



盛满父爱的食单

母亲的开心日记

母亲喜欢写日记,年轻时记了几本日记,后来因为生活忙碌,中断了多年。如今母亲上了年纪,想找点乐子,也想记录一下生活,便把写日记的习惯重新拾起来了。我支持她写日记,感悟生活是一方面,最重要的是,她如今爱忘事,写日记有助于她少忘事。

母亲的日记其实类似记事本,每天摆在桌子上。她说里面没有秘密,谁都可以看。上了年纪的老人,家庭就是她的全世界,哪里还有什么属于自己的秘密。那天我偶尔翻开母亲的日记本,看到她记录了跟老姐们一起去游玩的事。母亲写道:“今天真是太开心了,玩得真好!”我忍不住偷笑起来,人老了容易满足,一次公园游玩就让她们快乐好几天。

再往后翻,母亲的日记本里都是“太开心”“太好玩”的事。有位老同学来看望她,太开心了;跟老伴一起去走亲戚,很幸福;孩子们回家聚餐,真乐呵;外孙找到了不错的工作,太值得庆祝了……母亲的日记本里,满满的都是好消息。母亲进屋,我跟她打趣:“妈,你的日记本真是‘正能量’日记本,你的生活永远这么充满阳光?就没有点烦心事?”母亲哈哈一笑说:“烦心事还记它干嘛,开心事都记不过来呢!”

我想起自己学生时代写的日记,里面伤春悲秋,一点愁绪就无限放大,满满的负能量,后来再翻到那些日记自己都觉得无病呻吟。随着年龄的增长,我的日记里“阴云渐少,阳光渐多”,欢乐的音符多了起来。母亲年轻时的日记我没看过,估计也有过跟我类似的经历。时间是个好东西,虽然掠走了人的青春,却赐给人更多豁达。就像如今的母亲,活得特别通透。“烦心事还记它干嘛,开心事都记不过来呢!”可不就是嘛,生活中有这么多值得牢记的开心事,为何要让那些微不足道的烦心事来搅扰自己的心神呢?

母亲说:“写日记可有意思了,我把开心事都记下来,没事的时候,翻着日记本看,边看还能边笑出声。”如今母亲的思维方式是“选择性记忆”,把不开心的事忘得一干二净,把开心的事牢记在心。她有这样的心态,我倒是放心不少。

受此启发,我在尽孝方面也有了新思路。多给母亲创造日记本的“素材”,让她有的可记。我组织了一次大家庭的旅游,玩了一天,很尽兴。晚上母亲说:“今儿我得好好写篇日记,把咱们旅游的事写下来!”我们都被母亲逗笑了。妹妹说:“妈,以后你的素材会更多。下周咱们去吃大餐。”母亲一边说着:“哎呀,这样有点太刻意了吧?”一边笑得合不拢嘴。孝心带点刻意也无妨,只要父母高兴,只要母亲的日记本里开心的事儿越来越多就够了。

马俊



资料图

林语堂先生说过:人生幸事之一是吃父母做的菜。以此为标准,那我就是世界上最幸福的人。

小时候,我的身体很差。为了让我能够健康地成长,父亲苦练厨艺,还买来很多本菜谱用心琢磨。没多久,心灵手巧的父亲就能做出诸多美味佳肴。在我的印象中,只有我不想吃的菜,没有父亲做不出来的菜,母亲为此经常感慨:“真是可惜你爸的天赋了,早知道就让你爸去学厨师了。”

父亲做的菜不仅滋养了我的身体,还慰藉了我的心灵。

记得我大学毕业刚工作之初,薪水微薄,工作繁重,经常加班到深夜。我时常觉得委屈,心灰意懒,连吃饭都没胃口,一个月的时间里竟然瘦了5公斤,父亲将一切默默记在心里。

一日深夜加完班回到家,打开门的瞬间,一股让人无法抵抗的浓香窜进鼻孔,唤醒了疲惫不堪的味蕾。我三步并作两步快速地来到餐厅,餐桌上摆着一盘色如玛瑙的美食,红亮油润的肉块整齐地码放在莹润的白瓷盘中,正散发着

诱人的香气。这时,父亲端着饭从厨房走了出来,兴冲冲地说:“今天学了一道新菜——东坡肉,这可是我用两瓶珍藏的好酒特意找别人学来的手艺,你赶紧尝一下,给点意见。”眼前的美食令我食欲大振,我急忙坐下拾箸而起。夹起一块送入口中,轻轻一咬,外层的肥肉即刻化开,肉质肥而不腻,细细咀嚼,淡淡的甜味和浓郁的肉香交织在一起,热烈而绵长。就着这一盘东坡肉,我连吃了两碗米饭,甚至于盘里的汤汁都被刮得一干二净。

我一脸满足地仰靠在椅背上,工作一整天的疲惫一扫而光。我竖起大拇指夸赞道:“真是人间美味啊!老爸你的手艺绝了!”父亲反问道:“那你知道东坡肉的来历吗?”我一脸懵懂,父亲抿嘴而笑,然后口中缓缓念出:“洗净铛,少著水,柴头罨烟焰不起。待他自熟莫催他,火候足时他自美。”父亲语重心长地说,那是苏东坡人生中最暗淡的一段时光,可他并没有因此气馁,反而更加用心地生活,流芳百世的东坡肉就这样应运而生。见我若有所思的样子,父亲

