

## “潮妈”的晚年生活

■ 谢璇

周末回妈妈家吃饭,推开妈妈家的门,一股浓郁的酸梅鱼汤香气扑面而来。餐桌上,一锅奶白色的鱼汤正冒着热气,汤色比往常更加浓白透亮。“妈,这次的鱼汤怎么这么浓白?”我好奇地问道。妈妈神秘地笑了笑:“你尝尝味道怎么样?”一勺鱼汤入口,鲜甜的滋味瞬间在舌尖绽放,我不禁竖起大拇指:“有大厨水准了!”爸爸在一旁笑着揭秘:“你妈现在可是抖音美食区的忠实学员,天天跟着大厨学做菜。”

看着餐桌上的菜,红绿黄白搭配,令人食欲大增,一盘韭菜炒鸡蛋,韭菜青翠,鸡蛋也金黄蓬松。红烧肉弹如果冻,色如玛瑙,一口下去,甜而不粘,浓而不咸,入口即化。妈妈像个得了奖状的小学生,兴奋地分享着她的“学习心得”:“鱼汤要油煎后加开水,一次性加足水量,起锅前才调味——这都是网上的大厨教的。”妈妈跟着视频学做的这些菜赢得一家人的一致好评,妈妈的兴致更高了,我们临走时她还不忘记嘱咐:“想吃什么尽管说,我去学做,你们下周来尝我的新菜式。”

妈妈跟着视频不仅学厨艺,还掌握了不少生活小妙招。记得上个月,妈妈用网上学来的小妙招,让家里那口积满污垢的老锅重获新生。家里的锅积了厚厚的一层污垢,她像做实验一样,按照视频指导,先用小苏打敷满锅底,再用保鲜膜包裹一夜。第二天,那些顽固的污垢竟神奇地脱落了。现在逢人她就夸:“网络可比儿女管用,是我的‘万能生活老师’!”

最让我们惊喜的是,它还圆了妈妈的“旅行梦”。那天和妹妹谈论着周六带妈妈去郊外看梨花,没想到妈妈却摆摆手说:“我早就看过了,不去了。”看着我们一脸的疑惑,妈妈扬了手中扬的手机说道:“我跟着网络主播云游过啦。”我们姐妹一直想带忙碌了大半辈子的妈妈出门旅行,但因为腿脚不便,妈妈很少出远门,这曾是我们姐妹的心结。没想到妈妈最近却跟着网络主播“云游”了很多地方。跟着黄山杨先生游览有“天下第一奇山”之称的黄山,感受着黄山雄伟旖旎、无与伦

比的山地风光;在乌镇景区里领略江南的小桥流水、青檐灰瓦的美景,感受着古镇的静谧安逸、古朴悠远的时光;而她最喜欢的还是听“光夫话北京”的主播边游北京边讲解明清两朝的历史文化,只上过三年学的妈妈如今了解的中国历史知识可不比我们姐妹少,邻居阿姨现在都喜欢邀请妈妈到她们家喝茶,让妈妈当她们的历史讲解员。

看着妈妈兴致勃勃地展示她收藏的旅游视频,我突然明白:在这个数字时代,科技不是年轻人的专利。一部手机,一个APP,就能为银发族打开新世界的大门。抖音不仅教会了妈妈新技能,更让她找回了学习和分享的快乐。

现在的妈妈,会做网红菜,懂生活妙招,还能侃侃而谈各地风物。她不再是那个围着灶台转的传统主妇,而是一位与时俱进、活力满满的“潮妈”。科技改变生活,而妈妈用行动证明:年龄从来不是探索世界的障碍,只要保持好奇与热情,晚年生活一样可以精彩纷呈。

## 豆豉煲肥猪肉

■ 张宁

外公来得不多,记忆中仅有的几次都是来帮工。每次外公来母亲都会为他做一道菜——豆豉煲肥猪肉。豆豉煲肥猪肉如今看来简单,可那时却不简单。那是上世纪八十年代末九十年初,在小山村虽然食可果腹,却是青菜白饭为主,肉食是稀罕之物,能偶尔煎只鸡蛋已经是珍馐美馔了。

