

喝茶吟诗慢生活

■ 郑立华

人称大叔的我,今年六十有六。平日喜欢泡杯茶水,看着茶香氤氲浮生,边喝茶边写点文字。再就是,说的人文一点,默默地吟上半首诗:“青丝白发一瞬间,年华老去向谁言。春风若有怜老意,可否许我再少年……”(元·李之仪《咏苍髯》)意在平复一下退休后的复杂情绪。

一晃,喝茶已有四十多年。二十来岁到钢厂上班,火红的钢坯,在身边穿梭,上千的温度,令汗水不住地往下淌,这时候喝水是为了补充水分,不至于脱水。刚开始我只喝白开水,结婚后,妻说可以喝点茶叶水,一来茶能减轻疲劳,二来茶有利尿功效。于是买了市面上最普通的炒青茶,普通到茶叶泡出来有点像杨柳树叶。后来,同事之间一来二去,学会了抽烟。一边抽烟,一边喝茶,感觉是一件挺有“趣”的事。这不,逢年过节,朋友聚会,一杯茶,一支烟,拉近了距离,联络了感情,还聊出不少故事来。今天身边能有几个朋友常来常往,就是那些年积攒下来的缘份。然而误打误撞十六年前戒了烟。那天妻女评价我的举动说,吸烟有害健康,烟壳上都写着呢,再说以后家里还要有小孩子。

如今烟不抽了,茶还要继续喝。我喝龙井茶、碧螺春茶,也喝苦荞茶。茶叶是女儿给买的。据说喝茶可以修身养性,调节生活节奏,再加上行文吟诗这一点爱好,退休后,倒也不觉得特别无聊和别扭。

当然,茶要一口口喝,字须一笔笔写。所谓慢行生活,一切都顺着自然走,不急不躁的样子。于是每当有个意象从茶香从字里行间浮上来,我就想吟上一首诗。说到诗,最近找了几首咏老诗放在书桌上。其中有唐代诗人王昌龄的《河上老人歌》:“河上老人坐古槎,合丹只用青莲花。至今八十如四十,口道沧溟是我家。”说的是河上有一老人坐在竹筏上,八十岁了,看上去像四十岁的样子,原来他用了青莲花做成的丹药,还说人老了大海苍天就是他的家(归宿)。如此豁达的心态,我想老人一定能寿比南山。有唐代刘禹锡的《酬乐天咏老见示》:“人谁不顾老,老去有谁怜。身瘦带频减,发稀冠自偏。废书缘惜眼,多病为随年。经事还谙事,阅人如阅川。细思皆幸矣,下此便悠然。莫道桑榆晚,为霞尚满天。”有宋代的王概《老人村》:“山前老泽经行路,百岁翁翁犹健步。非仙非佛非鬼神,不识人间盐与醋。嗜欲既浅亦机深,窟宅宜与仙家邻。”从这些诗中可以看出古时候的老年人也是非常注重养生和情操的。这些诗告诉我们不要害怕年老、发稀、身瘦只是年老的一个表象,老也是自然规律,并不要有人来怜悯。

读过几首咏老诗,为之前的恐老怕老而惭愧。怕什么呢?我自己也说不清楚,大抵,是怕被人遗忘吧。其实自己并不孤单,老伴、女儿女婿、外孙女日日陪伴,日子跟往常一样平静,该吃吃,该睡睡,大可以安心放放心了,享受一份天伦之乐。

喝茶,我偏爱绿茶,还偏爱用玻璃茶盏冲泡出它们清澈的茶色来;吟诗,我偏爱中华文化的魁宝——唐诗宋词,她们就像一座座碑矗立在心中。每每捧读,我的心就在那平仄起伏的韵律中得到滋养。平日,或出门散步,或坐下来喝杯茶,再就是写点文字,吟上两句诗,“莫道桑榆晚,为霞尚满天”,刘禹锡的这句诗终于还是和我扯上了关系。

醉美夕阳。汤青摄



健康与生活

老年人喝汤要清淡

喝汤是补身子的好方式,但喝得不科学,不但营养没法吸收,还会给身体造成负担,老年人尤其要当心。

**嘌呤高** 汤煮时间过长,会使嘌呤含量高;同时因富含蛋白质,增加肾脏负担。老人喝汤对肾脏损伤更大,岁数大的人不要过分追求喝汤补身的做法。

**盐分高** 老人每天的盐摄入量最好不要超过6克,喝汤时尤易超标。浓汤里溶解的盐分很多,可能造成高血压等疾病。老人喝汤,最好少放盐甚至不放盐。

**草酸高** 汤中含草酸过高的蔬菜,如菠菜、麦菜、竹笋等,会影响钙、铁等矿物质的吸收。钙质如和草酸结合,就成了草酸钙,不能被

人体吸收,达不到补钙目的。草酸钙沉积过多,还可能诱发各种脏器结石病,比如肾结石、胆结石。因此老人喝蔬菜汤,最好将菜焯几十秒再做汤。

**温度高** 不少老人认为,汤要趁热喝才鲜美。但一味追求“热”度,会导致食管黏膜损伤。常吃烫食的人,罹患口腔癌、食道癌等上消化道癌症的风险增高。因为上消化道黏膜十分柔嫩,承受不了高温。

建议老人喝汤要清淡、少盐。切勿煮太长时间,蔬菜汤以食材稍变软最佳,肉类汤炖1小时左右,不要超过2小时。熬汤前,将肉类、菜类分别用沸水焯一下,可有效减少嘌呤和草酸含量。(柯扩)

