



做好自己的“皇帝早餐”

文 / 丁汀

在“养生党”还没有教导之前，我就重视早餐。早在农场时，知青们的体力付出和营养摄入严重失调，导致胃病、肝炎蔓延，我未能幸免。于是，我就去公路对面的农民家里用粮票换鸡蛋，以补充农场早餐以碳水化合物（馒头、米粥）为主的营养缺失，只是多年后落了个“小资情调”的灰帽子。

如今已步入花甲，难免受“养生党”教诲的影响，一则“早餐像皇帝，午餐像平民，晚餐像乞丐”的微信，令我发生了颠覆性醒悟。

长期以来，国人的三餐历来是早餐匆匆过（甚至于不吃），午餐吃客饭，晚餐绝对是一天中最丰盛的“皇帝餐”，如何颠覆传统饮食习惯，除了在观念上先行之外，重要的还是自己动

手做“皇帝早餐”。

冬日的早晨，趁妻女尚在沉睡之际，先泡一杯橘皮、菊花米、枸杞子合起的“三合一”茶，在晨起清醒的半小时过程中喝完，然后开始准备自以为是的“皇帝早餐”：先将电饭锅里的薏米冷饭挖一块烧泡饭，待起粘稠时，加入三调羹炒熟的五谷杂粮打成的“营养粉”（由核桃、芝麻、黑豆、何首乌、枸杞等组成），文火慢笃成一碗营养全面的“皇帝粥”；蒸 2 只肉馒头的时候，水中放 2 只土鸡蛋，同步蒸热煮熟；既然是“皇帝早餐”，在主食营养已够全面的情况下，小菜也得讲究些：一勺“三添”花生酱，香糯和胃；几条扬州“三和四美”的嫩乳瓜，点几滴皖南老车麻油；白煮土鸡蛋配一碟蒜泥老抽酱油，味道鲜美中带点“蒜冲气”，颇有醒脑

之效。15 分钟前做皇帝的厨子，15 分钟后，堂而皇之坐上“御座”开始美美地享用。由五六个碗碟组成的早餐，无论从营养学，还是口味来说，这样的搭配，基本离“皇帝的早餐”不远了。其实，现代食品加工业早就提升了食物的精细度，其营养解析、鲜美度可以说早就超越了即使是离我们最近的清廷御膳，昔日皇帝的早餐，品种肯定更丰富，但精美度也肯定不如今天。所以，我自以为享用的是一餐“现代皇帝的早餐”。

不是么，早餐后，再烧一壶自磨夏威夷咖啡豆，加入超量的“熊猫”炼乳，以弥补多喝咖啡的骨质流失，搁在燃烧着小蜡烛的灯架上保暖，便开始了新一天的“早朝”（写作或看书），情绪的愉悦感实在胜于昔日皇帝了。



高山流水（中国画）

倪金柏（65 岁）作

老人老话（十四）

文 / 张大成

强势的人，直性子多，容易硬伤；弱性的人，慢性子多，不易大伤。心有微笑，生活充满阳光；心有胸怀，世界多了仁爱。男人骗女人不正常，叫骗色；女人骗男人很正常，叫骗人。生活小故事，人生大道理；人生大道理，都讲小故事。看淡人事，心就平静；看淡人生，人就平安。水能清澈，是通过沉淀；人能明白，是因为了解。

处处计较，总是麻烦不断；处处算计，终遭大灾大难。糊涂的人，容易福报多多；精明的人，最易后悔多多。成功的小合作，都是彼此尊重；成功的大合作，都是利益平衡。聪明不代表有智慧；有智慧能代表聪明。都说看好，常常不被看好；不被看好，往往出奇的好。懂你比爱你要幸运，懂你是可以旁观的；爱你比懂你更艰难，爱你是要有承担的。教孩子，先要把自己变作孩子；当老师，先要把自己当作学生。快乐和生命同步，是享乐；消费与年龄同步，是享用。淡忘是要一点点开始的；淡泊是靠一点点学来的。人生最怕输给心情，心累人更累；心情最易左右人生，心欢人也欢。钱多了，可以买座豪宅，但容易空荡荡；钱不多，可以有个小家，却可以喜洋洋。大文章，都是忙人赶出来的；好文章，都是闲人磨出来的。

与从美回来的外孙访谈记

文 / 张煦棠

外孙从美国回家，作什么访谈，摆噱头？那就先说说缘由，我就一个外孙，这个外孙一出世，就住在我家，老伴带，11 年前老伴去世，仍然同我住在一起，我们俩，我做饭，起初，他对我做的菜总是吃了放筷就走，不表态；老实说，对于烧饭做菜，我可不是老来才凑合，早在抗战时期家乡沦陷之时我就动手烧菜了，解放后下乡组织农村基层政权时，我们的工作组是我负责做饭炒菜，毫不夸张地说，像我们家一个有名的诸暨西施豆腐一菜，就是我的拿手菜呢！可我外孙却不把我当回事，不知过了多少天，一天在餐桌上开口了：“公公，你已经接近婆婆的水平了。”及至上大学，他把我烧的红烧大排，带到学校去，也带同学回家专为吃我的红烧大排，临去美国之前，我还特地写了八种菜的烧制方法呢，其中也有红烧大排的烹饪方法，这个菜最后也变成他在美国经常烧的招牌菜之一呢。还有我送他上小学，在学校门口，拍照留念，上初中，上高中，上大学直到他在交大毕业，戴上学士帽，我都给他在校门口留了影，只有他去美国上大学读研究生，我没有跟去留影，缺失了。

