



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，那在我不啻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，丝毫不感觉油腻，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”，当时我大概是太馋炸油饼了，一时搞混了，竟没注意到“渣”和“炸”的天壤区别就登记了一份，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，蒸制而成的莜面饺醇香味美，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，高铁更不知道长啥模样。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



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，留下的出行需求如何填补。没有了“老头乐”的老人，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，因而在运动时应有较长的适应阶段，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》