



亦饭亦菜毛芋艿

□朱根源

要是有人问：“何物既可当饭又可当菜？”我想此物非芋艿莫属！芋艿被不少太仓人称为“毛芋艿”，那是为了区别于“洋芋艿（土豆）”而言的。芋艿大多状似琵琶，外表粗糙多毛，呈棕褐色。芋艿剥皮时最好不要沾水，要是带水剥皮，手上不小心沾上一点浆汁，奇痒无比。芋艿脱去一层“毛大衣”后肉质白嫩柔滑。每年八九月芋艿成熟上市，就成了太仓百姓饭桌上的常客。到中秋时节，除了月饼外，不少人人家都要吃煮熟的“梭蟹脚”（剪掉两头的带壳青毛豆）和毛芋艿。

在粮食定量供应的岁月里，粮食经常不够吃，人们常以杂粮弥补缺口。在众多杂粮中，芋艿当为首选。我家就常见它的身影。母亲常把它和山芋一起煮，在锅底先放一小碗水，将一锅芋艿山芋煮到即将干汤、将焦未焦时撒火，微焖片刻后掀开锅盖，只见热气腾腾，一股芋艿香气夹杂着山芋的甜味扑鼻而来。此时，我和弟弟妹妹们都垂涎欲滴。芋艿山芋稍待冷却后，我们兄妹几人即争先恐后、大快朵颐。我专挑那些紧靠锅底烧得硬香的芋艿吃。硬香芋艿剥皮后肉质白嫩粉糯，入口极耐咬嚼，其味赛湖菱、胜板栗。有时为了给咱们兄妹几人换换口味，母亲还把芋艿剥皮后煮成“糖糊芋艿”，但

不常做，除剥皮麻烦外，食糖紧缺是重要原因。为了能让我们“杀杀馋虫”，有时母亲也用糖精代替食糖做“糖糊芋艿”。

芋艿除了能当饭吃，还能当菜吃。母亲用芋艿当辅料做的家常菜中，令我印象最深的便是“芋艿红烧肉”。这道菜最先吃光的不是红烧肉，而是作为辅料的芋艿。原因是芋艿被母亲烹调得酥软入味，不油不腻，以至于喧宾夺主，专捡芋艿不捡肉了。逢年过节，母亲还把肥鸡和芋艿一起做成“红烧香芋鸡”。有时，母亲手头拮据，没钱买鸡、肉等荤腥时，就烧红烧芋艿给我们佐餐。即使没有荤腥，红烧芋艿照样也被我们吃得碗底朝天，因为这道菜竟被母亲做成了没有肉却有“肉味”的美味佳肴。有时，母亲还把老根芋艿剥皮切丝，和毛豆子一起烧出一碗鲜汤来。母亲在汤里滴几滴香油，放少许调料，我们照样能把它喝得一千二净！

之前，对芋艿的认识大多是从母亲的烹调中得来的，那只能算是“远望”，对其了解仅是皮毛而已。下乡插队后，我对芋艿才真正算是“近观”，对其有了更深刻的认识。

第一次扛铁耙跟着社员们去垒芋艿时的情景依然历历在目。站在田岸

上一眼望去，田里大如伞盖的“荷叶”亭亭玉立，“荷叶”上滑动的露珠晶莹剔透。风吹叶摇，露珠落地即无。社员们分垄站开，举起铁耙垒开隆起的泥块，之前还迎风傲立的“荷叶”瞬间投降，俯首称臣。藏在泥土里的那些“芋艿老头”们统统暴露无遗，只见一颗颗饭碗大小的“老头”周身众星捧月似的缀满大小不一的“芋艿小子”，真是儿孙满堂啊！“荷叶”根部藏着的竟是芋艿而不是莲藕！我这才知晓眼前的“荷叶”并不是什么“荷叶”！由此想起下乡插队前，每到傍晚总有乡下年轻女孩手提竹篮进城兜售煮熟的玉米，才知她们给买家包裹玉米的是芋艿叶而非荷叶！

傍晚收工时，丰收的芋艿早被人按“老头”和“小子”分成一堆堆“小山”散坐在仓库场上。那些大小不一的“小山”上都压着一张纸纸条，上面写着各家户主姓名。我找到属于自己的两座高低不一的“小山”。和人家比较，我的“小山”很不起眼，可论斤两大约也有几十斤吧？我是既喜又忧。喜的是我家以前从未一次性买过如此多的芋艿，愁的是这么多的芋艿不知如何收藏，又该如何“消灭”？除抽空拿一半给城里的母亲外，我也学着母亲的做法慢慢“消灭”它们。“芋艿红烧肉”和“红烧香芋

鸡”因囊中羞涩，再加上没有母亲的烹调手艺只能望而兴叹，而每餐烧一碗红烧芋艿倒是手到擒来。间或也烧芋艿丝毛豆子汤。有时趁着灶膛里余火未熄，拿一颗“老头”焗在热灰里慢慢“煨”。待灶膛里火尽灰冷后扒出“老头”，掸尽柴灰，不料仍然烫手。此时，嘴里“斯拉斯拉”哈着气，双手轮番替换着烫手的“老头”，真正应了人们说的那句俏皮话：“烫手番芋——扔也不是不扔也不是！”热气腾腾，香气扑鼻，抵御不住诱惑，就一边剥皮一边啃。此时的“老头”肉质硬里含糯、香里透甜。啃完一颗大号“老头”早就肚圆如鼓，连晚饭都省得吃了！

