

老来乐

八旬翁游河东成语典故园

□武栋仁

正月初二,风和日丽。儿子、儿媳和孙辈陪我这个86岁的老翁畅游了一次“河东成语典故园”,真是越看越爱看,顿感身轻体健,所有景点都欣赏了个遍,且每个景点的文字说明,我都不厌其烦地给孩子们边念边讲解,引得他们由衷地赞叹,还不时地拍照留念。我感到心旷神怡,收获满满,大有流连忘返之感。

此园名“河东成语典故园”,从成语典故中反映出的丰富内容,可谓中华文明史的一个缩影。这句话有力地印证了“五千年文明看河东”名不虚传。从盘古开天辟地,到伏羲氏和女娲创造人类,再到炎黄二帝打败蚩尤,统一华夏民族,古老的中华文明从此在河东大地发端。游览了此园,也就知道了为什么河东最早叫“中国”。

游园不仅能增长历史知识,更是一次直观形象的思想品德教育。舜帝以德报怨,孝敬父母,善待兄弟,实为孝道之祖,“二十四

孝”之首,感人至深。大禹三过家门不入,一心扑在治理水患为民造福的大业上,生动地诠释了什么是“大公无私”。“董狐直笔”的雕塑,一支巨笔可谓顶天立地,彰显了此公不畏强权、不怕牺牲、敢于秉笔直书、坚持真理、实事求是的可贵精神,为我们树立了一个可效法的榜样。

“虞芮闲田”典故,则教育我们要相互礼让,胸怀大度,邻里和睦、社会和谐。还有“裴度还带”的拾金不昧急人所难,司马光圆木警枕的不忘刻苦读书等,对我们是一种很好的思想品德教育。

游园还是一次绝美的文化艺术享受。每个成语典故既有生动形象、雕刻精美的艺术造型,还配有简明扼要、语言精练的文字介绍。可谓图文并茂,相得益彰。如大禹满身泥土,肩扛耒耜,风尘仆仆路过家门,看到妻子怀抱婴儿,倚门盼望而不入的场景,谁又不眼含热泪,深为感动呢?还有巨灵神大手劈开中条山与华山,使黄河水从中穿流而过的造像,巨灵神的威武雄壮,手掌印的巨

大有力,无不使人对他肃然起敬,举首仰视。

“不食周粟”的文字介绍最后写道:“采薇而食,耻食周粟,兄友弟恭,道德典范;坚持本心,气节高尚,清白守节,忠贞不二。《史记》有传,李唐有图,首山二贤,流芳千古。”如此精彩的结语,使人对伯夷、叔齐的高风亮节更加赞叹和敬佩!

近两个小时的畅游后,我们又兴致勃勃地登上三层楼高的观景台,极目远眺,天高地阔,心胸开朗。但见远处条山巍峨,盐湖辽阔,凤凰城内高楼林立,车水马龙;近观鸭子池湖水无边,碧波荡漾,时有鸭子浮游,天鹅起舞。池边芦苇丛丛,鸟雀飞舞。如到春暖花开,绿树成荫,百鸟争鸣,再来游园,定会更加景致不凡,神清气爽、喜气洋洋。

感谢市委、市政府建设了这样一个独具特色的园林景观,给市民和广大游客提供了一个既能休闲娱乐又能接受文化熏陶的好去处。

美味推荐

金针菇炒西兰花

食材:

西兰花,金针菇,生姜,蚝油,酱油,淀粉,芝麻油,香油适量



步骤:

1. 西兰花洗净撕小朵后焯一下捞出,过冷水后沥干。
2. 生姜切碎。
3. 金针菇切掉根部老的部分洗净备用。
4. 在一个小碗里,加蚝油、酱油、淀粉,再加一勺水拌成酱汁备用。
5. 热油锅,炒香姜,倒入金针菇炒两分钟。
6. 倒入酱汁烧开。
7. 加入西兰花炒匀。
8. 最后加入芝麻油即可出锅。

