



老年文苑

小院夏趣

□王志英

我家小院不大，可一到夏天，异彩纷呈，别有洞天。别的不说，一派翠绿、花果飘香的景象就让人心旷神怡。

院里有月季，有石榴，有柿树，有葡萄，还有个小菜园，种有黄瓜、辣椒、西红柿、茄子、豆角、脆瓜……入了夏，就像一部欢快的戏剧，渐次拉开序幕。

在我们家乡，院子里都要栽石榴树，因为它籽粒饱满，寓意多子多福。立夏前后，石榴花开放，火红火红的，把人的心也映得喜滋滋的。小院里有三棵石榴树，是去年春天在网上买的三年生苗。我把它当花养，给它“吃”了许多“偏饭”，现在已经开花结果，让人不由想起唐代韩愈的《题榴花》：“五月榴花照眼明，枝间时见子初成。可怜此地无车马，颠倒苍苔落绛英。”

西墙下那几株月季花，红的彤彤红，黄的灿灿黄，白的皑皑白，紫的淡淡紫。无一例外，全都花朵大，颜色正，香气浓，走近观赏，着实令人陶醉。轻风再悄悄一吹，满院飘香，引得蜜蜂们唱成一片。有人说牡丹花好，月季确实没有人家那般灿若霞、冠绝群芳，但也色彩艳丽，香味浓烈，加上开花次数多，花期又长，仅凭这些独特优势，我觉得评个“花中皇后”也不为过。

因为我对月季花偏爱，院子里就种了它。其实，还有个传说与月季相关。相传，神农山下有一高姓人家，家有一女，名叫玉兰，年方十八，温柔娴静。很多青年前来求亲，玉兰都不同意，因为她的老母亲经常咳嗽，

严重时还咯血，多方求医用药，就是不见好转。为了治好母亲的病，玉兰张榜求医：“治好母病，以身相许。”一位名叫仲原的青年揭榜献方，玉兰服药后，果然痊愈。洞房花烛夜，玉兰问丈夫：“用的什么神方，竟如此灵验？”仲原回答：“月季月季，清咳良剂，此乃家传秘方。冰糖与月季花合煮，乃清咳止血神汤，专治妇人病。”

还有一个“和平月季”的故事。“和平月季”是世界知名的月季育种专家法国人弗兰西斯·梅朗，在1939年培育出来的。1945年，美国太平洋月季协会将这个品种命名为“和平”。后来，“和平月季”又被世界月季协会评为世界最佳月季，从此风靡全球。“和平月季”淡黄色，花瓣有奇特的红晕。无巧不成书，“和平月季”命名那天，苏联红军攻克柏林，纳粹德国灭亡，而当“和平月季”获全美月季奖那天，日本无条件投降。由于这些巧合，“和平月季”传为佳话。就连联合国召开第一次大会时，每个代表房间的花瓶里，也都插有一束和平月季协会送的“和平月季”，并有一张祝福语：“我们希望‘和平月季’能够影响人们的思想，给全世界以持久和平。”之后，许多月季专家还在离布拉格14公里处一个叫里斯底的村子建造了一座和平月季园，用以纪念二战期间法西斯匪徒在此地残害的175名15岁以上的男子。此后，“和平月季”的名声越来越大。

传说故事说完，还是接着说我家小院吧。前院南墙根栽的是蓝宝石葡萄，那可是老伴的心

尖尖，每天都要去那里看几次，或松土，或浇水，直到长出小芽儿，她才开心地笑了。没想到，去年才栽上，今年就长了果穗，现在已长出了一串串葡萄。老伴还请来“葡萄技师”帮修剪、绑蔓、掐须、抹芽、定梢，不时浇水、灌肥，还搭起了葡萄架子。后院南墙根还栽了两棵花椒树，是儿子从北相镇买的“大红袍”新品种，有一棵今年已经挂果了！门前还有棵柿子树也挂了果，疙里疙瘩满树都是。邻居见了，说：“不敢把小树努着了。”我和他一起疏果，说不定今年秋天会挂一树的“红灯笼”哩。