下乡后，芋艿填饱了我的肚子，也解决了无菜可吃的难题。可凡事都有度，芋艿也不例外。适量吃一些芋艿可算是享受上天赐予的美食佳肴。可天天吃、不间断地吃，无疑就是一种“受罪”了！芋艿吃多了不易消化，会感觉闷气，即社员们常说的“肚胀气胀”。我因而有好长一段时间见芋艿影而怯步、闻芋艿味而反胃！

岁月的河水早已远去，却带不走我对母亲的深厚怀念；当年的知青早已不在，却抹不掉我对插队生活的沉重记忆。这就是我至今仍然钟爱芋艿的理由！

老年人血压降到多少合适

关于老年人血压控制“高一点”还是“低一点”的话题，一直都是人们争论的焦点。

有一名老人今年80岁，多年前检查出高血压，一直处于165/100毫米汞柱上下。后来经过严格服药和生活管理，血压基本控制在130/80毫米汞柱。然而，子女们却表示：“老人年龄较大，这个血压值让我们很不放心，太低了。”其实，这位老人血压控制得比较稳定，目前也没有出现头晕等不适症状，因而这个血压水平对她来说就是理想的。

社会上流行一种说法：人随着年龄的增大，身体各项机能都在下降，所以血压高点是正常的。现代医学已证明，血压偏高会加速心脑血管事件的发生、加重肾脏的损害，而我们又有多种验证有效的方法来控制血压、减少这些损害。因此，“血压高点”是有范围的——不能超过140/90毫米汞柱，否则依旧要当成高血压来处理。

老年人就像一台工作多年的机器，需要不断修理、加油，才能延长工作寿命。如果及时采取措施有效降压，就能在一定程度上降低心血管事件的发生率和死亡率。有不少老年人的血压长期维持在120~130/70~90毫米汞柱，其稳定性甚至优于青壮年人。同时，他们的血脂血糖控制得也不错，精神矍铄。这说明，老年

人完全可以拥有跟年轻人一样理想的血压。

当然，临床上也有很多老年人身体衰弱，或者已经存在明显的颈动脉、脑血管狭窄，血压控制并不得力，也就只能放宽血压标准（不超过150/90毫米汞柱）。考虑到血压降得低一些，远期获益会更多。当患者血压长期稳定，也没有其他不适时，可以考虑将血压再降一点，比如降到140/90毫米汞柱。还有一部分老年人从青壮年时期就有高血压、颈动脉狭窄、血管硬化等心血管疾病，特别是血管弹性不好的，这部分人的血压就不宜降得过急、过低，以免引起低灌注导致的脑供血不足。只有血管狭窄通过支架等手段解决之后，病情稳定了，才能考虑继续降压，以延缓动脉斑块进展及对肾脏的损伤。

由此可见，老年人的降压标准并不固定，需要根据患者的具体情况来确定。老年人的血压控制可以适当低一点，但并不等于越低越好。“低一点”是在可控范围之后适当低一点，而非无限降低血压。临床上有很多高血压患者经过治疗后，高压达标而低压偏低，这时候就不建议再“低一点”了，以免心脏等重要器官因为血压过低而供血不足。总之，对于老年人来说，血压标准不是一成不变的，应当具体情况具体对待。

（人民网）



清明时节防病养生 这些问题要注意

清明节就要到了，随着气温升高，人们的活动开始增多。不过，这个季节对一些人来说也爱招病，在身体动起来的同时，要多多关注自己的健康问题。

注意预防这些病

●高血压

随着天气转暖，高血压患者会逐渐放松警惕，认为天气逐渐暖和，血压会趋于稳定。可是，这季节正是乍暖还寒、温差较大的时候，加之雨水增多，人的血管容易痉挛，人体血压也容易因为波动而升高，继而导致脑血栓、脑溢血、心肌梗死等恶性并发症。因此，高血压患者更需根据气候及时增减衣服，预防因气候变化带来的血压波动。

●花粉过敏症

有花粉过敏症的人出门一定要做好防护，尽量避免去花木多的地方，出门最好戴口罩。

●皮肤病

这个季节是皮肤病的多发期，如皮肤过敏、荨麻疹等，患了皮肤病，应该及时就诊。医生会采用口服药和局部外涂药膏的方法。

此外，预防也很重要。容易在春天发生过敏的人，可以采取远离过敏原、慎用化妆品、注意个人卫生等方式预防。

●卡他性结膜炎

有些人一到春暖花开的季节，就会出现眼睛发痒、发红、流泪、怕见光等症状，而到了秋天这些症状就会消失，次年这些症状再次出现。这就是另一个容易被忽视的疾病——卡他性结膜炎。由于其多出现在清明前后，所以又称春季卡他性结膜炎。

