

家庭琐事

为妻学做可口饭

■李思敏

退休干部孙方敬二三事

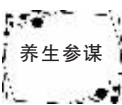
■张树勤

今年 9 月,妻出院后,做饭就成了我的重要任务。出院时医生叮嘱,虽是小手术,但须静养 3 个月。儿女们忙上班,我退休在家无事,照料妻和为妻做饭自然就责无旁贷了。可是几十年来,买菜、做饭都是妻的事,我只是打打下手。现在由我主厨,真不知如何是好。

几十年来,妻子操持家务,忙忙碌碌。去年我身染微疾住院,妻子床前床后服侍,我想吃啥妻子就给我做啥,还变着花样做一些可口的饭菜。其实,蒸大米、煮面条、炒鸡蛋、烧青菜,这些我轻车熟路,但要做一些鲜、嫩、细、软又富含营养的饭菜,那就摸不着头脑啦。于是我就问妻:“你想吃什么?”妻子很宽容:“没啥特殊要求,你做啥咱吃啥。”“那咋能行呢?医生说必须加强营养。那你就安静卧床,遥控指挥,我实地操作,行吧?”就这样,我开始了为妻学做病号饭的工作。

首先,我去菜场选购上等原材料,青菜、香菇类挑最鲜嫩的,肉选纯瘦的,鸡蛋要正宗土鸡下的。其次,做好烹制准备。把做菜肴所需的各种蔬菜和肉类洗净,切好备用,将油、盐、醋、姜、葱、蒜等一一摆放到位。第三,一丝不苟,按菜谱要求认真操作,把握不准时及时到床前请教夫人。食盐、味精、料酒、酱油等作料投放时间和计量以及菜肴出锅时间尽可能掌握好。开始手生,我就掌握好火候,集中精力,眼到手到,努力翻炒得当。俗话说,头回生二回熟,慢慢地,我的烹调技术就和妻八九不离十了。

由于我态度端正,用心揣摩,认真细致,及时请教,为妻子做的饭菜天天有进步、周周有花样。妻子比较满意,夸奖我:“咱俩结婚 40 多年了,我头一回吃上你为我做的可口饭菜。”在我的精心照料下,妻子很快恢复了健康。



养生参谋

食盐的妙用

■张 兴

食盐当中的氯化钠入胃能促进胃液分泌,并能促进蛋白质的吸收;由胃肠吸收入血而走肾脏,使肾脏的泌尿机能旺盛,能利尿。日常生活中,食盐也是一种养生良药。

呵护咽喉:秋冬时节急慢性咽喉炎、扁桃腺炎多发,发病初期可用盐水做漱口剂。咽喉肿痛时,每日用浓盐水漱口 5~6 次,能起到消炎杀菌的效果。

自然止血:鼻出血后,可用药棉浸盐水塞进鼻孔,同时饮用盐水 1 杯,可起到止血的功效。口腔内部若发生小出血(如牙龈出血),用盐水漱口后可促进血液凝结,起到自然止血作用。

清污解毒:手粘上有毒物质(如硫磺、水银)时,用盐搓擦手部,可清污消毒。用温盐水洗刷水果表皮,再用清水洗净,可除去水果表皮上隐藏的毒素。

巧治老花眼

■杨新文

我 50 岁那年春天,看书看报开始眼睛酸累,看字双影,模模糊糊,给工作、生活带来诸多不便,后来去医院就诊,大夫说这是老花眼,没啥特效药。我坚持用开水冲茶熏眼睛,并坚持做眼保健操,竟然治好了老花眼。其方法是:用保温性能好,稍大一点的茶杯,开水冲茶适量,什么茶都行,放在桌上,用干毛巾围上,伏案低头熏眼,以舒适为度,早晚各熏 20 分钟;同时坚持早晚运眼(转眼球,注意用力适度),顺逆时针各转 36 次,上下午做眼保健操各一次,每次 5 分钟。

此方法坚持 20 天后明显好转,一个月后老花眼的症状消失,视力恢复正常,不但报纸照看不误,就连药瓶上的说明也能看得一清二楚。眼睛稍有不适,我就用开水冲茶熏几次,严重时连续熏几天,并坚持运眼、做眼保健操,从未复发。

我和孙方敬上世纪 70 年代同在人民银行系统工作,后来他到了工商银行,退休后我们成了好邻居。我们朝夕相处,平淡度日,共享夕阳。生活中,孙方敬那一心为公、勤劳朴实的高尚情操却时时感动着我。

银行家属院是上世纪 90 年代后期建成的,以前院内杂草丛生,一片荒凉。虽然单位进行了简单的绿化,但仍不理想。孙方敬看在眼里,记在心里,他自费购买了各种花木,经过数年的精心培育,

如今家属院内绿树成阴,环境优美,这里面可是有他的功劳哟。

家属院西南的门球场周围有十多棵参天杨树,每年孙方敬都要对它们整枝打杈、修剪一番,夏季,老年人在树底下打门球很是惬意。每年入秋,杨树叶纷纷落下,树叶在球场和人行道上铺上了厚厚的一层。扫吧,树叶天天落,不扫又影响人们晨练。我经常看到孙方敬将大片大片的树叶扫到一块,然后集中到一个角落里掩埋,他生怕小孩子点着了树叶

引起大火。几年来,为大家干一些琐碎的小事,简直成了孙方敬的天职。

屈指数来,孙方敬已是七旬老人了,他土生土长,始终保持着劳动人民的本色。他老家在豫东农村,退休后的数年里,每年都要抽出时间回老家几趟,一是祭奠已故老人,二是看望一下亲人和乡邻。几年前,他自费为家乡的群众购买了各种果树,如今这些果树都已结了果子。前不久,他还为四邻送来了采摘的柿子,与我们

