

桂苑

刊头书法 吉卫平

■ 炫(摄影)
倪修龙



午后3时许,《邮报》群亮起“红点”,文友“知止”又推出“精选美文”,他每天都有一二篇美文,推送群内,或清纯脱俗;或意味深长;或令人捧腹。

群友昵称“知止”,意谓达到至善境地,懂得适可而止,心里这么想,付诸行动,才会成为“行为”。

析“知止”二字,出自《礼记·大学》,意谓达到至善境地,懂得适可而止,不作无限的要求。老子《道德经》第四十四章:知足不辱,知止不殆,可以长久。《四游记·东游记·第四回》:知止不求才,金睛半倦开,振衣千仞冈,何必恋尘埃?

“知止”今天的“精选美文”:介绍一个新词语:“轻龄”!

什么是“轻龄”?文章说,“轻龄”是一种生活理念,是一种生活方式。“轻龄”就是“坚守年轻,拒绝衰老,今天

轻龄

□ 钱水根

要活得比昨天更年轻”。70岁的年纪,50岁的面容,40岁的心脏……

如何学会“轻龄”地生活?合理饮食,多运动,保持愉悦的心情,这或许就是“轻龄”生活的法宝之一。

人是不是年轻,先要看脸面,看面容显示的气质,看脸上有多少阳光。许多老人家觉得自己反正已经这个年纪了,就无所谓打扮、爱美了。其实,这种观念大错特错。无论是60岁,还是80岁,都要爱美!潇洒大方的仪容,常会使人感到年轻,这种“我还年轻”的心理,会给中老年人带来愉悦感和满足感。

学习是最好的健脑丸,

“遣兴”是极佳的美容霜。“知止”的微信签名:“知足不辱,知止不殆”,他希望中老年人即使退休后,仍要坚持学习,培养自己的兴趣爱好,如看书、跳舞、下棋、摄影、钓鱼、养鸟等,这样不仅能强身健体、陶冶情操、怡情养性,还能丰富老年生活,过得更快乐。

“知止”认为,“轻龄”的人得有形——男人得有男性的健壮,女人得有女性的柔美。运动对中老年人来说,非常重要,它不仅能保护我们的健康,还能让我们保持好看的体型。坚守年轻,务必不能让自己的肌肉退化。中老年人要经常从事一些力所能及的劳动和运动,这可利关节,丰肌肉,通血脉,延缓机体的老化。有了健康的身体,才能更好享受更多美好的事物,享受晚年。

心静下来,衰老的脚步就

会变慢。中老年朋友要有意识地培养一种静心的良好习惯,遇到任何事情,都要理智地分析和思考,以客观的态度处理事情,切忌情绪激动。

每天像度假一样生活,不管你的生理年龄几何,脸上都会有七、八点钟的阳光。“知止”出生河南,来自深圳。18岁当兵,离开家乡,13年军旅生涯,转辗四川、陕西、辽宁、广东等地。改革开放初期,在深圳脱下军装,安家、工作。

“知止”提前3年退休了,如今已经13年了。他感谢缘分,让大家相遇,珍惜大爱,得到快乐,他希望中老年朋友以自己为生活重心,每天不要为“鸡毛蒜皮”烦恼,要把每一天都当做度假来生活,只管快乐、开心、愉悦就好。

感谢“知止”,让我认识一个新词语:“轻龄”。

“服务区”也好游览?不要搞错噢!就是高速公路边那些个提供过境车辆乘员“方便”的地方?没有错,就是它。

凡是参加老友发起组织到长三角各地的古镇老街、水村山乡、历史遗存和有重点文保的城市旅游,一般都是以乘大客车作为主要交通工具的。因为大客车通常比较灵活,既能按“驴友”要求选择离沪的出发点,还能在下榻的住宿地和景点之间来回接送,这对于我们老年人来说是既方便快捷又省心省力的。

不过,人有“三急”,特别是上了年纪的人,更有尿频的通病,好在高速公路每隔50~100公里,就有一处固定的服务区,以解决司机和乘客的“三急”问题。

如今的服务区的功能越来越多,最考究的服务区已经有了方便、加油、购物、餐食、饮水等的多项功能。不过,从没想到有

游进“服务区”

□ 马蒋荣

人会脑洞大开,把所在地区特色旅游景点等文旅项目浓缩后“搬”进服务区内,吸引了本来只是在服务区稍作停靠放松的过路人的眼球,成为了进入服务区的游览者和潜在消费者。

最近笔者和一群老友去无锡,路过的阳澄湖服务区真是让人耳目一新。该服务区自称为“最美园林文化服务区”,以“梦里水乡·诗画江南”为主题。服务区内有“一街三园”。长140米、宽8米的景观河道穿主楼而过。只见整个服务区都是白墙黛瓦、马头墙及长照壁构筑成的江南典型村舍群,曲径通幽处,荷风木樨、修竹奇石;禅房花木深,亭台轩榭,拱桥飞檐。真是一步一景,一景一世界。

