



临近年末，整理旧物时翻出了一幅“松鹤延年”的年画，虽然由于岁月的侵蚀，纸质已然泛黄，但画上的苍松和仙鹤仍栩栩如生，背面学生稚嫩的题字和签名也清晰可见，不由勾起了我对旧时过年的一道风景——年画的记忆。

小时候过年，我们小孩除了期待有鱼有肉有新衣外，还喜欢漂亮的年画。上世纪五六十年代人们的生活水平普遍不高，家居墙壁大多不讲究，至多过年时用石灰水粉刷一下，不少人家则是任墙壁自然泛黄。对于墙壁的装饰美化，在我的印象中，那时大户人家多挂名人字画，而普通百姓则将价廉物美的年画贴在墙上，既表达美好的祈愿，也作为一种装饰。所以一到腊月，年画市场就十分火爆，随之也就开启了我们小孩围绕年画的玩乐之旅。

首先是跟着大人去买年画。只见店里、地摊上，那么多的年画，或挂在墙上，或铺在地上，或荡在铅丝上。画面上，仙鹤伸着长长的腿胫，弯着长长的脖子，伸出长长的喙，梳它的翎；凤凰拖着长长的彩尾在云上盘旋；画中的那朵牡丹特别大，围圆可比家里的吃饭锅。还有诸葛亮披着长长的外袍戴着奇怪的冠儿借东风；孙悟空戴着长长的雉鸡翎，抡着金箍棒追打妖精；白素贞把许仙护在身后，挡住了一心要杀他的持双剑的小青；而贾宝玉和林黛玉则坐在山石上静静地看《西厢记》，边上是纷纷的落红。最有趣的两张，一张上面是一个光屁股娃娃抱着一条胖鲤鱼，咧开嘴笑嘻嘻，笑声似乎能透出纸来让人听到；另一张上面是一群小老鼠吹着喇叭，嘀嘀打，嘀嘀打，嘀嘀打，呜哩呜哩哇，抬着小轿子娶媳妇。新郎拖着长长的尾巴，穿着袍儿套儿，鬓上还戴一朵牡丹



□陆钟其

花……啊，实在是太好玩了，简直勾我们小孩的魂！

于是，在大人东挑西拣的时候，我们就在花花绿绿的年画之间，边指手划脚地看，边窜来窜去地玩。往往大人买好了年画，却不见了我们的踪影，只好扯着喉咙喊我们的小名。

接着是在张贴年画时，我们抢着帮大人打下手，捣浆糊，递年画，感到很好玩。特别是让我们看贴的位置是否准确时，更是玩性不改，只顾欣赏画中的人物形象和色彩，哪管贴得准不准，所以往往乱说一通遭到大人的埋怨。当新年画使满屋增辉时，我们的成就感油然而生。当年帮着贴年画是我最为喜爱的一项家务劳动。

而每年换下来的旧年画也是我们小孩的“最爱”之一，那是我们新课本的包书纸。当年我最喜欢用连环画式的年画包新书，名义上是“废物利用”，其实

既可以保护新课本，又可以完整地保留小画面让我继续欣赏，当然也让钟爱的年画延续了生命。

光阴似箭，斗转星移，时间的骏马飞驰到了上世纪八九十年代，随着改革开放，中国大地上发生了翻天覆地的变化。人民精神文化生活日趋丰富，年画市场也风生水起，迎来了新的春天。这时的年画种类繁多，题材相当广泛，当年我所见到的年画就有《杨家将》《鲤鱼跳龙门》《穆桂英点将》《八仙过海》《猪八戒背媳妇》《木兰从军》《嫦娥奔月》《贵妃醉酒》等等，真是应有尽有，让人眼花缭乱。年画的价格也不贵，一两块、两三块钱一张。这些年画在那个年代承载着人们驱邪纳祥、祈福禳灾等希望和家居装饰美化的重任。而这时我已开始了教师生涯，就在一次临近寒假身体欠佳时，班干部代表同学们前来探望，并别出心裁地送了一幅



