

惬意时光

地处周庄太史淀畔的农家小院占地一亩，足有五百多平方米的绿植地和草坪，其中约有 60 平方米的菜地。细察院中绿植足有 50 余种之多，姑且不算乔、灌木，仅草坪及墙角地边的中草药就有十多种。我时常对照李时珍的《本草纲目》温故而知新，先后识得马齿苋、蒲公英、车前子、马鞭草、麦冬、金银花、五叶地锦、凌霄花、爬山虎等。杂草丛生的“百草园”，它不仅能提供五彩缤纷的观赏效果，还为我制作在别人眼里不屑一顾的养生草药制品提供了取之不尽的鲜草。

小院的地边墙角，长满了红梗绿肉叶的马齿苋，这是一种农民谓之猪草的中草药。据《本草纲目》言，属于野菜的马齿苋，又名五行草、长命菜，叶如马齿；其具耐干旱、长生的特性，故又称长寿菜。细分有好几种，其中叫五行草的那种一草有五色，遍布小院。自从学习了中草药典籍后，不再用割草机一推了之，并向老妻科普这野菜降肝火，清肺肠热毒的功效和烹饪方法，还亲自操厨示范了凉拌和蒜泥炒的 2 个菜。烹饪前先在开水里焯一下，以去青涩，成菜后的马齿

苋口感脆嫩、糯滑、略酸(可多放点糖调味)。一下子吃不了的，可晒干待用。前不久，美国人也得出研究结论：所有植物中，马齿苋的欧米茄 3 脂肪酸含量最高，可与海鱼比肩。脂肪酸可以降低胆固醇和甘油三酯，保肝功效明显。患有轻度脂肪肝的我如获至宝，食用已成常态；并坚持让其自然生长，不施化肥，也不需农药，以保证其有机生态的品质。

半年前专辟的蒲公英草圃，已能定期采摘鲜叶，或泡茶或炒菜。解读《本草纲目》，其化解热毒、消除恶肿、滋壮筋骨的功效当然有个持之以恒，潜移默化的过程，当不能与速效的西药同日而语；吃野菜要有尝鲜的心态，方能滋养健体。

自制桑叶茶。院里几棵桑树长势太好，每年须大幅度修剪，不然影响其他作物的光合作用。一日，依据草药典籍，萌生了自制桑叶茶之念。选硕大无虫斑的桑叶，洗净焯水以去涩，晾干剪成细条，入锅须文火慢炒约个把小时，3-4 斤鲜叶约可得半多斤色泽油亮的桑叶茶。泡茶口感清香，不涩口，略有焦香味，接近绿茶，确是一款变废为宝

的好茶。据《本草纲目》解，桑叶，治劳热咳嗽，平肝明目，促长发；现代中医科研也证明，桑叶是“植物之王”，含 17 种氨基酸、粗蛋白、粗脂肪，是国家卫生部已确认的“药食同源”植物。故除了炒制桑叶茶之外，还将桑叶嫩头做炒菜或做馅料。早餐，我用俄罗斯面粉做油煎面饼，面糊里除了加鸡蛋(蛋白质)、虾皮(补钙)、葱花(香口)之外，不忘添一小把桑叶茶。如此全营养的早餐，总比那些“老泡饭”人群来得合理吧。

6 月中旬，凌霄藤开出来一串串橘红的花朵，是让其自然凋落，还是花尽其用？我请教了《神农百草经》：其花具有活血化瘀，凉血祛风，镇痛消炎之功效，特别适合女性服用，其药用已有千年历史；营养价值也不菲。于是，除了平时泡茶，还将花朵剪碎浸入酒中，以图长效养身。其实，小院内可供养生的植物还有不少，如竹叶可制茶；金银鲜花可泡茶；芭蕉叶可入药，均有清热利尿解热毒之功，尤适暑热天饮用。

静心学习中草药典籍，不仅长知识，强化了动手能力，还能养生健体一举多得，何乐不为？



烟江叠嶂（中国画）

陈佩华 女（79 岁）作



老有所为

郑阿婆的“爱心鞋”

文 / 郑乐芝

女儿生了个大胖儿子，哈哈，我终于“升级”当上了外婆！我喜不自胜，心里喜洋洋，天天笑呵呵，连嘴也合不拢。我的一个朋友也为我高兴，悄悄告诉我：说有位 94 岁高人，非常热心，她虽然是个耄耋老人，但常为社区小小因织绒线鞋。朋友说后，便带我去见那位与我本家的阿婆。

我们来到顺昌路，这时从石库门内走出一位年老的阿婆，她精神矍铄，看上去一点不像九十多岁的样子，朋友说：“就是这位阿婆。”阿婆听说我家添了个外孙，乐呵呵递给我一双童鞋，看了我带去孩子的照片，老人高兴笑了起来，连忙进屋又取出一双童鞋。这两双童鞋漂亮极了，都是用彩色毛线做成的，很有小毛头穿的特色。阿婆告诉我这是她织的 3000 双童鞋中的最后一双，准备收关了，今后会开始织 1000 副手套送给孩子，我也可以预订。

意外受到幸运之神的眷顾，我还来不及回应，阿婆却连连说是我来得巧，也是缘分求不来的！老人坚持不收礼物和钱，我实在不好意思，但旁人都说她不会收的，你再给童鞋就要收回，我只好作罢，连连道谢，要求与她合影留念，她欣然接受了。

回家路上我仍然沉浸在幸福中：历经近百年沧桑的老人过着儿孙绕膝的幸福生活，心地却很宽敞。

阿婆名叫郑惠民，多年来自己出钱买来毛线，细心地编织了 3000 双绣花童鞋，分文不收赠送给需要的人。阿婆说：如今大事我做不了，小事情还能做做。她老人家一不图名，二不为利，只想为年轻妈妈们排忧解难，想着为社会的和谐出力。她贡献的是自己的时间、热情，传递的是暖暖的爱意。



