

九十岁的“不老松”

在鞍山市高新区橡树湾社区活动站的乒乓球室里,经常会看到一位精神矍铄、乐观豁达的长者,他虽然已经年过九十,依然思维敏捷,活力四射,步履矫健,让看到他的人好生羡慕。

他穿着蓝色上衣和黑色短裤,神采奕奕,两腿叉开稳稳地于乒乓球台前站立,右手持球拍,目光炯炯,直视对方和球台,与比自己小了将近二三十岁的对手互相切磋、较量。乒乓球时而在球台上上下下飞舞,时而在他的手中变换打法,只见他气定神闲,步履矫健,出手娴熟而果断,一削一攻稳健凌厉,一招一式刁钻准确,颇具大将风范,不时还发出一阵阵爽朗的笑声。他的种种表现常常令对手肃然起敬,心悦诚服,称他是

“不老松”。

这位老者名叫杨恩泰,退休前是第三冶金建筑公司机关工会的一名干部。在单位上班时,他不仅在工作上屡屡建功,多次被评为先进工作者,而且酷爱体育运动,尤其是喜欢篮球运动,他曾是机关篮球队的一名主力后卫,后又成为一名出色的篮球教练。他所率领的球队在冶金系统及鞍山市职工的各级各类比赛中,均取得过冠军,可谓战绩辉煌。

退休后,杨恩泰依然保持着多种爱好,经常听音乐、练习书法绘画,参加各级书法绘画比赛,并多次获奖。此外,他还和老伴儿一起游览祖国的名川大山,坚持参加各类公益活动。

有过几十年健身经历的杨恩泰,经常会利用各种机会鼓励大家要坚持个人的爱好、进行各种适宜的锻炼。尤其喜欢打乒乓球的他,不仅积极参加健身活动,还热心地当起了“教练”,为初学者极其耐心地讲解,手把手一次次地纠正……他的那股认真劲儿令大家感动又敬佩,称他是学习的榜样。

杨老的脸上总是洋溢着暖人的笑容,他每每对周围的人说:“若想人不老,必须有好心态和乐观向上的积极人生,调动起周身的正能量,抵御各种不良因素的侵袭,让自己永远‘年轻’。”

这正是:乐观向上好心态,生命旺盛“不老松”。

马国祺

缘何花中偏爱菊

老伴儿喜菊,折了一段枝条,插在花盆里,没想到深秋就开花了。

大朵大朵的黄菊花开了,一簇簇,一团团,开得欢喜,开得奔放,花瓣丝丝缕缕,重重叠叠,宛若风姿绰约的女人在秋光中灿烂地笑,秋天的成熟和美丽酣然写在盛开的黄菊花瓣上。

自从开了黄菊花以后,花盆的位置也变了,从墙角移到桌子上,老伴儿津津乐道,没想到从不会侍弄花草的她,竟也能养出这么美丽的菊花。只见那黄菊花的花瓣弯曲着,攒成一团,像一张笑脸,瓣瓣都眯缝着眼。养在花盆里的菊花就尊贵了些,人们从心底多了一层怜爱之情,不惹风霜,只管妩媚,黄菊花吸引了众人的眼球,一花,一桌,一室,蓬荜生辉,只单单的一朵就令秋的韵味绵长起来。

菊,占尽了深秋的风情。紫色的、白色的、黄色的、红色的、淡

绿色的菊花将秋天渲染得更加妩媚成熟。从绰约多姿、纷呈异彩的各种菊花中,你看到的不仅仅是自然绘就的一幅幅绚烂夺目的图画,它更饱含了收获的喜悦。

有一年,老伴儿看见几个旧油桶,就突发奇想试着用油桶来做花盆,这一试,发现了许多好处:用油桶做花盆能保湿、耐风化,而且方形占地小,摆放能整齐划一。

旧油桶做花盆只需一锯、一剪、一锥而已:先用锯在油桶脖肩四角等距离锯四个口儿,然后用剪刀连起来一剪,尽量剪齐整,然后找一把锥子或其他锐利的铁器,在油桶底部的中间锥出一个大拇指粗的孔洞。

五六月是翻盆栽菊花的时候。菊栽苗尖不栽根,就是剪取花苗顶尖四至五寸长的一截,苗尖朝上,露出四五片叶子栽在花盆里。一盆两三株,栽好后浇足

水放置阴凉处,月余生根长苗,这时再搬到有阳光的地方,随水施一点点平时积攒下的淘米水、洗肉水之类的薄肥,里面再加几滴食用油。很快,菊花就会舒展着腰身茁壮起来。

入秋了,就可见花蕾,那一枝枝,一丛丛,白得素洁,黄得淡雅,红得鲜艳,看起来姿态万千,风度儒雅。它们摇曳着婀娜的身姿、高尚的情怀、坚定的志向,无时无刻不在散发着秋的魅力。