共享丰收的欢乐。

孙方敬勤劳朴实,是个闲不住的人。他的房前有一片空地,他就在这块地周围种上花草,中间种些蔬菜。他种的蔬菜,还经常让邻居们尝尝鲜呢。

大家都说老孙工作岗位上尽职尽责,兢兢业业;退休后勤勤恳恳,乐于奉献,实在可嘉!他的这种高尚品质也正像他的名字一样,在邻居心中树立了一个勤劳、善良的形象,受到大家的尊敬。



奔腾

肖海清 摄



流金岁月

医学手册伴我行

■王凤山

在我家,有一本不起眼的医学手册,陪伴了我 40 年。这是一本 65 开的书版,共 560 页,是红塑料皮的线装书。

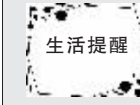
说这本书“新”,是因为它在 1970 年出版。“文革”时期出医用书,是稀罕事,只能以新的面貌出现。它不是按中医的五行阴阳学说出的书,而是按传染病科、内科、外科的分类讲解中医的。它有浓烈

的政治色彩,开页便是敬祝毛主席万寿无疆,下页是毛主席标准像,接着是毛主席语录。书上有中医病症的介绍,开了各种病的处方及用药剂量,弘扬了中医文化。

这本书成了我生活中的伴侣,我不时地翻阅,学到了不少中医学常识。我常结合平常的头疼脑热、感冒发烧的病症,抄写处方去抓中药治疗。

我的老伴每年天一冷,就会咳嗽咳嗽。我说:“我给你查个方子治一治。”我就从那本书里抄了个方子,银杏、荆芥、艾叶各 9 克,吃上一两剂妻子就好利索了。

以后每年冬天一犯病,妻子就会说:“你再给我抓那药吃吧,这药仅几角钱,还很治病呢!”



生活提醒

摆正心态过好节

■刘保学

元旦、春节正悄然向我们走来,老年朋友该如何过个平安、快乐、健康的佳节,如何避免出现年节综合征呢?

有些老年人每逢过年,总有“过一年少一岁”的想法,心头笼罩着空落落寞、孤寂无援的感觉。如果心态放自然一些,想明白这是人生不可抗拒的自然规律,正确面对,少一些悲怆,多一些开明,新年就会过得愉快一些。

张罗操劳应有度。一些老年人为了将新年过得风光体面,

一切事情都亲自操办,打扫陈年尘埃,备烟酒、备肉菜、备礼品和备红包等不一而足。前年春节邻家王师傅,为挂一幅字画而跌了一跤,年节未过,就躺在床。本是喜庆的日子反而给自己增添了痛苦,给子女添麻烦。其实,在物质生活逐年丰富的今天,实在不需要如此劳身伤神。

迎来送往避烦琐。走亲访友是中华民族的传统,一些亲戚朋友要好好地走访、慰问一下,无可厚非。有些老年朋友

也同年轻人一样,走东家,串西家,吃罢这家喝那家,使正常的生活规律和生物钟被打乱,搞得疲惫不堪,再加上饮酒过度,给节后留下不良隐患。

娱乐活动莫逞强。娱乐活动是过节的一项主要内容,老年人除了积极参与外,还要注意要劳逸结合,不要与年轻人争高下,要以愉悦心情和增进友谊为主,切不可因为一句话、一杯酒、一个动作、一个玩笑、一场输赢而伤了和气,甚至发展到吵嘴打架的地步。



银发之悟

晨曲

■刘学文

清晨,当你从被窝里出来,揉揉惺忪的睡眠,走出户外,沐着清风,迎着朝阳,走向田野的时候;当你踏着晨露,听着布谷鸟声声,在人行道上跑步的时候;当你踩着落叶,欣赏着黄莺婉转的歌喉,走向学校的时候;当你披着雪花,听着枝头上喜鹊的鸣叫,走向车站或者驱车走向工作岗位的时候,朋友,这意味着什么?不言而喻——这意味着新的一天开始了,也意味着春耕开始了、晨练开始了、学习开始了、工作开始了。这一切,在我近 70 年的生涯之中,都经历过。

每天清晨,我呼吸着新鲜的空气,在行道树下疾步走向公园。这里,是另外一个世界——一踏入公园的门,远远就听见整齐而熟悉的声音,原来这是老年人在做健身操呢!他们一会儿拍手,一会儿拍腿,一会儿相互拍背。据专家说,用力拍十下背就可以多活一秒钟,拍得越多、越久,寿命越长。那边小树林里传出悠扬的古筝的声音,近前一看,是一队老年人在跳舞呢!他们踏着节拍,跳着优美的舞蹈,锻炼着身体的柔韧性和灵活性。花圃边录音机放着歌曲,一队老者和着旋律在打刚柔相济的太极拳。他们的一招一势,真如歌词里所唱的那样:“行如风,站如松……”那些人是干什么的?有疾走的,有慢行的,有边走边聊的,还有边走边甩动双肩前后左右乱摆的,还有边走边唱小调的……

我在小道上疾步穿行,听着各种人耳的管弦声、歌声,看到路边、湖边、树下那些男女老少为了健康、为了生活,在尽兴地活动、尽情地锻炼。

当旭日冉冉升起,一轮朝阳普照大地的时候,人们擦着汗,说着、笑着、唱着陆续离开了公园。一首美丽而诱人的生活晨曲,一首具有顽强生命力的晨曲渐渐地散去。



夕阳红热线: 13592220003