

## 想起猪油渣

年节到来,不知怎地又想起了猪油渣。提起猪油渣应该谁都知道吧,那是用猪肥膘熬制猪油后剩余的残渣。但说到吃猪油渣,那就不是人人都体会过的了。尤其在当下物质极其丰富,人人注重饮食健康,家家都把猪肥膘弃置了,哪还有什么猪油渣呢?

早年间,我曾在一档电视节目里看到,香港著名影视明星周润发回忆起他的童年时感慨:“那时候家里真穷啊,一块萝卜,几块猪油渣,就可以吃一碗饭,猪油渣还舍不得吃,一定要留给阿妈……”这些话搁在现在的年轻人听来,会奇怪猪油渣怎么能吃呢。其实,猪油渣能吃,也好吃,至少在我的记忆中是这样的。

我小时候正是吃饭、穿衣都凭票证限量供应的物质短缺年代。那时,人们买肉都喜欢挑肥的,如能另外买到一堆只能炼油的猪肥膘会喜出望外。一年春节前,母亲的学生给我家送来一块能炼油的猪肥膘,母亲熬猪油时,我就不停地在灶台间打转。看着母亲把那些肥膘、肥肉切片、切丁,放入铁锅中,不一会儿,锅中就传出“刺啦刺啦”的声音,那在我听来是一种带着香味的天籁之音。随着母亲用锅铲不停地翻搅,锅中液体越来越多,肉丁越来越小,被镀上一层金黄色,诱人的荤香迅速弥漫开来。我背着母亲偷吃了几回猪油渣,丝毫感觉不到油腻,荤香解馋的味道定格在了记忆中。

我有一位闺蜜祖籍是东北人。一次,我向她讲起小时候偷吃猪油渣的趣事,她说她也有过类似的经历。不过她们东北人不叫猪油渣,叫“油刺啦”。想来是因熬猪油时发出的声响得名。她说,她们那里人有一道小菜做法很简单,就是将刚出锅的油刺啦淋上些酱油,撒点胡椒粉、盐末、小葱和香菜拌起来,在那时可是很不错的一道下酒菜呢。她本人还有一道拿手好菜叫“豆豉辣椒炒油刺啦”,也是她保留至今的一道菜,说是用来下饭特别香。我们这里好像没人用猪油渣做菜,但用来做主食的例子还是有的。

记得,我上高中时在雁北地区人民医院住院,看到食谱中写着“油渣饼”,当时我大概是因为太馋炸油饼了,一时搞混了,竟没注意到“渣”和“炸”的天壤之别就登记了一份,其味道可想而知了。不过,在我印象中,大同地区用油渣拌馅蒸莜面饺子这道主食一度时期很普及。做法是把土豆擦丝,拌上豆腐丁、地皮菜、韭菜,再加入猪油渣制成馅,蒸制而成的莜面饺子醇香美味,别具特色。在我看来,其味道丝毫不逊于白面做的猪肉馅蒸饺。

如今,尽管猪油渣被贴上“高热量、非健康”食品,但偶尔我还会包一顿猪油渣馅的莜面蒸饺,满足一下口腹之欲。所以,不管是油刺啦做的菜肴,还是猪油渣馅的莜面蒸饺,它们虽然算不上美食,却是那个年代一些人记忆中的美味。 宋元林

## 坐着高铁去吃年夜饭

婆婆今年95岁了,一辈子没出过远门。不是我们不带婆婆出去玩,是她晕车,不愿去远的地方。

年前孙子大宝打来电话,说他们公司大年初一放假,假期每位员工还需值班一天,他想初一当天值班初二回,省下中途加班来回折腾。

我赞同大宝初一值班,在哪里过年不是过呀,况且初二就回来了。我把这个消息告诉了婆婆,婆婆听完表示理解,但又有些惋惜,说春节大宝不在家,这个年没有往年热闹。

婆婆最疼大宝,大宝也和曾祖母最亲,每年过年,除夕夜都要陪曾祖母守岁。年初,大宝调动工作,离家远了,回家的次数少了,过年还回不了家,对高龄的婆婆来讲,自然有些失落。

晚上和大宝通电话,和他说了这事,大宝说,干脆让我们全家去省城过年,他们公司推出了春节值班福利:欢迎春节在岗员工的家人来公司餐厅一起吃年夜饭。大宝想让我们和曾祖母一起去他公司吃年夜饭,主要目的是想让曾祖母坐坐高铁。

也是,婆婆活了95岁,还从未坐过火车,高铁更不知道啥模样。从我家到省城,坐高铁只需一个半小时,为了让婆婆坐得舒服些,我们商量决定,让我陪着婆婆坐商务座,老伴和儿媳妇他们买二等座。

老伴说,等去时把婆婆的折叠代步车带着,到时候推着她到处逛逛。一切以老人为主,她想逛就陪她逛,她不想出去,我们就陪她在宾馆休息。对于老人而言,旅游的意义就是多些体验,但不能累着。“攻略”做好后,我和婆婆商量,她听完居然摇头拒绝:“不去了,年龄大了,出去净给别人添麻烦。”我知道她一是怕麻烦人,二是心疼钱。有了这两条,我们还真劝不动她。