(本报综合)

老年文苑

火锅装满舅家情

□袁有生

记得小时候,年年正月初三我都爱走舅家,一看见舅家村口的魁星楼,我就连忙跳下牛车飞奔舅家。一进门,那股香味就让人口水直流。舅舅是村上有名的大厨子,他每年给我们做的饭菜都别有风味,非常好吃。

进了舅家门,就是舅家人,又是麻花又是柿饼,还有花生和爆米花,我翻箱倒柜地去找玩具和小人书。等到爸妈进门后,吃一碗大米浇臊子,我就下炕给舅舅和妯娌磕头拜年,他们每人给我五毛钱压岁钱,我高兴地连说谢谢,就和表妹蹦蹦跳跳跑到巷里,去找小伙伴疯玩,买上一串麦子炮和火眼子。玩累了就跑回来专等舅舅装的火锅。那年月,火锅里装的全是白菜板板,萝卜虫虫,豆腐片片,上面横放着几片猪肉膘子。妯娌往火锅里不停地浇灌葱、姜、蒜、酱油,锅子滚得咕嘟、咕嘟,红色的浪花溅得周围到处都是油点点,那扑鼻的油香味,就连左邻右舍都能闻到。我专门用芭蕉扇帮妯娌扇火,难燃的玉米芯熏得人直流眼泪,想吃的口水不由地往肚里咽。可是大人们有说不完的亲情节,非要等到太阳偏西才能开饭,急得我一会儿搬小桌,一会儿取筷子,在小桌边上敲敲打打,胡唱乱叫,换来的却是妈妈的瞪眼和训斥:“少家失教。”我只好跑出去怂恿表妹,让她给舅舅说赶快开饭,我俩饿得都不行啦!

好不容易等到一家人都坐到饭桌上,饭桌上只有一盘凉豆芽,一盘醋溜白菜,辣椒和盐。舅舅端来了热气腾腾的火锅,大人们把馄饨馍让给我和表妹,自己吃二面馍,我低下头不管三七二十一,先把肉片子夹到自己跟前,筷子像雨点似的,三下五除二就把自己的那一份吃了个精光,筷子便伸向远方,大人们只是象征性地吃了几口,就连剩下的油汤水,我和表妹每人半碗,吃了个锅底朝天,肚子圆鼓鼓的。放下碗筷,我就缠着爸爸拉牛套车,赶快回家,舅舅摸着我的头说:“外甥是狗,吃了就走。”

想不到刚出村口,妈妈的围巾忘拿了,脖子上凉凉的,我又返回去取。一推开房门我就傻了眼,舅舅和妯娌每人一碗滚水泡馍,盘子里有几根萝卜条条。我一下子明白了,原来这火锅是专门待亲戚的。至今一提起吃火锅,我心中就有一股酸楚味,永远难忘舅舅妯娌的火锅情!

如今我们全家都住上了高楼大厦,逢年过节更是红火热闹,装的是铜火锅、电火锅,食材是红烧肉片、生姜丸子、酥肉、油炸豆腐、火腿香肠,铺垫的是白菜帮子、各种青菜、豆腐、粉条、海带。饭桌上还摆着鱼、虾、牛肉、凉菜、各种水果,可孩子们专挑青菜豆腐、凉菜水果。一家人有说有笑,喜庆团圆,相互礼让。满满的幸福感油然而生,每每这时,我都会感慨地告诉孩子们,一定要珍惜今天的好日子!