还要说说院子里的小菜园，这是去年儿子和儿媳开垦的。一畦春韭，葱茏茂盛，很是抢眼；两行生菜，叶色青翠，嫩得能掐出水来；几行辣椒，茎叶间藏着星点白色小花，挂满了好多小尖椒；几架豆角，扯蔓攀长，四处伸展。还有那黄瓜弯的、直的挂在架上，遍布细细小刺，头上顶着一朵小黄花。西红柿藏在叶间，有的熟了，红红的，圆圆的，有的还不熟，大大小小一个个挤在一起。茄子苗宽，大的紫叶下藏不住圆圆的脸；小葱苗儿，水灵灵的，尖叶儿直往上长……

这小小的菜园子，绿油油、鲜嫩嫩，繁茂生长，花开花落，果实累累，引来蜜蜂、彩蝶，在菜苗间上下翻飞，舞蹈唱歌。

走在树荫下，逛在菜园里，听着树上鸟叫，看着菜苗生长，满眼绿色，清风拂面，心里十分欢喜。

我这夏天的小院，真是让人看不够、喜不尽。

❤至爱亲朋

□王端阳

我家老院地处沟口半坡边的一块土地上，因其位置在村子的西南方，村里人称“沟南西”。这里原住着我们祖辈同宗近支的数十口人家，原是一个大院，后来分成了几家小院，小院套在大院里，共用一个大门。大门朝北，正前是沟，大门口有一棵百年家槐，东边是进出大门的正路和叫做平房院的空场地（原是先祖盖的一处院落，不知什么年代夷为平地，只留下了高高的石砌墙基）。正路和平房院东墙根的齐头又是一洞石砌雕花的圆门，从这里下去就是南来北往的乡道和村道。

离石圆门不远的平房院东墙头，放着一块突兀显眼的坐墩石，那是父亲在世时最常坐的地方。

这石头原是遗落在平房院空场地的一块院墙基石，是父亲把它移来作坐墩石的。这石头显然是块河滩的卵石，两尺多长，宽厚尺许，形矩天然规正，表面光滑溜平，用作坐墩石再好不过。

父亲在世的时候，经常在这里打坐。他每每拿一块垫布铺在石头上，一边坐着放松身心，一边放眼浏览周边的事物。这块石头多少年了？我不知道，也从未在意。但在我脑海里形成印象、烙下深刻记忆的则是他晚年坐在石头上的身影。

父亲少小离父，高小毕业就不得不早早担起家庭的担子。年轻时，他受请在邻村教书，还种着家里的几亩薄田，是没有时间闲坐的。后遇荒乱，他拖家带口流落到西安，十年后再回到故居，已是人到中年，更是坐不下来，很少有机会消闲。所以我想，这坐墩石定然是他进入老境才结下的伴，它陪伴着父亲一同走完了他人生最后的岁月，也见证了他的晚年。

20世纪八九十年代，我和弟弟两家因为工作先后搬到了县城居住，家里只留下双亲。他们离不开故土，而且家里还有几亩责任田需要照料，两个人就一直住在村里。我们则抽空回去看看，农忙时住上两天帮忙。那时日子过得顺溜，家里的粮食大缸小囤装得满满，改革开放的春风让日子越过越红火，让一辈子穷困的父母格外开心，儿女们的前途也让父母安心和宽心。然天有不测，90年代中期，母亲急病而逝，5年后弟弟又大病而故。失妻丧子的悲痛使垂暮之年的父亲一下子变得孤独、郁郁寡欢。他无事可做，便买回几只羊，每天到岭上、河滩、路边放放走走，以缓解内心的空虚郁闷，回家后就坐在墩石上消磨时间。我常常看见他或是慢慢地吸着烟，身体消瘦得让人心疼；或是轻轻地摸着胡须，脸上一副怅然迷惘的表情；或是静静地注视着远处，眼里露出深思的样子……而有时，坐的时间长了，他的头慢慢低下，竟然迷糊地睡着了。