中午吃饭时,大宝突然给曾祖母打来电话,我听婆婆一个劲儿说“好,好”,婆婆挂了电话,跟我们说:“大宝这孩子第一次在外地过年,值班表定下来了,他又后悔了,说春节还未到,先开始想家了,早知道不春节值班,初七值班多好。”

我和老伴不知道大宝葫芦里卖的啥药,婆婆停顿了一下,接着说:“大宝说让我们过去陪他过年,我答应了,给他高兴得呀,隔着电话都听到他跳起来了。”大宝这是“欲擒故纵”了一下。

老伴试探婆婆:“去大宝那里过年是好事,就是路上怕累着您。”婆婆忙说:“我没事,我在家看电视,一坐2小时都不觉得累,高铁都不到2小时,不碍事。”她是思孙心切。

婆婆还把自己的“私房钱”拿出来,说:“这次出去,咱花自己钱,咱去一大家子人,都让公司报销,对大宝影响不好。”

婆婆虽然节俭,但为人正直善良,不爱占别人便宜。我马上配合:“对,咱自己出钱,不过您的钱收好,咱有钱。”

后来,婆婆一直很兴奋,逢人便说,她要坐高铁去省城吃年夜饭了。

这是婆婆第一次坐火车,是她第一次去大宝单位,是第一次去这么远的地方吃年夜饭,还是第一次旅游过年。这些第一次,让婆婆的春节过得新鲜有趣。

李秀芹

有话要说

## 如何让老人出行“乐”起来

如今,为人熟知的“老头乐”(电动三四轮车)在许多城市正式结束过渡期,在渐渐消失。

据一些城市的交管部门统计,电动三四轮车违规致交通事故一直处于上升态势。基于安全隐患,社会上支持禁止“老头乐”的呼声越来越高。舆论也普遍认为,给“老头乐”绑好“安全带”,既是对老人的呵护,也是对行人的负责。

“老头乐”之所以“出道”即受追捧,成为很多老年人日常短途出行的首选,是因为它兼有机动车的快捷和非机动车的便利,且价格便宜、使用成本低、骑行简单。上个超市、买个菜、接个娃什么的,“老头乐”的优势更加明显。

然而,有媒体调查,市场上绝大部分“老头乐”属于违规电动三四轮车,未经工信部许可生产,也未列入《道路机动车辆生产企业及产品公告》,车辆性能不符合机动车安全技术标准。此外,“老头乐”在行驶过程中也存在一些问题,驾驶人逆行、违停、闯红灯等违法违规情况时有发生,这也是“老头乐”存在较大道路安全隐患的根结所在。

出于道路交通安全和社会治理考虑,禁止“老头乐”成为很多城市交管部门的共识。只是,“老头乐”撤场

后,留下的出行需求真空如何填补。没有了“老头乐”的老年人,日常出行还能否“乐”下去?

有观点认为,没有“老头乐”,公交车很方便,打车也可以。这些看起来有一定道理,却并不全面。公交出行固然是一个选项,现在很多城市的公共交通都很发达,但现实情况往往更加复杂且具体,比如公交距离,身体能否承受,接送孩子各方面成本增加,买菜大包小包挤公交也不方便,更不用说就医需求了。至于打车成本高,现实中并非一般老年人出行的首选,也难以成为日常替代的选择。因此,对于“老头乐”禁行后的市场需要,不能无视,还要考虑广大老年人的出行需求。

事实上,解决老年人出行需求,不能只有交通部门想办法,社会民间力量也应加入进来。比如,有关厂家能否意识到其中的市场潜力,生产出既满足老年人实际需要,又符合安全要求的替代产品。

从社会治理而言,整治违规三四轮车,并不是一禁就能了之。现代社会文明治理需要以人为本,向精细化、人性化要效率,尽可能满足公众多样化、个性化需求,在管理成本和社会效果之间寻求平衡。

据红星新闻

## 中老年人运动牢记“五不”

**不负重练习。**中老年人肌肉有所萎缩,肌肉力量也明显减退,神经系统反应较慢,协调能力差,对刺激的反应时间延长。因此,中老年人运动宜选择动作缓慢柔和、肌肉协调放松、全身能得到活动的练习,如打太极拳、步行、慢跑等。

**不憋气使劲。**我们的胸腔内压力低于大气压,称胸腔负压。憋气时胸腔内压力骤然升高,使血液回心不畅,血液输出量减少,脑的血液供应也减少,易头晕、目眩,严重者可发生昏厥。因此,中老年人运动时一定要注意呼吸顺畅自然,切忌憋气使劲。

**不激烈竞赛。**激烈的运动竞赛对中老年人不适宜。一方面,中老年人各器官功能下降,体力减弱,运动速度缓慢,协调反应能力差,易发生运动损伤;另一方面,激烈的竞赛易使情绪过分激动而诱发意外。

**不超负荷运动。**活动量过大或增加过快往往是中老年人发生意外损伤的原因之一。中老年人由于生理功能降低,对体力负荷的适应能力较差,因而在运动时应有一定的适应阶段,运动要循序渐进。

**不猛然转头。**前俯后仰、侧倒旁弯、来回翻滚、头低脚高、脚朝上的倒立等,都属于头部移动的动作,这些动作会使血液向头部流动。中老年人血管壁变硬,弹性又差,一旦经受不住重压,发生血管破裂,就会造成脑出血,重者危及生命。

据《快乐老人报》