我这年龄

□冯鼎元

按本地习俗，吃罢年夜饭，老汉我又痴长了一岁。说来可笑，在一些人的眼里，我这年龄会自如伸缩，譬如，时而被称为弟弟，时而又秒变阿公、老头儿。对此，我充糊涂，不予计较。

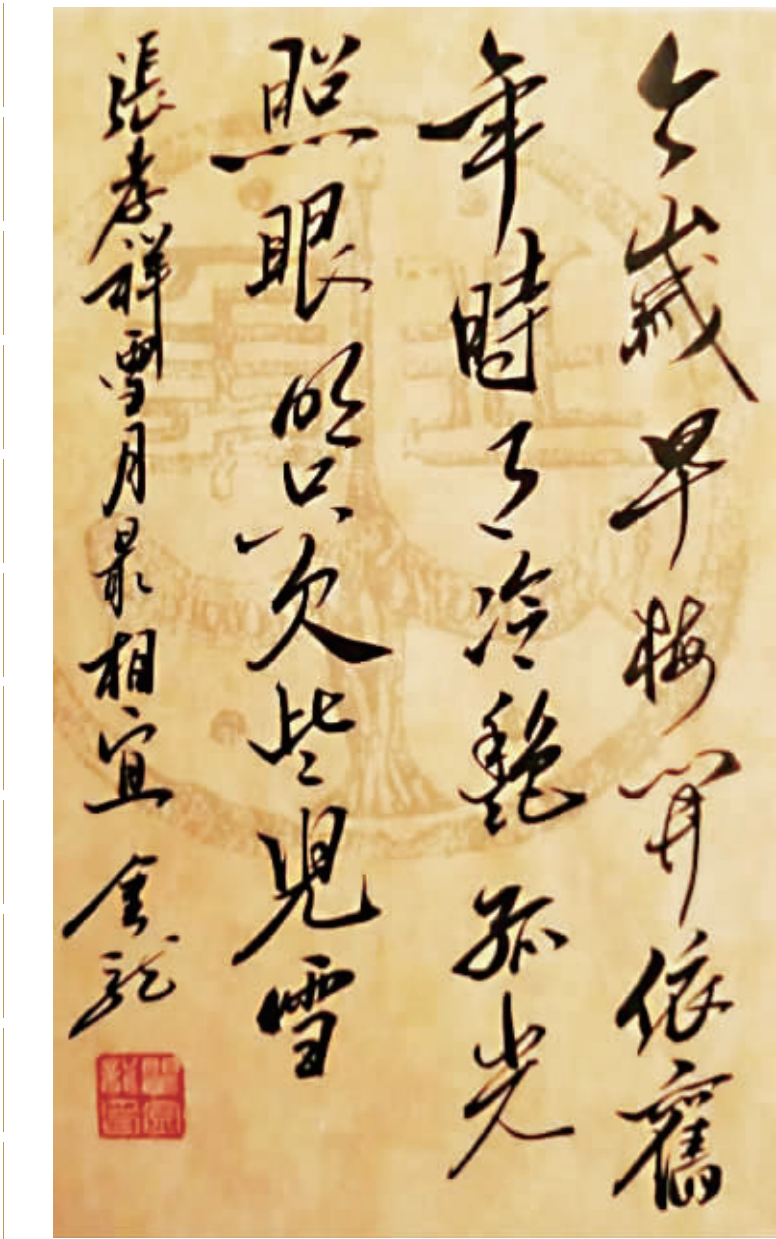
清早，我年轻着呢。且看卖菜的村妇，见了我便喊得亲热：“弟弟，来买来买，新鲜蔬菜，刚刚从田里挑出来的！”细看村妇，乃半老徐娘，风韵犹存，我却已是两鬓斑白。她怎么叫我“弟弟”？噢，我早起刮过胡子，嘴边光溜溜的，瞧着年轻；才喝过龙井茶，提神醒脑，显得精神。错！村妇之意不在我，在乎买卖之间也。看她叫得殷勤，老弟我领情了，就买她的新鲜蔬菜。按她说的价钱，称菜，付钱，走人。忽听得，背后又响起她的呼叫：“弟弟慢走，还有找头啦！”原来，村妇发现少找我1元钱，急着要补我零钱。这老姐儿不但嘴甜，良心也不坏。前头又有菜农老嫂子喊我“弟弟”，催我买菜……沉浸在浓浓的乡音乡情中，我深深地陶醉了。

