

俏夕阳

我给老伴拍抖音

□韩喜申

我这个老翁，现已76岁了，老伴也已74岁。万物有期，岁月深长，走过人生的山高水长，穿越季节的春夏秋冬，不知不觉已经走在老去的路，变换了人生角色，依然消停不下来。这些年来，我和老伴进城照看两个孙子，她在家做饭，我则接送孙子上下学。孙子长大后，我们放下心来，开始了自己的老年生活。

2000年，老伴突发高血压，在县医院住了一个多月，后来病情反复，接连住院四五次，血脂也出现问题，只能靠药物控制。令我印象深刻的是2002年春住院的那次，治疗了20多天血压还是降不下来，医生说：“去大医院看看。”这话更加重了我的心理负担。一位我熟悉的大夫也说：“可能是住院的环境使病人感到压抑才好不起来。”我想：我们换个环境，也许会有惊喜。在家休养了十多天，老伴身体果然恢复了正常，血压也得到了控制。如今有了时间，更知道调整心态对身体的重要性。

老伴年轻时在生产队可是一把好手。摘棉割麦，手脚利索，干什么都在前，让人夸赞。过年时闹红火、打花鼓，在村里也算小有名气。在日常生活中，我们经常观看抖音、使用抖音，给生活带来了乐趣。我告诉她，开辟新途径拍拍视频，让老年生活弥漫些青春气息，活出真正的自己。于是我鼓励她在抖音上也露一手，她心动了。最后，我们决定拍大家耳熟能详的那首歌《在北京的金山上》。

不会拍不打紧，我们把女儿叫来帮忙。只见女儿选好背景，把要做的重点写了下来，让老伴自己先熟悉熟悉。第一次拍摄时，由于老伴特紧张，歌舞脱节只能暂停。第二次，第三次，也不满意。直到拍第四次老伴才找到了感觉，唱跳协调，口型与唱词吻合，舞蹈动作谈不上优美，但也不错。女儿挑选好合适的祝词就发了出去。

过了几个小时，老伴的朋友、村里的乡友都发消息说：“红果，你拍抖音啦？我们看见了，衣服整齐，动作优美。祝贺！”没过几天，浏览量就超过一千，老伴喜出望外，高兴得不得了。



依靠儿女拍，不是长远办法。他们都有自己的工作，不会时刻都在我们身边。那我们就自己学吧。

第一次给老伴拍抖音，我是边拍边学的。女儿远程教我“抖音拍摄八步法”，可是一下哪能记那么多。老话说得好：眼看千遍不如手过一遍，我只能拍一步再熟悉下一步。一天，我俩选择唱拍《我是一条小河》，这首歌词好曲美，小河，正像我们的人生一样：没有大海的波澜壮阔，没有大江的气势磅礴，只有岁月激起的浪花朵朵。

晚上，女儿一个步骤一个步骤地教，我和老伴一个步骤一个步骤地学。拍完后，女儿说再点一下特效，这一点，就点出了效果，点出了神韵。片刻就发布成功。

老伴看着屏幕中唇红齿白，比实际年龄年轻了好多岁的自己，更加开心了。我也打心眼里喜欢上了给老伴拍抖音。那些点赞、留言和鼓励的话语，更增添了我们老两口拍抖音的信心。

老伴很喜欢草原，花的世界、草的海洋，还有那蓝天白云都让人心向往之。为了让外面世界的精彩植入心田，开阔心胸，我们一起拍了《守望草原》《马头琴的传说》《哥哥的红马鞭》《火火的红马鞭》等视频。老伴越唱越好，越唱越身临其境，仿佛她就在草原上。

那优美的音符从心里流出，唱出草原的辽阔，唱出牧人悠扬的深情，使人精神振奋，胸中的那份烦恼、那份忧愁也被抛到了九霄云外。

后来，老伴又利用闲暇时间学跳舞，试唱蒲剧、眉户。开辟新的领域，收到了较好的效果。老伴很喜欢《谈写人生》中的歌词：“人生有多少今天多少明天，走过了多少坡坡多少坎坎。人这一辈子要经历万千，再苦再累也要向前。”唱着喜欢的词，更坚定了她拍抖音的决心。

近日，老伴又寻觅到一首既深情又振奋人心的歌《多情的土地》。“我深深地爱着你，这片多情的土地。我踏过的路径上，阵阵花香鸟语，我耕耘过的田野上，一层层金黄翠绿……”她常跟我说：“这首歌正是咱农民生活的写照，农民离不开土地，土地也需要农民耕耘。”我也跟着学唱，在抖音平台展现。可喜的是，老伴也学会了拍抖音。以前是我为老伴拍抖音，现在老伴也开始为我拍抖音，我俩自力更生，为对方记录下这美好的一刻。