父亲一般是下午和傍晚坐在那块石头上。这时候，太阳已经落到他身后的西山，眼前是夕阳抚摸下的村庄、田地、河滩和河滩对面的公路、街镇、高岭。视野所及，父亲是那样留恋故土乡野的风景。这风景里留下了他太多的生活轨迹，太多的思恋和乡愁，太多的故事和人物。当然，让他留恋更多的是儿孙和亲友。他知道，这个时候最有可能回家帮他担水做事，他的外孙每个星期放假回家和他相聚。他需要他们，寂寥的感情世界需要慰藉。所以，每当这个时候，他总爱痴痴地望着村前的大路，儿孙们的出现会带给他莫大的欢喜。那是热切的父盼子归的系念，是人世间最本真的情感。

在父亲晚年的那些日子里，一走进村前的那条大路，远远我就能看见父亲坐在石砌圆门边坐墩石上的身影。父亲一生饱经沧桑，那时已是风烛残年之人，一看见他，我的眼里就涌出泪花，赶紧向他奔去。而他看见了我，就站起身子等我，露出高兴的神采。父亲老了，精神每况愈下，行动大不如前，越来越让我揪心挂念。但他就是那样固执，儿女家谁家也不住，就要守着自己的老屋。他说他在，老屋就在，母亲和弟弟的魂就在，祖先的根就在；他走了，什么都不复存在了，他也管不了。他的话让我倍感伤心，每次离开的时候，我都是一肚子难言的伤感。

如今，父亲已经去世十多年了，沟南西人家也先后都搬迁到了新居，只留下一片荒寂。但老宅还在，古老的家槐还在，石砌的圆门还在，父亲的坐墩石也还在。每年有事回村，特别是清明回家，我都要去沟南西看看，看看父母的老屋，看看古槐，看看石砌的圆门，还有圆门边父亲的那块坐墩石。看着这些，我仿佛又看到了父亲，看到了他的音容笑貌、举手投足，还有他留在那里的岁月……而那些所在，好像还在向后人默默诉说着遥远的过去。

父亲的那块坐墩石



老来乐 自创美食乐养生



□牛润科

自从迷上了自创美食，我越来越觉得即使家常便饭，吃起来也香甜可口。

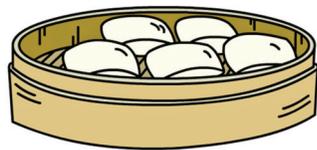
比如蒸馒头，我有时会用打豆浆的豆渣和面，发面不用酵母粉，而用最原始的面酵，蒸出来的馒头不但闻着香，吃起来也筋道，加上豆子里的天然钙质和不饱和酸，无论是口感，还是营养，绝佳！

擀面条时，我会将切片莲藕在清水里涮过，用沉淀的藕粉水和面，擀出来的面下进锅里不糟，吃到嘴更是筋道滑溜。如果配上色鲜味美的打卤，吃起来就更过瘾了。藕粉水有清热凉血、通便

止泻、健脾开胃、益血生肌的功效，保健功效远远高于普通水。

在我看来，无论是烙饼、烧菜还是煲汤，用心做的美食吃起来就是不一样。比如，在熬从家乡带来的小米时，我一般不会用电饭锅熬，而是用砂锅慢火熬。米和水调好比比例后，从来不在中间加水，也不随时揭开锅看，一直熬到满屋米香时才关火。在熬粥期间，我哼着家乡民歌，歌唱美了，粥也熬好了。民歌加香粥，养生又营养。

退休后，我的一日三餐几乎都在家里吃。如果一种菜吃腻烦了，我就琢磨着换一种新方法烹制。我目前在城乡结合部居住，



买菜时，我钟情于小菜摊上老太太们卖的菜，因为我觉得老太太们在自家小院里种的菜，有母亲的的味道。记得去年春天，我在菜摊上遇到老乡在卖槐花，洁白如雪，含苞待放，甚是诱人。结果买多了，做了一顿槐花麦饭，还剩了一半。我就把槐花、韭菜、鸡蛋和成馅做成了水煎包。外焦里嫩、酥脆又不易破皮的水煎包，一口咬下去汤汁四溢，浓香扑鼻。

退休后的十几年，热爱美食的我，对待一日三餐善琢磨、勤动手、情投入，如同拥有了一把打开康乐养老之门的“金钥匙”。返璞归真的养生经，让我健脑、强体，拥有好心情。