容易患春季卡他性结膜炎者，也应尽可能避开有关的过敏原，尽量避免接触花粉、粉尘。一旦患上春季卡他性结膜炎，最好不要随意使用眼药水，应到医院找眼科医生诊治。症状特别重、经过治疗多年不愈的病人，如果条件允许，可考虑易地疗法，脱离原居住地的过敏原可能会有较好的效果。

多食清淡蔬果

清明时节，多食清淡新鲜的蔬菜水果以清补肝脾，如芹菜、木耳、荠菜、香椿、苦菊等应季的野菜。有些地方，清明时节还保留着禁火吃冷食的习惯，但是脾胃弱的人不宜吃冷食。

清明过后雨水增多，尤其是南方，气候潮湿，容易产生疲倦嗜睡的感觉，这就是“春困”。而甜腻性食物有助湿作用，饭后更容易使人产生和加重“春困”的感觉，应避免吃甜腻食物。（人民网）

沁园春·贺建党百年庆

□汪德符

辟地开天，
建党南湖，
革命启航。
领工农大众，
驱除列强，
南昌起义，
井冈旗扬。
塔耀延安，
抗倭胜利，
争取和平是商。
张正义，
率雄师百万，
飞渡长江。

中华屹立东方。
告世界共和已建创。
告旌旗猎猎，
劈波斩浪，
功勋卓越，
基石如钢。
不忘初心，
牢记使命，
全面扶贫达小康。
展宏愿，
庆百年华诞，
再谱辉煌！

童年的煤油灯

□胡骏

上世纪五六十年代每家每户都离不开的煤油灯，点亮过人们清贫而又枯燥的生活，伴随着人们度过无数个黑暗而又漫长的夜晚。

童年时伏在煤油灯下写作业的情景至今难忘。沉重的夜幕早已垂下，小油灯开始发出如豆之光。父母在昏暗的光晕里继续操持着那永远做不完家务，我们兄妹俩也在微弱的光亮下开始写那没完没了的作业。一会儿，我们的双眼被油烟熏得再也睁不开，两人的鼻孔也都被油烟熏得乌黑。

我家的小油灯是父亲的杰作。灯体就是一个随处可见的空墨水瓶，父亲在瓶盖中央钻一个小孔，再找一块薄铁皮，剪成长方形后卷成3~5公分长的细筒状，这就是俗称的灯芯管。父亲把灯芯管用铁丝固定在瓶盖中间，再用母亲手纺的棉线合成灯捻，接着把灯捻小心翼翼地穿进灯芯管里。哈，你瞧，一盏名副其实的“父亲牌”自制土煤油灯就这样问世了。点灯需要煤油，那时人们把煤油叫成“洋油”。因为当时煤油全靠进口。煤油需凭煤油票供应，每人每年才半斤，用完不再供应。在那计划经济年代，物资极其短缺。食油、食盐、火柴、棉布等生活必需品均按人头配给。各家各户每月凭靠各种票证过日子，譬如要有盐票、糖票、火柴票、布票、粮票、肉票等。倘若没有这些票证，一家生活将无以为继。其中给我印象极深的就是煤油票，因为我家小油灯得靠它喂饱，我家厚重的夜幕得靠它去拉开。好多人家煤油都不够用，邻里之间相互借灯油是常有的事。为节省煤油，各家的煤油灯都尽量让灯捻只露出一点点头。就这如豆之光，竟点亮了我们父子两代人艰难而又贫穷的岁月，同样点亮了那个时代所有人的希望。

儿时，我常去小伙伴家玩，看到长辈们加灯油至多加半瓶，从未见过加满一瓶的，我家也不例外。我曾问过父亲：“为啥不加满一瓶？”他回答说：“加多了太浪费！”其实并非长辈们吝啬，而是受票证的限制，是生活的艰难，更是大人们的无奈。这种无奈在岁月的煎熬中终于慢慢熬成一种节俭习惯，我从小就耳濡目染，至今还是节俭如初，终身受益。

在我依稀的记忆里，生产队里家家户户还用另外一种油灯。那就是拿一只旧蓝边小碗，碗里放根筷子粗的棉花捻，或者是面条似的灯草，之后倒进菜油或者是桐子油、棉籽油。这些油点着后灯光昏黄，烟熏呛人，易诱发呼吸道疾病。而桐油、棉籽油产自集体种植的桐树和棉花，属国家紧缺物资。当年公社曾严格规定：严禁农户用桐油、棉籽油点灯，违者重罚。为了照明，不少农户万般无奈，只得忍痛掏钱买洋蜡烛照明。

光阴在那煤油灯下艰难地流淌，岁月在那如豆的灯光里艰难地跳跃。如今我已步入耄耋之年，煤油灯早已被辉煌的日光灯、节能灯所替代。煤油灯终于完成了它的历史使命，逐渐淡出人们的视线，慢慢被人们遗忘。可是煤油灯那如豆之光依旧留在我的记忆里，再也无法熄灭。

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：2064765835@qq.com