傍晚，我却变得老迈。外出散步，与熟悉的街坊少妇相遇，站住，寒暄几句。紧接着，少妇便催促怀抱的小儿，“叫阿公。”孩儿便朗声地叫我阿公。天还是那片天，地还是那方地，我还是那个我，一日之内，早晨的弟弟却已秒变成阿公。真是，朝为青丝暮成雪，流年暗中偷换。但我承认，我是货真价实的阿公。我哄孩儿说：“乖囡，阿公欢喜。”孩儿“阿公”便叫得更欢。才别少妇母子，又遇居民组长。见我穿得单薄，小组长大姐立刻送关怀，殷殷地叮嘱我，“多穿点衣裳，你已经是老头子了。”领导言之有理，老头人不抗冻，一旦着

凉，会生病的。言外之意是，老头儿休得逞能，胡发少年狂！小组长大姐忠言逆耳利于行，小民我谨记不怠——人老了，不被嫌弃，反而还受人关爱，我的心里头高兴啊。

还有更搞笑的桥段。那天，有外地果农在我家门口叫卖鲜桃。老妻素来喜食桃，便急忙忙地叮嘱我，拣熟透酥软且品相完好的桃子尽管买，反正家里不差钱。她是君子动口不动手，挑桃看秤付钱，一应琐事皆由我操办。选定的鲜桃个个红润饱满，颜值极高，老婆看着极是中意。买卖公平，银货两讫。却见果农语出惊人，对我说道：“看你对娘孝顺，加送一个桃子。”我忍俊不禁。果农信奉孝道，是个性情中人，令我刮目相看。但他目力不济，居然指鹿为马乱弹琴，错把我夫妇一对老鸳鸯当作了母子俩。怪只怪老婆一头苍苍白发，蒙蔽了果农的双眼。我倒不在意瞬间的关系错位、伦理颠倒，但老妻的脸上已是阴云密布。这可如何是好？好办。在我们乡下，流传有“骗骗小娘子”一说。我想，老娘子也该骗得她开心才好。我便安慰老妻说：“我看你皮肤彻彻嫩，眼睛水耀耀，人是一点也不见老，就是头发白了点。不过，我不嫌弃的。”骗得老娘子郁闷渐消。

天增岁月人增寿，人的年龄只增不减。老年人还是忘记年龄的好，以免徒生烦恼。因此，无论别人视我为弟弟，还是阿公、老头，我都一笑了之。我只求心理年轻，心态平和，珍惜过好每一天。那样，就会岁岁年年青山在，不尽柴薪滚滚来，平安和谐，健康长寿，活得有滋有味——这才叫夕阳无限好呢。



今岁早梅

□瞿金龙

老人护肤品，首选四成分

人参类。研究表明，人参的主要成分是人参皂甙、人参活素、少量挥发油和多种氨基酸和肽类、葡萄糖、维生素B族等。护肤品中加入人参提取物，可促进蛋白质合成和毛细血管的血液循环，对皮肤活化有促进作用，从而起到滋润和调理皮肤的效果。

蜂乳类。蜂乳（蜂王浆）尼克酸含量较高，能较好地防止皮肤变粗糙。而且，蜂乳中的蛋白质、糖、脂类及多种人体需要的生物活性物质，能有效控制皱纹、护理皮肤，维护皮肤的健康、美观。