看着菊,偶尔我也想掐几朵插在书房案头,随即又打消了这个念头,觉得自己是个俗物。菊,乃高雅之士,断其根本,取其性命,强求与其同居一室,必然违拗其愿,不如一切随缘。就之,而不屈之。

晚秋开放的菊花,为已至暮年的我们增添了许多生活乐趣。

黎洁

作为地道的河南人,我吃过很多中原面食:烩面、拌面、酸辣面、麻辣面、捞面……而最让我钟情难忘的却还是极具中原特色的烩面。

烩面的做法看似烦琐,却颇有章法:生面条涂上油,放蒸笼上蒸熟;准备烩面的菜——热锅放油,放入葱姜蒜末炒出香味,滑入肥瘦相间的肉片,煸炒至肉片颜色变白后,放老抽、盐,再炒,而后放入豆角、红萝卜丝、西红柿。大火炒至豆角颜色变成深绿色后,放调味料并加入开水,开始烩菜。3分钟后,将锅内汤汁沥出,盛入碗内待用。将蒸好的面条铺在炒好的菜上面,浇上汤汁,等面条的香和肉的香、豆角的香充分融合后,上蒸笼烩制5~8分钟,而后把面条和菜品拌匀,一锅豆角烩面就做好了。

夹一口烩面放入口中,面香筋道,滋味丰富;吃一口豆角,香而不腻,回味无穷。再配上一碗紫菜蛋花汤,热气腾腾,香气四溢!

中原的烩面不仅仅是一道面食,它还具有源远流长的文化背景哩!相传,烩面起源于西汉末年,距今约有2000多年的历史。西汉末年,王莽篡权,四处追杀刘秀。刘秀逃到一个小山村宋老汉家时,饥寒交迫、狼狈不堪。刘秀恳求老人相救,老人本想为他做一碗汤面,但慌乱之中,将擀好的面条直接放入热锅内,却忘记了添水。情急之下,宋老汉急中生智,向锅中泼入油水,蒸出了一碗油光闪亮的“烩面”。刘秀吃后,精神大振,体力得以恢复,不久得以脱身。后来,刘秀取得了江山,即后世所称光武帝。为感谢救命之恩,光武帝封宋老汉为宫廷御厨,并敕封宋老汉所做的烩面为“天下第一面”!

“天上苏陀供,悬知未易同!”一碗烩面,不仅吃出了文化,还吃出了营养,更能吃出一番“烟火气息”。秋冬时节,一家人围桌而坐,吃着一碗热气腾腾、油光可鉴的烩面,喝着一碗油花闪闪、香气馥郁的紫菜汤,聊着家长里短,真是“灯火可亲,人间值得”!

中原滋味「烩」出来

苗君甫

乐在其中

文旅时光

让自己“忙”起来

退休后,我很“忙”。

退休后的我不甘寂寞。因多年来从事文字工作,我便对自己提出每年在媒体上发稿百篇的要求。每日里在社区寻找写作素材,跑图书馆读书看报充电,甚至从日记、影视、旅游、与朋友聊天、和小外孙嬉戏中发掘写作由头,谋篇布局字斟句酌写成稿件,通过网络发给媒

体。“忙”得不亦乐乎,生活也充实得很。到今年10月中旬,发稿即满百篇,这下着实有了一个自我庆贺的理由。喜滋滋蒸了两只肥硕的大蟹,烫一壶黄酒,自斟自饮。噫,微微醺矣,陶陶乐哉。

忙碌的退休生活其实真是蛮开心的,于安度晚年健康乐活也是积极的。陈祖龙

《揭开皮肤“病”真相》来电赠阅

想知道科学、合理的改善和防治皮肤病的方法吗?由著名皮肤病专家田原教授撰写的《揭开皮肤“病”真相》一书正式出版发行,揭示了皮肤顽疾的真正致病根源。

该书通俗易懂,图文并茂,实用性强。从皮肤病患者的饮食、心理、防治、护理等方面的医学常识入手,运用了大量的临床案例,使皮屑病、皮炎、各种顽癣以及湿疹、荨麻疹、老年皮肤瘙痒症患者从书中可以学习到更好的治疗和解决办法。每位读者都可对照参考,获

得相关的知识和帮助。通过阅读《揭开皮肤“病”真相》,很多疑问您都能从书中找到答案,了解以前不知道的治疗方法,并从众多临床病例中吸取经验,让治疗少走弯路,简单易学。为了普及皮肤病治疗常识,本次活动纯属赠阅性质,不收取任何费用。现在,只要您拨打申领热线,不花一分钱,书籍即可送到您家。由于印刷数量有限,发完为止。

中国医药科技出版社出版 书号 ISBN978-7-5067-4721-9
CIP数据核字(2010)第151069号 赠书单位武汉易瑞生物医药有限公司
申领热线:400-178-5525