进得室内,整个大屋顶一望无际,仿佛是到了九寨沟的

五花海,一汪清泉从天而降,抬头望见的是如水晶般洁净的蓝天白云苍穹。非遗展示馆和艺术中心,那些木雕、茶具、扇面、宋锦等当地特色工艺品古风盎然,巧夺天工、美轮美奂!更让人流连忘返的是居然有一座精致的古戏台,虽然不大,但一切古装戏必备的金殿、公堂、御街、机关和出将入相帘幕一应俱全,让我们这些过来人都看得流连忘返。荷香盈袖,睫下波开,台上俏丽花旦俊朗小生正用心地唱戏,台下津津有味欣赏的戏迷不少,据说这是昆曲票友在演《浮生六记》经典折子。

至于巨大优美的餐厅里,既有方便快捷的自助餐,又有各地各种品牌大餐小吃。杭州小笼、无锡骨头、吉祥馄饨、过桥米线、陕西凉皮、苏州汤面、米其林餐厅,那简直是进入了苏州山塘美食街,馋得你不想离开。

“卖胡萝卜咯……卖胡萝卜咯……”坐在办公室里,听到有人在小区门前叫卖胡萝卜,我走到窗前,见在出入小区显眼的地方,有一辆三轮车,车上装大半车长圆锥形,饱满圆润的黄皮胡萝卜,一只小扩音喇叭挂在车头上,重复播放录好的卖胡萝卜的广告语。卖胡萝卜的是位六十来岁的老大爷,头戴棉帽,穿着羽绒服站在三轮车旁,车上黄皮的胡萝卜在冬日的阳光里散发着迷人的光泽,我忍不住走出办公室。

我离开家乡三十多年了,但对胡萝卜是有感情的。胡萝卜有两种颜色:黄的和红的。母亲喜欢黄的,她说,黄的像人参,吃了大补。长在地里的胡萝卜,无需施肥,喷洒农药。很快胡萝卜头上长的嫩绿的缨子把地上

慰冬胡萝卜粥

□ 陆金美

的泥土盖得严严的,就像一张很大的绿毯子盖在地上,很好看。乡贤曾祺在《观音寺》一文中是这样描写胡萝卜缨子的:“胡萝卜叶子琐细,颜色浓绿,密密地,把地皮盖得严严的,说它是堆锦积绣,毫不为过。”我喜欢站在地里,看努力生长的胡萝卜缨子。那时经济条件差,又在农村,很少吃到水果,称得上水果的东西,恐怕只有胡萝卜。我禁不住地里胡萝卜缨子的诱惑,于是提着一棵缨子,用力拔出一个胡萝卜,用草一擦,张嘴就咬,萝卜在嘴里清脆甘甜,那甜甜的汁水一直甜到肺腑。

地上有一棵胡萝卜缨子地下就

有一根胡萝卜。刚结的胡萝卜既小又嫩,大人们是舍不得刨的,只有我们馋嘴的孩子才会拔了吃。到了立冬后胡萝卜成熟了,大人们才拿着铁叉,挑着箩筐下地挖胡萝卜。挖胡萝卜带缨子,一叉挖出好几个,有大有小,惹人喜爱。挖回来的胡萝卜,老家人用刀把胡萝卜头上的缨子切下来,清除杂质,腌制成萝卜缨咸菜,吃时加点辣椒酱,很开胃。如果用萝卜缨咸菜烧小鱼,那味道更加鲜美。

去了缨子的胡萝卜,放在地里晒三四天,然后储存在地窖里。储存在地窖里的胡萝卜,老家人变着花样吃,生着吃、煮着吃、蒸着吃、烧菜吃,不管那种做法都好吃。最难忘,还是母亲煮的甜甜的胡萝卜粥。煮胡萝卜粥的前一天,母亲从地窖里取出几个

胡萝卜放在有太阳地方晒。母亲说晒过的胡萝卜,煮出的粥,吃起来很甜。第二天早上煮粥时,先把胡萝卜切得细碎,放到锅里煮,待锅里水烧开后,然后将米下锅。铁锅土灶,风箱柴火,胡萝卜和米在锅里不停地翻滚,发出噗噗声响。然后,转至小火,慢慢熬煮十来分钟,直到胡萝卜和米都变得熟烂,这样胡萝卜粥就熬好了。

嘴馋的我们,迫不及待地拿碗,揭开锅盖,用锅铲子盛上一碗香气四溢的胡萝卜粥,放在桌上冷却三四分钟,端起碗,低着头,嘴就着碗喝一口,粥在嘴里粘粘的,滑滑的,香甜可口。这么好吃的胡萝卜粥,忍不住左一口右一口,喝得呼啦啦作响。凉嗖嗖的冬日早晨,喝一碗胡萝卜粥下肚,顿时浑身暖和起来。