我的“三力”测试考了100分

■ 罗启亨

按照新的规定,70岁以上的人申领、换领驾照要先过“三力”测试关,测试合格,然后才能办理申领、换领驾照的其他业务。所谓“三力”测试,就是对记忆力、判断力、反应力的测试。考试的题型包括选择题和判断题两类。试题的内容包括物体的名称、大小、形状、颜色、数量、排序,所处方位的观察、记忆、判断,动态图形的出现、消失位置的记忆,连加、连减算术题的计算等方面。考试都在电脑进行,由系统随机调

出20题,需在20分钟内完成,满分100分,90分才算合格。

我的驾照用了22年,按规定今年到了换证时间。6月6日,我到交管部门办理换领驾照事项。上午,我先到铜鼓岭交管综合楼进行“三力”测试。交管的同志热情地接待了我,让我先在电脑演习一次,然后再正式考试。我将心态安定下来,握稳鼠标,沉着冷静应战,答完20道试题,自我感觉不错。考完试,交警同志叫我先坐等一会儿。10多分钟

后,交警同志将打印好并加盖了公章的成绩单交给我,“考试成绩100”赫然在目,办理机动车驾驶证业务能力测试成绩表明写着我考了100分。虽然这是一种小测试,在人生各种各样的大小比拼中是微不足道的,但考满分,内心不免有几分高兴。

当天下午,我到人民南路交警点办理体检、照相、办证等业务,办证同志告诉我,来这里办证的人没有谁考过100分的,你是唯一考100

分的人。尽管这个唯一不算什么,然而它说明我的头脑还是清醒的,记忆力、判断力、反应力还是基本可以的。

有位作家说过,“只要勇于有梦,敢于追梦,勤于圆梦,我们就永远年轻”。祖国的安全稳定,让我们银发一族能安享幸福晚年,七秩之年还能开着自己的座驾潇洒走一回。只要勇于追梦,我们还能在夕阳余晖中荡漾春风,达到老有所学、老有所为、老有所乐的境界。

山泉荔园好养生

■ 陈汝雄

仲夏时节,炎炎烈日,酷暑难消,我们几位退休人员相约到茂名郊外的山泉浸泡山泉水,降温消暑,休闲养生。

正午时分,我们来到距离市区不到三十公里的浮山岭山脚下的一条小溪流。只见涓涓溪水从巍峨苍翠、青翠葱茏的浮山岭穿流而来,带着一股清澈,携着一袭清凉,在流经霞洞镇石船头村后时,溪水在悬崖峭壁中冲刷出一条深邃的沟壑,沟壑中有小瀑布和小水潭。因溪水不大,周围树木葱郁,浓荫密布,在此处休憩冲洗浸泡,既幽静清凉又安全清静,是避暑休闲养生的极佳天然场所。

来到溪流沟壑里的小瀑布前,任意让水流而下,清澈凉爽的山泉水冲刷着身体,飞瀑哗哗啦啦,从头到背再到脚,轻柔而有力地拍打撞击着我的身体,不停地滑过每一个部位,让我享受着这犹如水疗般的清爽舒服,痛快淋漓。很快,身上的暑气便消失得无影无踪,整个人感到清爽无比,一身轻松愉快。让飞瀑冲击按摩好一阵后,我来到沟壑中间的小水潭,平躺在一米来深的清凉溪水中,双目紧闭,任由溪水流淌,肆意浸泡,时光流逝,岁月不老。

小溪沟壑上游不远处,溪流流经一块巨石,该石形似一艘小船,悬在半空中,自成一景,此地

因而得名石船头。浸泡完山泉水后,我们带着一身清爽,来到石船头拍照留念。

依依不舍地离开小溪后,我们来到几公里外的霞洞墟,享用颇具盛名的那霍鸭粥。午餐后来到了墟南不远处的古荔园参观。这里到处是上千年的古荔枝树,古荔枝多为黑叶品种,结出的荔果清甜可口,汁多无渣,是上等的黑叶。有一株距今近1800年、堪称“岭南荔母”的古树,粗壮的树干有一半已经老化风化镂空,只剩部分边缘树干支撑着高大的树枝,却仍焕发青春,结出不少红红的荔枝果来,令人啧啧称奇。

我们漫步在古荔园中,凉风习习,从南边的沙琅江徐徐吹来,凉爽舒适,古荔婆娑,荫凉宜人。此时,有两位村民在两株古荔枝树上采摘荔枝,看见我们到来,都热情地邀请我们品尝荔枝。我摘食几粒,古荔枝结出的果实清甜可口,确实非同一般,食后口腔丝毫不感觉到酸涩异味,真乃黑叶中的极品。

在古荔园,欣赏着一株株高大粗壮古拙的古荔枝树,还有满树红红的荔枝果实,瞬间令人赏心悦目,心情无比舒畅。我们一边闲坐乘凉,一边与村民闲聊,感悟着南国荔韵,惬意无比,古荔园着实令人流连忘返。



关爱未成年人 公益广告

关注每颗心灵的成长  
播种孩子灿烂的明天