维生素类。一般情况下，维生素A可缓解皮肤干燥、脱屑等现象，让皮肤

更光滑、水润；维生素C可减少色素沉着，让皮肤更加白净细腻，但此类护肤品应尽量在晚上使用；维生素E则可延缓皮肤衰老，减少皱纹；也可将这些成分混合起来，填充维生素A和D、E和B或加上C，效果更好。

水解蛋白类。水解蛋白类的护肤品和皮肤有很好的相容性，有利于将营养物质快速渗透到皮肤中，并且在皮肤表面形成一层保护膜，从而使皮肤丰满、细腻光滑、皱纹舒展。

除了选对护肤品，掌握正确的护肤方法也很重要。日常生活中，老人应注意以下两点。

选对洗脸毛巾。很多人一条毛巾能

用很久。但粗糙、干硬的毛巾会对皮肤产生强烈刺激，慢慢让皮肤产生细纹，长期如此还会刺激皮肤生成黑色素，引起色素沉着。因此，建议3个月换一次毛巾，且洗脸毛巾需要常清洗、晾晒。

配合按摩面部。经常皱眉、托腮容易造成皮肤上下牵拉甚至松弛，适当按摩可缓解。使用双手的食指、中指和无名指，从额头部位中间向两侧、顺着皮肤和肌肉的纹路按摩，做30次；双手从鼻翼推至太阳穴，做30次；双手食指、中指弯曲，从下巴推至太阳穴，做30次。注意按摩前要洗净双手，力量要适中。

（人民网）

泡杯好茶 水温器皿都很关键



“一碗喉吻润，二碗破孤闷。三碗搜枯肠，惟有文字五千卷。四碗发轻汗，平生不平事，尽向毛孔散。五碗肌骨清，六碗通仙灵。七碗吃不得也，唯觉两腋习习清风生。”中国自古就有品茶文化，唐代诗人卢仝描绘的品茶意境，更是妙不可言。喝茶健康益处多，但想泡一杯好茶，需要讲究一些技巧。

用好器。器为茶之父，茶具的选用要与所泡的茶叶相适应。绿茶、黄茶、白茶一般适合用玻璃杯或盖碗来泡，泡茶时可以观察到茶叶在水中缓缓舒展、游动、变幻。乌龙茶、普洱茶、红茶则适合壶泡或盖碗泡。

煮好水。茶性必发于水。泡茶之水，通常要急火快煮，水沸即离火，不宜长时间干烧万滚，否则会影响茶叶风味。那种一直把水壶放在炉上反复烧的水并不适合沏茶。

把握茶水比。一般来说，茶水的比例随茶叶的种类及饮茶者对茶汤浓淡喜好等有所不同。绿茶、红茶、黄茶、花茶等的茶水比大多为1:50，即1克茶叶配50毫升水，泡开后茶叶大概占到杯子容量的1/4。嫩茶、高档茶、粗茶、乌龙茶、黑茶等的茶叶用量一般要多一些。例如，安吉白茶、太平猴魁等茶多酚含量低的绿茶，茶水比建议在1:33；白茶作为中国茶类中的珍品，多为芽头，味道清淡，茶水比最好在1:20至1:25；乌龙茶的茶水比例为1:15左右；黑茶的茶水比为1:50至1:30。

水温适度。绿茶、黄茶等较为鲜嫩的茶叶，建议用80℃（指水烧开后再冷却）左右的水，不能用100℃的沸水冲泡，否则茶叶会被闷熟，泡出的茶汤黄浊，滋味较苦，维生素也被大量破坏，即俗话说说的“熟汤失味”。泡饮各种花茶、红茶、乌龙茶和黑茶时，则要用100℃的沸水冲泡，如果水温太低，渗透性不够，茶中有效成分浸出较少，茶味也难以挥发，显得淡薄。