那时肥猪肉比瘦猪肉贵,因为人们普遍缺少油水,虽然吃饱了饭,肚子却像苦菜一样青涩,家里种的那点花生榨得不多的油,明显不够滋润一日三餐。因此肥猪肉是好物,可炸出猪油炒菜,可下饭,关键是滑肠胃,润肚皮,能给人肥美的满足感。能吃上豆豉煲肥猪肉几乎等于奢侈。

豆豉煲肥猪肉做起来十分简单,用一只小瓦煲,把切好的肥猪肉和豆豉放进去,加适量的水,慢慢煲熟就可以了。没什么技巧,不用讲究什么火候,有肉就行,不在乎做出来油漫漫水汪汪的,熟透就是佳肴。因此生火小孩也能干,母亲把小瓦煲坐在两块红砖立起的小灶后,叮嘱我看火,又忙别的活去了。

我拿张小木凳坐在小灶前慢慢地生着火,满心惬意地看着火苗舔着黑黑的煲底,聆听着煲里慢慢响起的嘟嘟嘟噜声,闻着煲盖慢慢掀出的香味,仿佛看见一片阳光洒在麦芒上那么美妙。

当然,那片阳光是要落到外公的饭碗里的。母亲说,外公年纪大了,牙齿松动,要吃

软的饭菜,豆豉煲肥猪肉最好,所以只给外公吃。于是我们都守规矩,筷子不往那小瓦煲里伸。可我的馋相外公还是看得出来的,看我停了筷子直勾勾地盯着小瓦煲,他便夹一块肥猪肉给我。那肥猪肉像豆腐一样嫩滑,一下子就溜进我的喉咙里了,饭却未动,而目光又粘到小瓦煲上了。外公看见又要夹肥猪肉给我,母亲阻止说:“小孩子胃浅呢,纳不了那许多油腻。”外公才作罢。剩下的饭我着急吃了,把刚才那块肥猪肉汪出的油搅拌均匀在饭里,细细地品尝,慢慢地回味。饭后打个嗝还有浓郁的豆豉肉香味呢,真是回味无穷!

外公一餐也舍不得吃几块肥猪肉,通常也是夹一两块,然后用汤匙舀些豆豉和猪油拌饭,所以那小瓦煲的肥猪肉能吃好几天。肥猪肉在煲里越煲越烂,最后差不多成了果冻状的豆豉猪油膏。尽管这样,也没有让外公吃出高血脂来,因为如此油荤的饭菜一年难得吃几回,所以外公高瘦,爱吃豆豉煲肥猪肉愣是没吃成胖子。

外公没来的日子里母亲几乎没有做过豆豉煲肥猪肉,青菜也舍不得多放油。那时的油金贵呀,家里那几块旱地种花生,费的工夫不少,可是榨的油却不多,所以得省着用才不至于没油下锅。买油吃,那是钱袋承受不住的奢望。所以花生榨油后的豆豉也很珍贵,母亲常常用豆豉炒青菜,用豆豉里残存的油星去覆

盖青菜的素涩。

一煲豆豉煲肥猪肉像一面三棱镜一样,映照那个时代的苦况。外公吃豆豉煲肥猪肉却始终消瘦,我也尝过豆豉煲肥猪肉,却蔫得像失水的小黄瓜,母亲不舍得沾豆豉煲肥猪肉,却一度“肥胖”。邻人都说母亲是有福之人,福气满满,可医生却说母亲那是虚胖,貌似殷实的外表下掩盖的是极度虚浮的贫瘠。

外公几次来都是帮忙晒豆豉的,如今回想他在烈日下挥汗如雨的身影,我明白了为什么豆豉煲肥猪肉也没能让他枯瘦的身体变丰腴。外公一生供养了十个儿女,可是能吃上豆豉煲肥猪肉的时光并不多。一生在油水稀缺的岁月里操劳,少有的几餐豆豉煲肥猪肉根本冲不平那些贫寒的皱褶。母亲呢?母亲在不舍得吃豆豉煲肥猪肉的日子里用贫乏胀满了岁月,到了有条件吃豆豉煲肥猪肉的时候却得了糖尿病不敢吃了,豆豉煲肥猪肉在她眼前悄悄溜过,留下的始终是贫瘠,岁月的贫瘠与躯体的贫瘠。