心开一扇窗，老年生活辟新径。我给老伴拍抖音已经两年了，我们的老年生活重燃了“青春”的激情，活出了晚年生活的新乐趣，让夕阳更璀璨、生活更美好。

老年文苑

买对联

□张志德

人常说：“有钱没钱，贴对过年。”所以过了腊月二十三，在集市上买对联的人特别多，自然卖对联的人也不少，我的老师王志林那儿最为红火，买的人排起了长队。

为啥呀？一是这儿的对子不要钱。二是这儿是现编现写，想要什么内容马上就能编好，针对性强，比那些早就印好了的千篇一律的吉祥话要好百倍。三是字体自选，大小自定。比如厂子和公司的大门需要特宽特长的对，且需粗壮、遒劲的隶体字；有的人喜欢行书，有的人喜欢楷书，还有的人喜欢草书，而我的老师是书法家，哪种字都写得呱呱叫，可以满足大家的不同需求。

有一天我问老师：“你已经80岁了，冒着严寒写对子图个啥？”他笑着说：“你知道，我一生就是爱写毛笔字。在家写也是写，在街上写也是写，能为老百姓办点事多好啊！”“那是！那是！”我答应着，脸上突然热了起来。停了一会我又在老师耳边轻轻地说：“明天我帮你吧，也为老百姓办点事。”老师高兴地地点了点头。



美味推荐

白菜炒豆腐



食材：

大白菜，豆腐，蒜，葱，花椒，小米辣。

做法：

1. 锅中倒油，油热后撒点盐，一片一片地下入豆腐，煎至一面金黄后翻面，两面金黄后盛出备用。

2. 锅中热油，油热后倒入蒜末、葱段、小米辣、花椒炒出香味，下入大白菜丝，炒至变软后倒入煎好的豆腐翻炒，然后倒入两勺生抽、一勺蚝油、适量盐和鸡精，翻炒均匀后焖煮两分钟即可。

3. 豆腐要买老豆腐，煎豆腐的时候不要着急翻，等一面煎金黄后再翻另一面。

(本报综合)

生活话题

冬季进补前别忘先“引补”

□任珊珊 黄蓉芳

冬季进补，最好先做“引补”，调理好肠胃功能，才能令进补收到事半功倍之效。

五类人最宜进补

入冬前后，随着寒意渐生，体内代谢下降，体力消耗减少，此时进补，不仅能固本培元，使身体正气恢复，而且有利于驱病祛邪，使体内的阴、阳、气、血、津液得到充实，使身体进入到最佳状态。进补所用的药物多数是温性的，冬季吃不容易上火，而且补肾的效果比较强。中老年人、办公室工作者、脑力劳动者、身体较虚弱者或者平日容易感觉疲劳而力不从心者，秋冬进补更能驱病祛邪，调和气血，使身体达到最佳状态。

进补要避免几个误区

误区一：不调肠胃就进补。“虚不受补”是人们放弃进补计划的最常见理由。其实，这一认识有一定错误。专家指出，问题出在进补前没有做好“引补”，导致肠胃无法耐受“大补”。“引补”就是先把脾胃功能调好，可吃些健脾开胃药物，如党参、太子参、炒薏苡仁等。

误区二：盲目跟风进补。人人都说好的补品，最好别盲目跟风。经常有人不辨体质，看到别人进补什么自己也跟风，或者想当然地认为自己“缺什么，要补什么”，结果往往达不到进补的效果。人们的体质往往不是单一的，而是几种体质的混合，例如，有人可能既有阳虚，又有气虚，同时还有痰湿症。混合体质者和单纯的阳虚或气

虚的进补法不同。辨证错了，就会让人觉得“进补没用”。

误区三：一次用药太多或太少。补品虽好，也要细水长流。有人喜欢一次用药材较多，导致“上火”，也有人“惜药如金”，一点药材煲汤给全家喝。进补的药材必须遵循量少，持续时间长的原则，人参每人每次不超过5克，每周服一次到两次，阿胶每人每次不超过10克，剂量大了会出现副作用，但剂量太小也不奏效。

误区四：浓茶送药。尽管药食同源，药材可以制作成食物入膳，但药材也是药，进补要遵循服药的原则，不能用浓茶送药，如吃人参、花旗参时喝浓茶；同时也要注意中药的“十八反”“十九畏”原则，以免药物相互作用，给人带来伤害。

《燕赵老年报》