

老有所乐

退休之后，我全力以赴做好家庭后勤服务工作，特别是买汰烧及家务琐事等。我安心学习厨艺，细心钻研“食补”和“食疗”常识，想方设法让丈夫和儿子在家里吃好、休息好，心情愉快、精力充沛地上班。

我每天早晚两次去附近菜场菜摊兜兜，随时买回些价格适中的鱼虾、新鲜蔬菜水果及红枣、黑白木耳、莲子、核桃、百合、赤豆绿豆、五谷杂粮等等。回到家里，我将红枣、木耳、杂粮等分包放进橱柜，又把鱼虾类荤腥洗净配上葱姜装盘放上灶台准备烹饪。然后择洗当天要吃的蔬菜，将新鲜的绿叶菜洗净后再放入清水中浸泡一时以消除其表面残留的农药。我一人在家时午餐一荤一素一汤。晚上我们三人用餐四菜一汤，以蔬为主荤素相配，兼颜色香味，尽量让丈夫和儿子吃得满意，我也高兴。

我乐于将讨教来的烹饪经验方法一

在现场

孝子的琴声

文 / 戴菊芬

在“上海西郊协和颐养院”的日子里见到了孝子与慈母，遂记录下有关的日子。

7月4日：昨天晚餐后我下去散步，听到有人在弹钢琴。我朝琴声走去，看到坐在轮椅上的老太，在琴边听一个中年男子弹琴。

交谈中得知他是老太太的儿子。他说：他每天早晨六点及晚上六点以后都会为母亲来弹琴。因为母亲喜欢唱歌，中风以后很久不能讲话，现在听到琴声能唱几句，所以我天天早、夜来为她弹琴。我说：您真是个大孝子，能每天坚持太不容易了。

7月9日：为母亲弹琴的孝子，昨晚告诉我，他为母亲申请的单间安排好了，在1418室，因此早餐后我就去看望她。孙老太已睡在床上，他们正在整理房间，儿子还为母亲请了一个24小时专门陪她的年轻姑娘。

7月11日：这几天天气太热，我们在大厅做十戴法（因为这里有空调），因此每天清早都能看到孝子步履匆匆地赶来，孝敬母亲。

7月12日：晚餐后我又去1418室看望孙美林老太太，她儿子正在帮她进餐。晚餐后她想大便，可是她儿子在一个半小时里即17:30-19:00，三次从房间扶她到卫生间坐在马桶上帮她大便，都没有成功，但他没有不耐烦的表情，只是他母亲舍不得儿子为自己这样劳累，儿子却说只要您能舒服儿子再累也是开心的，这样的母亲在我们中国是自古就有的，可这样的儿子在现时确实少有。

8月6日：1418室的孙美林老太进步真快，现在已经能扶着杆柱走上几十米了。记得一个月前我刚遇见她时，她还住在十来个人的大房间里。7月9日她儿子为她安排好了套间又为她请了一个24小时陪伴她的专职护理，天天帮她锻炼，加上她自己的努力，最主要还是儿子早晚陪伴，增加了她克服困难的信心，因此她天天锻炼，不断进步。又随着她儿子的琴声放声歌唱，因此，她变得越来越活泼，越来越健康。

她常常会与我唠叨着对儿子的歉意和怜爱，她就是心痛儿子为她这么操劳，天天起早赶黑为她操劳奔波。她说，“儿子虽然退休了，但为了让我能住单间，并有专人护理，他又去打工每月增收1800元……”她说说着说着泪珠夺眶而出。我赶快安慰她说：“只要您能一天比一天好起来，您儿子再辛苦，也会感到快乐的！”

乐学厨艺

一付诸实践：烧菜少起油锅，各色蔬菜洗净切片或切丝，做到红绿黑白黄五色相配蒸煮后用熟油、鲜酱油拌了吃，爽口鲜嫩还保持了其营养和色香味特色。如美芹剥皮抽筋切丝和胡萝卜丝凉拌加麻油鲜酱油，红绿相间色香味俱佳；又如青椒土豆丝清炒好上面撒点枸杞子，红绿黄相配让人食欲增加；山药片、黑木耳、土豆片、西红柿烧汤，熟了上面撒点葱花，红绿黑白色彩鲜艳滋味鲜美还有较高的营养价值；其他绿叶菜烫熟凉拌也能保持其色泽和营养。

平时我们遵从少盐少糖少油的健康饮食理念，坚持在烹饪中尽量不放鸡精味精等调味品，荤菜蔬菜都以清淡为主，保持原汁原味一顿吃完，下顿再烧新鲜菜。我做的食补类甜点也尽量少放糖以利健康。