温馨提示

中老年人春季养生牢记“五宜四忌”

春季养生五宜

●一宜调养情志,振奋精神

春天阳光明媚,风和日丽,老年人不要孤眠独坐,自生郁闷。凡事要心胸开阔,情绪乐观,戒郁怒以养性。改善不良情绪的最佳方法是培养热爱生活、热爱大自然的良好情怀,可约上亲朋好友外出踏青赏花、游山戏水、散步练功等,以此陶冶性情,会使气血调畅,精神旺盛。

●二宜起居有常,防风御寒

春天宜晚睡早起,到室外多活动,舒展形体,使一天精力更加充沛。早晨空气清新,有利于排出夜间沉积在呼吸道内的有害物质,促进新陈代谢。但值得提醒的一点是,由于老年人各器官功能的退化,早晨醒来后不要马上起床,因为老年人韧带组织比较松弛,如果突然由卧位变为立位,不仅容易扭伤腰背部,还可能影响神经系统。高血压、心脏病者如果突然改变体位,还可能发生意外。老年人醒来后,可在床上伸伸懒腰,舒展一下四肢关节,躺在床上休息一会儿再下床。

●三宜饮食有节,补益阳气

由于春天人体新陈代谢加快,营养消耗相应增加,饮食宜甘而温,富含营养,以健脾扶阳为食养原则,忌过于酸涩,宜清淡可口,忌油腻生冷,尤不宜多进大辛大热之

品,如参、烈酒等,以免助热生火。应多选用既升发又富营养之品,如黄豆芽、绿豆芽、豆腐、豆豉、大麦、小麦、大枣、瘦肉、鱼类、蛋类、花生、黑芝麻、柑橘、葱、姜、蒜、香菜、蜂蜜之类;由于冬季新鲜蔬菜较少,容易造成摄入维生素不足,所以春天来了还要多吃些新鲜蔬菜,如春笋、春韭、油菜、菠菜、芹菜、荠菜、马兰菜、枸杞、香椿等。

●四宜强身健体,锻炼身体

春天空气清新,这种环境最有利于吐故纳新,养亲脏腑。春天多锻炼,会增强免疫力与抗病能力,一年之中少患流感等各种疾病,且令人思维敏捷,不易疲劳。

●五宜养生保健,预防疾病

春天除了注意饮食起居外,还应注意预防各类疾病。因为春天乍暖还寒,气候多变,细菌、病毒易于繁殖传播,易发生流感、肺炎、支气管炎、流脑、猩红热、腮腺炎及病毒性心肌炎等疾病。所以平时一定要讲卫生,勤洗晒衣被,除虫害,开窗通风,提高防御能力,传染病流行时少去公共场所,避免传染。

春季养生四忌

●一忌骤减衣物

从古至今,善于养生者都十分重视“春捂”的养生之道。俗话说“二月休把棉衣撤,三月还有梨花雪”“吃了端午粽,再把棉衣送”的说法。早春之时,寒温交替,天气

反复无常,衣服不可顿减,过早脱去冬衣,极易受寒伤肺,引发呼吸系统疾患。骤冷还会使血管痉挛,血液粘稠,血流速度减慢,脏器缺血,于是感冒、肺炎、气管炎、哮喘、关节炎、偏头痛、冠心病等便会乘机造访。此外被褥也不可马上减薄,以符合“春捂”的养生之道。

●二忌春困无度

“春困秋乏”,春天人易犯困,有些老年人有睡懒觉的习惯。中医认为久卧伤气。睡眠过多,无病也会躺出病来。因为久卧会造成新陈代谢能力下降,气血运行不畅。春天的空气十分清新,老年人应走出家门参加健身活动,使身体与季节的蓬勃之气相应,从而杜绝困倦无度的状态。

●三忌饮食无节

早春期的饮食以高热量为主,老年人要注意多吃富有营养而又容易消化的清淡食物,不吃或尽量少吃生冷食品,以免刺激胃肠引发疾病。胃寒者早晚喝点姜糖水,有御寒暖胃和防治感冒的双重作用。

●四忌过度劳累

春天是各种传染病多发的季节。老年人由于免疫力差,所以容易感染。如果过度劳累,或频繁出入商场、影剧院等人多的公共场所,在身体疲劳的情况下,容易受到细菌和病毒的感染,从而导致呼吸道感染传染病等疾患。因此老人要注意劳逸结合,活动适度。

(《大众卫生报》)