关注“新民银发社区”，就是关心自己，关心父母，关心父母的父母



快人快语

做什么样的“三好”老人

文 / 徐亚斌

时常听人们说，要做一个“三好”老人，到底是哪“三好”？大家说法不一，有人说要“心情好、饮食好、体力好”，也有说要“吃好、住好、玩好”。这些似乎都没错。但细加推敲，总觉得“好”的内涵都过于狭隘。我把这“三好”概括为“心态好、身体好、工作好”。先说心态好吧，它和心情好就不同。心态指的是待人处世的态度，它有着更为深厚的内涵。我们老年人经历了太多的风风雨雨，也经历了不少利害得失的考验，对周围的人与事，更应该具备宽厚的胸怀和达观的态度。只有有了这样的心态，才会变得忠厚不刻薄，坦

荡不忧戚，从而成为让人尊敬的长者。身体好的意义不言而喻。尽管进入老年，我们身体的机理已经走下“高原”，开始“下坡”，而且这是一个不容抗拒的规律。但我要说，我们在接受这一规律的前提下，要努力设法延缓“下坡”的速度。事实上，身体好，不仅仅是为了减轻孩子们的负担，更重要的是让自己活得有尊严。可以设想，身体垮了，日常的饮食起居都不能自理了，且不说别人是什么态度，连自己都觉得是个“累赘”。这时，还哪里来的尊严？因此，身体好对我们老年人是多么重要！老年人要不要工作？这当然因人

而异。在我看来，只要条件允许，老年人最好还是继续工作。这是体现人生价值的最好途径。从退休那天起，我们就要为自己谋划在以后日子里想做什么，该做什么，能做什么，并确立一个目标。那种“辛辛苦苦大半辈子”，终于“到站下车”，可以“高枕无忧”的想法，其实对老年人有百害而无一利。

当然，这里说的工作，并不是说要和年轻人一样，每天去顶岗上班，早出晚归。而应该是自由的、轻松的、自己喜欢的、力所能及的，而且，工作的形态也可以是多样的。总之，把工作作为自己的一种追求，一种乐趣。



隔代亲

跟着孙子学书法

文 / 马毓俊

晚饭之后，闲着无事，看 8 岁的孙子里亮亮端坐在方桌前练习书法。自从参加学校书法兴趣班之后，因为有专业老师指导，亮亮的练字很有长进，从原来照着描红簿依样画葫芦，到不打格子临帖练三寸大楷，一笔一画写得像模像样。“要不要我教你写字？”亮亮见我看得出神，咧嘴笑着对我说。正在上小学的亮亮好为人师。他先是教奶奶怎么用智能手机看新闻，教他妈妈跳绳做操锻炼身体，这下又心血来潮想当我的书法老师。我一口答应。“你是想学欧字？还是想学颜字？柳字？想学隶书还是学楷书？”亮亮一本正经问我。“你写什么字，我就写什么字，你是老师，你教教我。”

亮亮写的是欧阳询《九成宫》，他拿着帖，给我讲了欧字基本笔画和字形结构，还当场写了“永”字、“中”字，作示范。“中”字的竖笔他写得不直，不好意思地说：“这个不算的，我再写一个。”

我跟亮亮合用一本欧帖，白天我用，晚上亮亮用。我白天写的“作业”，晚上交

给亮亮批改。写得好的，他打上钩，写得不好的，不客气地划叉，最后批上分数，还叮嘱我，“练字是练习一个人的意志，要天天写，不能三天打鱼两天晒网。”

这天亮亮放学回家，看到我写好字后，纸墨乱放，笔也不洗，横七竖八堆在桌子上，影响他用写字台做作业。他就问我：“写好字怎么不收拾干净？笔上积墨不清洗，会损伤笔毛的，你知不知道？”我说：“知道呀，等一歇奶奶会清理桌子，把笔砚都洗干净的。”亮亮不客气地说，“自己的事情自己做，你怎么可以样样依赖奶奶？奶奶这么大年纪了，你当她是佣人吗？”我回答也理直气壮：“你每天换下的袜子、手绢……你的书包——不都是奶奶替你清洗替你整理的？你怎么可以样样依赖奶奶？奶奶这么大年纪了，你当她是佣人吗？”

当天晚上，做完作业，练字结束，亮亮不声不响地把自己当天的脏袜子手绢都拿到盥洗室悄悄洗掉，再整理好明天上学的书包，才回自己房间睡觉。

大半年过去了，我和亮亮写字都有进步，亮亮很开心，让我把彼此写得

好的字挑出来，打算办个家庭书法展，邀请书法兴趣小组的小朋友们来参观。结果我选出的“作品”，他看了直皱眉，说：“不光要字写得好，还要纸面干净整洁，你看看你选的几张字，有的有涂改，有的纸面还沾着油渍……这要是拿出去展览像什么样子？”

奶奶在一旁听见，拿来亮亮的作业本，翻开给亮亮看：“你就知道书法讲究干净整洁，你看看你做的作业，这又是墨水又是涂划，一道习题光答案就改了三次；还有这篇作文，是不是赶着时间做完好出去玩？字写得这么潦草？你这是练的欧字楷书？还是写的怀素狂草？谁看得明白？”

在亮亮的坚持下，家庭书法展还是如期举办了，不光来了不少爱好书法的小朋友，负责辅导书法小组的张老师也闻讯前来家访。张老师看了有亮亮红笔批改过的“作业”，一边握紧我的手，一边对亮亮说：“你知道吗？我当年在市少年宫学习书法，作业都是你爷爷给我批改的，你爷爷给我打的叉可比你多得多了。”