而今他回来了，是带着新婚的妻子回来的。我要他谈谈在美国的感受，外孙说：美国各地都不一样，我读书是在密西根大学安娜堡分校，这里是个开放式大学校区，我们中国学生都是 2-3 人合租学校附近的一套公寓房，环境非常安静，很适合静心读书，而日常生活得靠自己打理。目前我工作在旧金山湾区。这里是美国的科技前沿，特别是 IT 行业，非常发达，这里的生活条件也高于

美国其他地区，经济收入仅次于纽约。

在美国，我特别感受到秩序很重要，去大街上，我从来没有看见过人乱穿马路。生活中无论哪里，人们都很守秩序，整个社会都秩序井然，使人心情很平静，很舒畅。我是搞科技工作的，关心科技，特别是我喜欢干 IT 这个行业的开发，而这儿的科技信息又非常丰富，高新技术企业又多，特别吸引人，所以我硕士研究生一毕业，美国公司希望我留下来工作，而且是叫我搞软件研发，我就毫不犹豫地同意了。美国的技术力量和科研人才是很强的。我们国内有人说，美国人的数学不好，我曾经当面和好几个美国学人比赛过算法，结果都和我一样快。像我们这些人在美国是处于劣势的，技不如人。我想花点精力，在美国把我从事的这块领域吃透，尽量多学点本领，真正成了专家了，再回来，更好地报效祖国。

当然在美国我和太太的生活是很舒适的，我们虽然参加工作不久，从事的都是 IT 产业，待遇是不错的，在美国也算中上水平了。在旧金山湾区算是中等水平，有房有车，生活很好，没有约束。周末还可旅游。家庭生活每月开销大约三千美元左右，两人收入绰绰有余。我们也常想到对父母长辈的培育要有所回报。虽然在美国工作生活都不错，但我们还是打算回国的。我曾经问过一些人到中年，已经去美多年的人，为什么不入美籍，他们大都回答：现在老家都有父母亲人，有个绿卡回国探亲访友方便，除非将来在美国工作退休了，再入籍。我们祖孙之访谈进行了一个小时又四十五分钟。

快乐还得自己找

文 / 彭灿生

感染着大家。

人到晚年，经常会出现孤独寂寞、焦虑、悲凉等不良心态。如何有效摆脱这些伤身伤心的负面情绪，就要看自己怎样去应对了。抱怨现实，牢骚满腹也许十分容易，但如此生活又有什么意义

呢？都说太阳每天都是新的。因此我以为，快乐的心情要自己去寻觅和营造。等待别人给自己送快乐，无疑是一种不太现实的想法。寻觅快乐关键还得靠自己。我想，高高兴兴度过每一天，开开心心过好每一刻，那么夕阳的余辉也一定很美。

受欢迎的老友碰头会

文／童伟忠

“你好像胖了，比退休前更精神了！”“开心事多呵，女儿、女婿最近陪我去欧洲逛了一趟。”“你面色不太好。”“上个月重感冒，到现在还没见好。”“噢，当心点，当心点……”

这些透着关切的对话，出现在笔者单位退休老同事每月 15 日的定期碰头会上。老友碰头会，地点或在餐馆茶肆内，或在短途旅游中，或在街边花园里，大家轮流主持，若发生费用，则众人平均分担，以“劈硬柴”形式支付，谁也不欠谁。我因离退休渐行渐近，被邀参加了几次，体验这类老友碰头会魅力所在。

“你面孔笑嘻嘻，有啥好事情？”日前在一次餐馆聚会时，“主持”老肖率先问慈眉善目的老高，被问者高兴地从挎包里取出 10 个红蛋礼盒：“我女儿生了一个八斤重的大胖小子……”“啊！福气福气。”大家热情祝贺，从老高手里一一接过红蛋，分享着他的喜悦。此时，独自呆坐在角落的老丁却愁眉紧锁，与众人的欢喜形成反差，“喂，老克勒，你好像心事重重，啥事想不开啊？！”有人问，老丁长叹一口气说：“老太婆最近迷上广场舞，整天打扮得花枝招展，饭也经常忘了烧，比搓麻将还上瘾，过不下去了，我想离开她……”“啊？你不要有这种想法，老阿姨心直口快人热心，几十年对你照顾得妥妥帖帖，一点小事就要离，不应该呵！”老肖劝道。“你头脑发昏了？70 多岁人想单过，我们也不答应！”内向的老龚也急了，向“老克勒”开火。老丁沉默低首，细听着大家在数老阿姨的好，脸色渐渐阴转晴，表示自己回去再认真斟酌。碰头会接近尾声，有人提议下次碰面去临港滴水湖，众人一致同意，性急的老谢找出随身带的地图，开始目光“定位”……

老友定期碰头延续了在职时的友情，丰富了退休后的生活，大家有福同享，有难共待，知根知底、相互帮衬，已成为精神文化生活不可或缺的组成部分。老友彼此惦记着、关心着、温暖着，以“组团”方式营造晚晴世界，真好！

朋友老周，儿女均在外地工作，老伴长年卧病在床，生活十分拮据，老周生活虽然比较艰辛，但他脸上却从来看不到一丝愁容。他每天忙里忙外，买菜做饭，给老伴做保健，还忙里偷闲，种花养金鱼，最近还当起某档电视节目的观众代表，其精彩到位的事情点评令人叫绝。左邻右舍都喜欢和老周相处，因为他开朗乐观的精神，也时常