

母亲的炒面

■张然

母亲住不惯城里,所以来我家的次数少得可怜,一年也不来几趟。

即使这样,每次来之前,她还要专门打个电话问:“兵儿,我给你拿点啥?”“我啥也不缺,您一来,我们就高兴了。”我对母亲说。

前不久,三弟送母亲来我家。母亲一见到我的孩子便问:“轱儿,



你猜奶奶给你带啥了?”

儿子说:“鸡蛋?”“不是。”“鸭蛋?”“也不是。”“那究竟是啥呢?因为奶奶每次来总会带这两样东西。”正当孩子犯难时,母亲告诉孩子说:“奶奶给你带的是炒面。”

“啥是炒面?”儿子一脸不解地问。

“把面放进地锅里来回翻炒,炒熟后就叫炒面。”在一旁择菜的妻子还没等母亲解释,自己先告诉了儿子。

当母亲刚把装炒面的塑料袋打开,一股面香味迅速弥漫整个房间。

从未见过炒面的儿子低头闻了闻说:“奶奶,这炒面可真香!”说着,便用手撮了一小撮放在嘴里吃了起来。没咀嚼几口,他便要水喝:“太干了,咽不下去。”

妻子埋怨说:“傻孩子,炒面是用开水烫着吃的,咋能干着吃?”

晚饭,妻子为母亲煮米粥、炒菜,而我们三口却喝炒面。

当妻子问母亲,是如何将面炒得如此香时,母亲却说:“炒炒面也得把握住锅下面的火。火势不能太大,大了容易炒糊;小了,容易炒不熟。翻炒时,不能偷懒,面要均匀,不然也容易夹生。”“看来,炒炒面还是一个技术活儿。”妻子笑着说。

“啥技术不技术的。啥事只要做得多了,就能摸着劲儿。时间一长,自然也就学会了。”母亲说。

是呀!啥事不都是由最初的不会到会的;啥事不都是由会到熟,由熟到精的;关键是要亲身去践行。否则,容易眼高手低。我从母亲的话中听出了这样的道理。

妻子也感叹地说:“看来,啥事都有规律呀!难怪别人说,身边处处皆学问,看你留心不留心。”

可见,母亲的炒面里不仅仅是对儿媳的情,对儿子的爱,对孙子的慈,更主要的是让我和妻子学会做人做事的道理——做人要实在,做事要亲为。

拉二胡的老人

■王伟

学校门口,经常有行乞的老人,他们大都选择在学生放学时,端着瓷碗,或捧着茶缸,向学生乞讨,一些学生会 3 毛、5 毛的掏给他们。

其中一位老人很特别,他不像其他的乞讨者经常去,而是大约一个星期去一次。并且这位老人背着一个小板凳和一把二胡,而他也从不伸手向人乞讨。只是在午饭后,老人坐在学校门口的墙边,面前放着一个小纸盒,拉着他那把破旧的二胡。

他经常拉的是《二泉映月》,凄

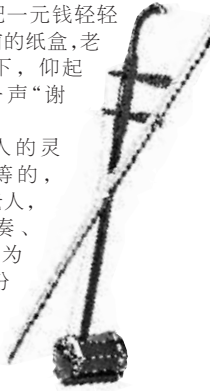
凉的曲子似乎在向人们诉说着他心中的坎坷和悲伤,尽管曲调有些不准,却能打动过往的人。

上大学的时候,我非常喜欢这支曲子,所以每当经过老人的面前,我总会驻足听上一会儿,然后掏出一元的纸币,弯下身子轻轻地放在他的纸盒里。

我从没有给过他 5 元或 10 元,我觉得那样太矫情,好像自己是个慈善家。每次我都是给他一元的纸币,这不是同情和怜悯,而是他的劳动付出应该得到的报酬,因为我做了他的听众。

当我把一元钱轻轻放进他面前的纸盒,老人总会停下,仰起脸,说上一声“谢谢”。

每个人的灵魂都是平等的,拉二胡的老人,用他的演奏、他的劳动为自己挣一份生活,他值得尊重。



亲姐妹不知对方存在 80 年后靠遗嘱相认



据报道,一对同父异母的高龄姐妹在从未见过面的情况下,近日终于重聚,而让她们俩相认的则是父亲的遗嘱。

据报道,94 岁的雷塔·奈特和 85 岁的泽达·盖茨是同父异母的亲姐妹,两人的重聚之所以隔了这么多年才实现,是因为从来不知道对方的存在。

奈特比盖茨大 9 岁,奈特称,父亲在她还未能认识他的时候,就已经离开了家。两个姐妹就这样在不同的家庭里长大,从来不知道对

方的存在。

妹妹盖茨很多年后读了父亲的遗嘱后,才发现姐姐的存在。盖茨的家人开始帮她在网络上寻找姐姐,最终在近日找到了 94 岁的奈特。

报道称,两位高龄姐妹的住所相距 400 公里左右。在见到对方的时候,两人感叹与对方长得实在太像了,不敢相信这是事实。不过她们还是很开心,找到了失散多年的亲人。

(中新)