一煲豆豉煲肥猪肉未能在味蕾的源头满足我的食欲,我骨瘦如柴。如今我已经不是一条失水的小黄瓜了,我血液里流淌的脂肪已经超标了,可我还喜欢吃豆豉煲肥猪肉。是外公曾夹给我的那几块豆豉煲肥猪肉常常在记忆里诱得我直流口水,那味道穿透了厚重的岁月时时敲打我的心灵。

## 春季常做五件事

春季,养生要顺应阳气生发、万物始生的特点,逐渐从“秋冬养阴”过渡到“春夏养阳”。下面给大家介绍几个春季养生小技巧:

### 艾草泡脚祛寒湿

艾叶煮水泡脚能散寒除湿、温经通络。

具体方法:取艾叶50克放入锅中,加适量水,大火煮沸后小火继续煮5分钟,放凉至40℃~50℃泡脚,每次20分钟。对容易外感、关节疼痛者非常合适。

### 双手摩腹调脾胃

摩腹动作有健脾胃、助消化、振奋精神的作用,男女老少都适合。

具体方法:搓热双手,然后将双掌重叠置于腹部,以肚脐为中心,分别用掌心沿顺时针、逆时针方向各揉50周。此方法建议空腹,最好饭后半小时或晨起进行。

### 早起梳头养气血

春天阳气有向上、向外升发的特点,表现为毛孔逐渐舒展,代谢旺盛,此时节十分适合梳头,可以起到宣通郁结、疏利气血、通达阳气的作用。

具体方法:早上起床后,舒展一下筋骨,再缓缓梳头一百次。

### 搓手心养血保肝

劳宫穴位于手掌心,当第2、3掌骨之间,偏于第3掌骨,握拳屈指时中指尖处。劳宫穴主气血,有调血润燥、安神和胃、通经祛湿、熄风凉血之功效,所以搓热手心有活血的效果。

具体方法:两手伸直,手心相对,上下搓,前后揉,然后两手做“负阴抱阳”的动作(右手包着左手)。晨起后及中午11~13点均可操练。

### 滚背动作通气血

滚背动作可以通过对督脉的刺激达到补阳、升阳、壮阳的目的,人体阳气充足就能抵御外邪,正所谓“正气内存,邪不可干”就是这个意思。建议在每天早晨做滚背动作3~5分钟,动作做完以后会有背部发热、气血疏通、上身轻松的感觉。需要注意的是:颈椎、腰椎疼痛不适者及年老体弱者不适合此动作。

具体方法:在地上铺一条毯子,地面最好不要太硬,坐好后双腿尽量弯曲,双手扶住膝盖,将身体重心落在尾骨和坐骨之间(臀部下面),将双脚抬起,大腿尽量靠近小腹,保持这个姿势前后摇摆。

## 步态异常暗藏疾病信号

很多人觉得人老了就会走不稳,实际上步态异常中隐藏着一些健康和疾病信号。

首先看步速。正常散步的步速是1秒一步,如果变慢到1.2秒就需要警惕。必须要扶着墙才能挪动的时候,就必须看医生。可以用手机计时,超过7秒才能走完5米,建议去医院就诊评估。

其次看步幅。步幅宽度正常来讲应是与肩同宽,如果像圆规画圈似的走外八字,两脚距离超过30厘米,就叫做基底增宽,提示平衡系统出了问题。最危险的是小碎步,像穿着挤脚的布鞋,想迈大步却怎么也

伸不直腿,或是突然冻住似的迈不开腿,医学上叫冻结步态。

接着看步态是否对称。把两只鞋并排放,如果有一只鞋前掌磨得特别薄,像被砂纸磨过,说明步伐是不对称的。还可以从背后观察,老人走路时身体是否往一边歪。或是找条地板缝走直线,如果总往同侧偏就要警惕了。

最后看跌倒次数。如果半年内跌倒两次以上,先要检查一下老人的拖鞋是否防滑,血压是否有波动,夜间起夜上厕所的路径是否有障碍。如果每月摔倒三次以上,要重点查骨密度和脑部CT。



醉美夕阳红 黄诒高摄