出了欢乐,一路平安。其间,最难忘我牵着他去爬上写作的山。在我的牵引下,他习作日进,几年来他竟有百篇习作在省市报刊发表,这些稚嫩而可爱的文字,也从一个方面记录了我俩祖孙的牵手情啊!

可天有不测风云,人有旦夕祸福。正当我打算把他牵过小学、牵进中学之际,我突发中风了。一住医院就是数月,出院后,我先是告别轮椅,再是扔掉拐杖,到现在基本恢复能正常地走路与生活,甚至能读书写作,也就过去了两年,而在这两年中,这种“牵情”却未有中断。

现在的情况是他牵我了。我病后脾气变坏了,也爱唠叨、管闲事了,管不了更发火,每当此时,他总是细语相劝:“爷爷,人老了心平气和才能长命百岁,你只要好好养病保重身体就行,其他事管他娘去!”还别说,他的话我就爱听,也能听进去,比别人的说教与斥责有用。也许这也是一种“牵手”情吧,是他把我从暴怒牵进了平和。

平时在一起,大凡我东逛西走、上下楼梯,只要他在且有空,他总能对我紧牵不放。一次外出,我中途去邮局发信,到了大厅,我发现他紧随其后,我问他干啥,他说:“我来看着你。”好一个“看”(kan),这就是“牵情”啊!其后在我病后的日子里,他更牵我走进了“夕阳无限好”的境地。他知我一生痴迷文学,愈挫愈奋,老而弥坚,为了我作文和发稿的方便,便将我“牵”进电脑,竟让我成了“电脑迷”,使我尝到了“老有所学”“老有所乐”的甜头。这真是:

大手牵小手,
小手牵老手,
风雨平安过,
老乐少亦乐。

生活百科

长寿宋美龄爱吃两种菜

享有106岁高寿的宋美龄曾在饮食上花过许多心思。菠菜是她每餐必吃的,她还非常喜欢吃西芹。菠菜含钙量超含磷量,可弥补某些含磷量比含钙量多的食品的缺陷,适合肾功能不全的人。中老年人多吃西芹,能预防心脑血管疾病和神经衰弱。

豆腐与鱼、肉搭配营养更好

豆腐富含优质蛋白质,缺点是蛋氨酸较少。鱼、肉、蛋类中的氨基酸组成比较适合人体需要,尤其是富含蛋氨酸,与豆腐搭配,可发挥互补作用。经典做法是鱼头豆腐汤、红烧鱼配豆腐、香焗豆腐丸子、肉末烧豆腐等。此外,豆腐含皂角苷,易引起碘缺乏,因此与海带、紫菜、海白菜等含碘食物一起烹调可两全其美。

加热到70℃放心吃鸡肉

H7N9流感疫情让人“闻鸡色变”。不过,世界卫生组织专家介绍,烹调时使用的正常温度能使流感病毒灭活,只要使食物的所有部分都达到70℃即可,因此吃正确制备及烹饪的肉,包括禽类和鸟类,是安全的。在出现禽流感疫情的地区,只要肉类产品经过正确处理和烹调,便可安全食用。

■ 摘编自《沈阳日报》

健康顾问

并非出汗多就是锻炼效果好

大多数人认为,运动过程中出汗越多,运动效果越好。其实不然。专家说,人体的汗腺分为活跃和保守型两种,这与遗传和分泌有很大关系。如果本身是不喜欢出汗的体质,就不能强求自己的身体。尤其是在春季,气候多风,运动出汗后很多人急于脱减衣物,但此时的毛孔扩张会让凉湿之气乘虚而入。中医常讲,当风邪侵袭人体后,侵犯上焦肺,人体最易感染肺炎等疾病。