近几年我一直在琢磨家里买汰烧的

隔代亲

给外孙讲丝绸之路

文 / 吴培恭

今年端午节，女儿、女婿带了两个在中学读书的孩子来看我们老两口。事前，我们两人商量：给孩子讲点知识。讲什么呢？我夫人说：“讲讲丝绸之路。”“好！”我同意。

头天，我认真作了准备，在网上查阅了一些关于丝绸之路的资料。

端午那天下午，他们来了。坐定后，我端上茶水、水果，大家高兴地吃着。

我说，2013年10月，习近平总书记访问东盟国家，提出建设21世纪海上丝绸之路。今年3月6日，李克强总理在政府工作报告中提出，抓紧规划建设丝绸之路经济带和21世纪海上丝绸之路。这是国家的战略决策，是非常重大的事情。

“什么是丝绸之路？”我问。

“讲不大清楚，请外公讲讲。”女儿说。

“好的！”我就介绍说，在西汉（公元前202-138年），即二千一二百年前，汉武帝派张骞出使西域，张骞曾两次出去，沟通了同中亚、西亚和欧洲的通商关系，中国的丝和丝织品，从长安出发，经河西走廊，今新疆境内，运到安息（今伊朗高原和两河流域），再从安息转运到西亚和欧洲的大秦（汉朝时中国对罗马帝国的称呼），还传去了铸铁、开渠、凿井等技术，而我国从西域引进了汗血马、葡萄、苜蓿、石榴、胡麻、芝麻和鸵鸟蛋等物品，不仅促进了经济和文化的交流，而且还与西域各国建立了友好关系，为整个世界的文明与进步注入了新的动力。

张骞（约公元前164年-114年）是中国汉代卓越的探险家、旅行家和外交

老人老话(四)

文 / 张大成

善心，要靠心灯点亮；慧心，要靠心灯长明。做喜欢的事，不要装模作样；做公家的事，不要偷工减料。低头，人生需要的一种智慧；抬头，人生必备的一种气质。激情，是生命的一种动力；友情，是人生的一种财力。对待弱者，要学水一样柔情；对付强者，要像山一样无忧。喜欢算计别人的人，往往输得很惨；喜欢算计自己的人，往往输得更惨。

文 / 许兰英

方法和诀窍，闲时更学点中医养生、食疗食补、免疫等方面的知识。我想厨艺从广义上说也要包含中医食疗食补及煲汤熬粥等方面的经验和方法才更全面与完备。为此节假日我和丈夫常会邀亲戚们来家小聚，谈谈家常进行沟通，顺便一同用餐，相互切磋交流厨艺和买汰烧经验，再听听大家对我烧的菜肴点心的意见和反应，以不断改进自己的烹调技巧和方式。这种家庭聚会既增进了情谊，交流了厨艺，也丰富了居家养老的生活内容，何乐而不为。

我想：家庭厨艺、烹调技巧和买汰烧经验与方法等也是我们退休人员在居家养老岁月中必然要面临的实际生活课题。对此我们应虚心学习用心琢磨、细心实践、专心思考。只要努力去做，家庭买汰烧过程与厨艺操作等都会给我们带来许多有益的体验和乐趣。



高山仰止（中国画）

董军（63岁）作

快人快语

少看电视多听广播

文 / 沈信武

笔者年近八旬，眼睛退化是不可避免之事，所幸还没有患上白内障，只是近视400度，平时不戴眼镜可以看清这“新民晚报”上的文字；看远必须戴上眼镜。视力表上测得矫正视力为0.8，所以还可以算得上马马虎虎。笔者体会如下：这得益于少看电视，少用电脑、多听广播。

电视画面的闪烁不定是其特点，尤其是那些惊险场面，似乎迷人的广告，变化多端，亮暗瞬变，极其伤眼。电视剧是以剧情跌宕吸引观众，过分的情感起伏，对老年人，尤其是高血压、心脏病、失眠等患者刺激骇人，若在临睡前看，常因剧情的紧张，致使不易入眠。更有在紧要关口，“且听下集分晓”，叫我们老年人念念不忘、辗转反侧。看电视时大都身体不挪动，长此以往，各种由“过静”而引发的痼疾，步步紧逼于身，真是得不偿失矣。

而广播反其道行之。现在的广播节目，内容丰富，无所不包，大到国计民生，小到养生看病；远到音韵诗词，近到上海闲话；紧张的较少，开心的则天天有。总之可各取所需。最大的好处是一边听，一边不妨碍行动——踱步来回、闭目养神，甚至可吃饭喝茶、浏览报章。近几年MP3更是方便利索，小小如一粒西瓜子样的“芯片”，一插上去，像是点唱台。笔者的一架内有1368首各种乐曲、戏曲、相声随你选择。若要连续听，可以不间断地听72小时以上！同时附有收音机功能，而且音质比起一般音响，毫不逊色，而大小仅如一包香烟。

所以建议老年人多听广播，少看电视，实在是一条事半功倍的养生之道。