哼着歌收拾好碗筷进了厨房。从那天起,我一改往日的颓废,用心生活,少了抱怨,多了些积极和乐观,原先的疲惫似乎也少了许多。

近几年,父亲的烹饪热情愈发高涨,更加喜欢在餐食上下苦琢磨了。父亲经常拿着手机刷各类美食视频,跟着美食博主学做菜,还专门备下本和笔,随时记下各种美食的做法。父亲还别出心裁地制作了一份电子菜单,发到我的微信里,告诉我说想吃什么可以随时点单。我曾和父亲开玩笑说他的水平都赶上五星级大厨了,怎么还这么热爱学习,父亲笑回:“活到老学到老嘛。而且我的客人挑食得很,只好不停地与时俱进喽。”我瞬间语噎,因为全家唯一挑食的人就是我,母亲听了也在一旁大笑不止。

时光蹁跹而过,品尝过的美食越来越多,我的味蕾愈发挑剔,但父亲食单上的菜肴我总也吃不腻。父亲的爱,不仅仅是一日三餐,更是最抚家人心的深沉的爱。它让我明白人生真正的幸福莫过于此。无论岁月如何更迭,心底的那份温暖与爱意始终如初。 张强强

●●保健常识●●

如何对抗“人老腿先老”

人老腿先老,健康人的腿部力量会随着年龄的增长自然消退。腿部力量弱,关节稳定性将受到影响,就容易摔倒。

练腿要坚持做腿操

在家中时,可以绷直大腿抬高,保持10秒,再缓慢放下,重复5—8次,坐公交车时也可以做这个动作。如果空间很小不适合抬腿,也可以仅仅在站

立时绷紧腿部,再放松,反复做几次即可。抬起脚后跟再绷腿更理想,每次要保持5—10秒。若想加大锻炼强度,还可以采取单腿支撑的方式,轮流换腿做这个动作。

练腿最适宜健步走

老年人腿部健壮能预防髌骨骨折,由于髌骨骨折会引发各类并发症,因此,老年人要活得更有生活质量,积极

进行腿部锻炼是极其重要的。老年人应选择强度不大的有氧运动,如慢跑、游泳、打太极拳等,不适宜在无氧条件下进行竞技运动或大强度、大运动量的训练。

要锻炼肌肉力量最好是健步走,每天45分钟,包括准备活动5—10分钟、实施20—30分钟、放松和整理5—10分钟,从慢慢走到逐渐加快再到很快,最后再逐渐慢下来。 据健康网

●●有话要说●●

“银发游学”或将成旅游项目新宠

随着老年人可支配收入的逐步提高与消费观念的转变,“银发一族”出游意愿日益增长,对旅游市场也提出了更高的要求——不仅适老化的老年旅游相关配套设施亟待完善,“走马观花”式的旅游也已不能满足新时代老人的精神文化消费需求。如今,一种兼顾“游”与“学”的旅游方式正成为“银发一族”的新选择。

在江苏南京,一对“60后”退休教师夫妻春风和丫丫,近来爆红网络。他们通过自学英语,开启了自己的全球自由行。在旅行中,他们摄影、骑行、轮滑、教外国人说中文,最终到达南极,看冰川、巡游火山遗址、拍摄鲸鱼和企鹅,尽情展示退休后的生活风采。

目前全世界对于老年人的关爱,多是偏向关注老年人的身体健康,如对失能老人的陪护等,老年人价值感和社会存在感缺失的问题往往容易被忽视。游学是一种集旅游、学习、社交、休闲、娱乐于一体的新型养老模式,不仅有利于老年人增强身体素质,更好融入社

会,重拾社会存在感和价值感,还进一步拓宽了老年教育的阵地,丰富了老年教育的组织形式和教育方式,满足了老年群体对学习的热望。

相较于其他游学项目,“银发游学”有着自身得天独厚的优势。

老年用户的时间相对自由,“银发旅游”属于“全年市场”,没有明显的季节性限制和淡旺季区分,这种“全年市场”显著降低了季节性波动的影响。

游学产品通常都与各类兴趣课程紧密结合,旅行过程中的课程打造是基础。在这一点上,“银发游学”也独具优势。据中国老年大学协会资料显示,目前我国“银发教育”已经形成了具有15大门类、61个专业、298门课程的较为完整的教学体系,覆盖了人文艺术、历史文化、自然科学等方方面面。据观察,目前市场上的“银发游学”产品通常都会将多样化兴趣课程融入其中,如健康养生、舞蹈形体、自然探索等。

那么打造“银发游学”需要从哪些



维度进行考量呢?

首先是为银发族量身打造行程。在课程学习之外,出行过程中的行程安排、住宿、饮食以及安全保障等,是左右银发用户选择游学产品的首要因素。

例如在交通方面,首选舒适、便捷的交通工具,如高档巴士、商务车等,并确保配备无障碍设施,方便一些行动不便的老年人。

在饮食安排上,游学产品需要特别关注老年用户的健康需求,提供符合银发族口味和健康的餐饮选择,例如注意饮食低盐、低糖等。

其次是丰富老年人的社交体验。与年轻人一样,中老年人也渴望提升自我,渴望接触新事物、认识新朋友。所以为中老年人游学过程中提供随时能交流互动的项目很重要。

最后是以多样化的文化活动产生用户黏性。比如品酒、品茶、手工艺体验等,让老年人在互动中感受出行的乐趣。 据《江苏商报》