建议等到运动后身体微微发热时再减衣。运动出汗后,也要给身体一个缓冲时间再去洗澡。同时,携家人或三五好友去登山、踏青郊游,同样可以达到锻炼的目的。

餐后不必吃橄榄油

不少中老年朋友拿橄榄油当“保健油”,餐后喝一两勺。其实,橄榄油虽比起动物油健康,但再好的橄榄油也是油脂,若在正餐外吃太多橄榄油,无疑增加能量摄入,增加肥胖和患其他慢病的概率。其含有的油酸在玉米油、芥花籽油中也一样有,多酚类植物化学物质在很多新鲜蔬果中也存在,不必为这些营养而迷信橄榄油。

征稿启事

生活中处处皆是学问和乐趣,有舍给子孙的快慰,有生活中发现的小窍门,有自家萌宠的可爱照片。如果您想与我们分享,可投稿至电子邮箱:shdx_2016@163.com。



学路芬芳 苗青/摄

孝顺是个耐心活

■ 李小芬

因父亲早逝,我过早体验了“子欲养而亲不待”的悲凉。所以对母亲,我一直很孝顺。虽然相距千里,但我很关心她,平日里嘘寒问暖,对继父也很体谅,不让母亲为难。每次见面,我除了给母亲买漂亮衣服,还硬塞给她不少钱(她有退休工资)。总之,让她开心快乐,就是我的目标。

一月,我生病做手术,在家休养。母亲说来照顾我,我百般推辞,哪能让70岁的老人辛苦呢?可老公经常出差,加之妹妹又很关心我,直接买了机票就让母亲来了。

母亲每天做饭、收拾房间,督促我喝各种的营养品,晚上还给我端泡脚水。

可是,母亲炒菜不好吃。素菜缺清香,荤菜没肉味,是这些年疏于练习退步了吗(家里都是继父掌勺)?记得小时候,母亲做的菜我吃得香喷喷。可现在,我天天都盼望着老公早下班炒菜。但老公忙,经常按点赶不回来。于是某天,我指着一盘青菜说:“妈,你不能加水。”另一天,我指着一盘肉菜说:“您没用海鲜酱油吗?”再一天,我又没忍住:“妈,长茄子凉拌,别用来炒。”

母亲有些不悦,和家人通电话时,多次强调我胃口差,不能吃。“看看,就你事多,让妈不高兴了吧?”老公小声说。我叹气,原先电话聊天时,我和母亲沟通无障碍。可现在天天在一起,聊到老家的一些亲戚,关于品行、关于活法,我都和母亲有一些差异。有时聊着聊着,我就开始反对她的观点。这样的我,让强势的她很不适应吧,说着说着她就有些不高兴

了,嗓门也高起来。

那天,油烟机漏油,我有点担心,叫来卖家清洗。维修人员上门,说冬天冷,没法拿下去,所以外壳清洁做不了。我没想那么多,人家要了全价,我也就给了。可维修人员走后,母亲擦着油乎乎的外壳,生气地直唠叨,说我不应该痛快付钱。我准备午睡,实在听得烦,忍不住对母亲发了脾气:“哎呀,您就别说了。以后我们夏天清洗不就得了?我又不是掏不起这钱。”

母亲一声不吭,继续擦洗。

老公点我的额头:“对你妈态度好点!”我依然在气头上:“真是的,给她买几千元的貂皮大衣我都不皱一下眉头,花80元清洗油烟机有什么不可以?”“行了,老人年纪大了,思想观点哪能和你一样。还标榜自己孝顺呢,一点点小事就控制不住心态。”老公劝我。

我一惊。是啊!要真生活在一起,每天面临鸡毛蒜皮,我能将孝顺这事做好吗?看来,孝顺不是口号,是时间际遇下的各种考验,不仅需要诚恳,更需要耐心。

九州大厦招租公告

安徽出版集团所属九州大厦房产,位于合肥市区三孝口附近,在金寨路和廻龙桥路交汇处,可用于办公。九州大厦第6层建筑面积821.41㎡,5层北(半

层)建筑面积402㎡,现对外公开招租,价格和租期双方商谈。

联系电话:63533066。

联系人:史先生,晋先生

2017年2月26日