英国老人纹身庆金婚纪念日

近日,一位名为刘易斯·肯尼迪的老人,选择用一种特殊的方式纪念和妻子的金婚——纹身。

浪漫的刘易斯·肯尼迪今年已经 77 岁高龄了,他的妻子马里昂也已 73 岁。刘易斯决定用一种意想不到的方式来纪念这婚姻的里程碑,然而他还担心自己已经太老

了,不能够纹身。

他和 44 岁的女儿琳达一起策划了这次纹身,而一直向妻子保密,并假装是修理兔笼的时候手臂受伤了,当他揭开纹身的神秘面纱时,自己的妻子欣喜无比。

刘易斯说:“我想找到一个可以永远存在的东西,这就是一个完

美的方式来纪念这 50 年。我还希望以后还有更多的机会。”

这对幸福的夫妻于 1964 年在爱丁堡结婚,到今年已经 50 年了。他们将在 6 月 19 日举行一个派对和家人朋友共同庆祝这甜蜜的时刻。

(中新)

老年健康

戴上遮阳帽、关掉电视机……

坚持做这些,就能老得慢



生活方式的细小改变都有助于延年益寿,以下日常生活中的 8 个小改变,能起到长寿功效,这是美国《健康》杂志近日给出的提示。

1.放下手中额外的食物。如果你已经有八分饱,请把手中的食物放回餐桌。美国圣路易斯大学研究证实,少吃点老得慢。限制摄入食物热量总量可以降低甲状腺激素水平,进而缓解衰老过程。

2.起身关掉电视。研究发现,与每天看电视不足 2 小时的人相比,每天看电视至少 4 个小时的人群死亡危险高出 46%。看电视时间每增加 1 小时,总体死亡率就会增加 11%,心脏病死亡危险会增加 18%。

3.戴上遮阳帽。防晒有助于降低皮肤癌危险,减少皱纹。夏季出门最好戴上宽边遮阳帽,涂抹防晒指数为 30 的防晒霜。除了面部,胸部和颈脖等“显老重灾区”也应涂抹。

4.拨电话给老友。每周和老友通 2~3 次电话,可以降低老人孤独感。孤独会导致炎症,其危害堪比高血脂和吸烟。孤独感还会大大增加老年人群罹患抑郁症的危险。

5.举起酒杯。每天饮酒超过两杯,会对健康产生不利影响,但每天小酌却有益长寿。《美国心脏病学会杂志》刊登一项新研究发现,女性每天喝 1 杯红酒有益心脏健康。

6.切盘水果。每天至少吃三份果蔬有益健康。所以老人应尽量保证桌上有一份蔬菜沙拉,或者是切好的水果。果蔬富含纤维素和多种维生素,可使心脏病危险降低 76%。另外,果蔬中的抗氧化剂还能防止皱纹早生。

7.每天快走。定期跑步,或每天快走 30 分钟有益心脏和新陈代谢,延缓衰老进程。

8.扔掉香烟。《美国公共卫生杂志》刊登一项研究发现,女性 35 岁戒烟可使寿命延长 6~8 年。戒烟从不嫌晚。

(李泽昇)

日本医学专家提醒

有些健忘是病闹的

人过中年以后,身体机能的退化会加重健忘趋势。日本筑波大学附属医院神经科朝田隆教授和东京牧野诊所心内科牧野真理子医师均表示,除了认知障碍,老人健忘背后也可能潜伏着疾病,不可忽视。综合两位专家意见,根据以下情况,老人可自我判断引起健忘的因素。

睡眠不足,怀有不安和烦恼的情绪,手头事情太多来不及做,若符合上述条件中的一个以上,说明健忘可能是由压力、疲劳引起。压力、疲劳会令大脑机能无法充分运作,“丢三落四”,引起健忘。

数分钟到数十分钟内,记忆变得空白;有时意识一时模糊;有时对气味变得敏感,眼前事物形状变得奇怪。若符合上述条件一个以上,说明健忘可能是由癫痫引起。

难以入眠,没有干劲,郁郁寡欢,思想消极负面。若符合上述条件一个以上,说明健忘可能是由老年抑郁症引起。抑郁症会导致记忆力、集中力、注意力等脑功能下降,使人处于记不住、想不起的状态。

近期内突然变胖,身体出现浮肿;身体发冷,皮肤干燥;易疲劳、嗜睡。若符合上述条件一个以上,说明健忘可能是由甲状腺功能低下引起,该症状会导致人体代谢速度下降,使记忆力低下,变得嗜睡、疲惫。

时有头昏脑涨、肩酸背痛,说明健忘可能是由更年期症状引起。女性更年期会导致人体雌激素分泌减少,而雌激素与大脑神经信号的传递有关,因此更年期女性容易健忘。

(君自强)