冲泡适时。绿茶、红茶、黄茶、茉莉花茶的冲泡时间，通常为2~3分钟，当茶汤为茶杯1/3时就要及时续水。白茶、乌龙茶等适合用盖碗泡的茶，首先需要浸润泡，用旋转手法冲水，第一泡时间约1分钟，后续第二、第三、第四泡再依次延长冲泡时间，约1分15秒、1分40秒、2分15秒。普洱茶等黑茶，一般用大壶闷泡法，视汤色的透明度，可进行1~3次的湿润泡（注水入壶随即倒掉）。然后冲泡至茶汤清澈呈葡萄酒色时，即可分茶品饮。总之，冲泡时间一般以个人喝茶的浓淡来控制，但不建议长时间浸泡，推荐用“茶水分离”的方法冲泡茶叶。

次数合理。绿茶、红茶、白茶、黄茶通常冲泡3次即可换茶叶，也可依个人口味作调整。乌龙茶可冲泡4~5次，有些乌龙茶可冲泡9~10次，这跟投茶量、冲泡时间有关。普洱茶味道浓郁，冲泡次数一般由个人口味决定。

喝茶有五宜五忌

糖尿病患者宜多饮茶。饮茶有止渴、增强体力、降低血糖的功效。糖尿病患者宜饮绿茶，茶量可增加一些，一日内数次泡饮都行。

早起宜喝杯淡茶补水。经过一昼夜的新陈代谢，人体消耗大量的水分，血液黏稠度大。饮一杯淡茶，不仅可补充水分，还可稀释血液，降低血压。但要注意不要喝太多，否则会冲淡胃液，影响早餐食物的消化。

腹泻时宜多饮茶。腹泻易使人脱水，多饮一些茶，茶多酚可刺激胃黏膜，使其对水分的吸收比单纯喝白开水要快，茶多酚还能杀菌止痢。

出大汗后宜饮茶。这时饮茶能很快补充人体所需水分，加速排泄体内废物，减轻肌肉酸痛，逐步消除疲劳。

吃油腻、太咸的食物后宜饮茶。茶汁会和脂肪类食物形成乳浊液，有利于加快排入肠道，使胃部舒畅。吃太咸，易造成血压上升，应尽快饮茶利尿，排出盐分。

忌空腹饮浓茶。空腹饮浓茶时，胃酸会被冲淡，抑制胃液分泌，妨碍消化，甚至会引起心悸、头痛、胃部不适、眼花、心烦等“茶醉”现象，并影响对蛋白质的吸收，还会引起胃黏膜炎。

忌睡前饮茶。茶会使精神兴奋，可能影响睡眠。茶还有利尿作用，睡前饮茶容易夜间尿频，影响睡眠质量。

忌饮隔夜茶。茶水放久，维生素丢失，还易发馒变质，危害健康。

忌醉酒后饮茶。茶叶有兴奋神经中枢的作用，醉酒后喝浓茶会加重心脏负担。饮茶有利尿作用，使酒精中有毒的醛尚未分解就从肾脏排出，从而加重肾脏负担。

忌用茶水送药。茶叶中的鞣质、茶碱可与某些药物发生化学反应，因此不宜用茶水送药，尤其是金属制剂药和一些中草药。一般建议服药1~2小时后再饮茶。

（人民网）

告 读 者

随着人口老龄化、高龄化、空巢化程度提高，太仓老年人对精神生活的需求更加旺盛、更加迫切、更加多样。

针对这一现状，太仓日报开设“银龄”版面，关注太仓老年人老有所学、老有所乐、老有所为的多彩生活，展示太仓老年人积极向上的精神面貌，同时也为太仓老年人提供一个展示才能的舞台。

该版面开设有“**夕阳书画**”“**金色回忆**”“**夕阳风采**”等栏目，欢迎广大老年朋友踊跃投稿。
联系邮箱:603468841@qq.com