

儿时兔子灯

□龚志明

新年这么快就过去了。或许是 人老了的关系吧, 总是喜欢新旧节 庆对比。这不老毛病又犯了, 总觉 得现在天天像过年,真到了过年反 而没什么年味了。就拿元宵节来说 吧,我小时候很少吃汤圆,一过了 年初一就馋甜甜的汤圆。除了盼吃 汤圆外, 更令人期待的是正月十五

"正月里闹元宵,家家户户挂红 灯。"过去在城镇,从正月十三开始, 各种形状的花灯就挂出来了,有圆 灯、方灯、六角灯、八角灯;有杨梅 灯、柿灯、瓜灯、橘灯;有龙灯、马灯、 鱼灯……色彩缤纷,极尽匠心奇巧, 令人目眩神迷。我小时候生活在乡 村,正月十五是没有花灯看的。不过

多吃粳米

益气养阴

较强、胀性小的品种,全国各地均产。

五谷之中,粳米食用最多最广。稻是

单子叶植物,其种子分胚乳和胚(包括

子叶、胚芽、胚根、胚轴)两部分,但实质

上主要食用部分是胚乳。粳米饭质黏

粳米在我国种植地有南北之分,产地

有水旱之异,生长成熟时期有早中晚

之别,所以粳米的寒热之性和归经可

能稍异。如南方夏产之粳不如北粳性

寒而入脾胃,秋冬所产之粳亦禀天气

之类,所以应用时有生熟之别。比如

粳米生用可能偏于凉,但煮熟为饭则

偏温。但总体上,粳米在五谷中属味

甘,所以性平或偏温为主,经炒后则其

平和之气,得土之气厚,故为脾之谷。

其味甘能补,气香醒脾,能补后天脾胃

用粳米做出的饭,气微香,味甘,质黏

而不糯,柔软度和黏度适中,柔润而不

油滑,煮粥含汁液甚浓,所以既能补后

天脾胃之气,又能益肺胃之阴,养肺胃

之阴而无恋邪之弊,滋肺胃之液而无滑

肠之虞。常用于呕吐、泻痢或温热病所

药物使用;既可生用,也可熟用。如取

粳米益气健脾之功,还常将粳米炒黄

用,因粳米炒后黏性大减而香气增,故

气,其性平和,色白、味甘、气香,既能

补脾肺之气,又能补先天肾精之气,还

能养阴滋液,所以在五谷之中占有极

其重要的地位,成为不可或缺的主

夕阳诗歌

冰雪情无限

一起向未来

□曹浩

北京又举五环旗,

微火炬成绿里碑。

各国健儿来齐集,

翔冰舞雪展雄姿。

冰丝带内出弦箭,

云顶公园鹞滚驰。

竞赛公平增友谊,

包容团结唱崇词。

一北京冬奥会赞歌

补阴之力减而益气健脾之功增强。

粳米可入药,也可单用,还可配伍

总而言之,粳米因得天地中和之

(人民日报)

致的脾胃阴伤、胃气不足、口干渴等。

之气。粳米色白而入肺,可补肺气。

粳米作为主食,常煮熟做成饭粥

粳米为益气养阴佳品。其秉中正

粳米的米质居糯米与籼米之间

之寒凉而入肺。

性更温

粳米味甘、性平,入脾、肺、肾经,

而不糯,黏度较糯稻小,但比籼米强。

粳米是稻米中谷粒较短圆、黏性

在小孩子的眼中,有没有花灯不重 要,只要有兔子灯就高兴了。每年正 月十五晚上,我总是拉着父亲做的兔 子灯,从三家市的东市梢逛到西市 梢,拉几个来回。

元宵节前几天,父亲开始给我做 兔子灯。那时我搬着小板凳,坐在父 亲边上,看着他把竹子劈成竹篾,用 竹篾扎四个椭圆形的圈,两个大的当 兔身,两个小的当兔头,做成小兔子灯 的骨架。全身糊上白纸后,一条条剪 成细丝的纸条层层贴上,权当兔毛,再 在兔头上点上红眼睛,接着粘上嘴巴, 然后把蜡烛插在兔子肚中一根粗竹 条上。因为兔子灯要拉出去,所以还 得用木头削四个轮子做兔脚。就这 样,一只栩栩如生的小兔子灯就做好

到了正月十五晚上,我就点上蜡 烛,拉着兔子灯"招摇过市"去了。左 邻右舍的同龄小孩都牵着一只只造 型别致的兔子灯走出家门,在小巷里 窜来窜去。月光下,一只只"兔子"全 身雪白,像一堆堆闪闪发光的雪花。 点燃蜡烛的兔子灯,远远望去犹如天 女撒下的朵朵银花,又似满天繁星闪 着亮光。温暖烛光透过薄薄的纸映 射出来,将小巷子照得亮堂堂的,披 上了节日的盛装。孩童们吆吆喝喝, 你追我赶,比谁做的兔子灯又大又好 看,笑话那些做的"四不像"的兔子 灯。有的兔子灯头身不成比例,有点 像老鼠,歪歪扭扭难看极了。孩童的 笑声融成一片,仿佛置身于童话世

玩累了就回家,可几乎每次快到 家时,我总是会不小心拉翻兔子灯, 兔子灯一歪,蜡烛点燃了纸壳,没 过一会儿就烧成了灰烬。这把小 火,也预示着元宵节结束,年就过 完了。

随着时代的发展, 儿时元宵节 的氛围不再。每年过元宵节,父亲 为我做的兔子灯仿佛重新出现在我 的面前。如今我也当了爷爷,可是 我不会做兔子灯。现在,只要花钱 就能买到各种各样的兔子灯。但那 自制的兔子灯,还常常在我的脑海 里浮现。

拉兔子灯是许多太仓人儿时最 有味道的元宵记忆。

多阳感悟

我的四季养生经验

□孙仲秋

我今年80岁,2012年到现 在基本没有生过病吃过药,主要 是自己注意养生,我介绍一下我 的四季养生方法。

春季养生主要是养肝。肝 主要有疏泄和藏血两大功能。 养肝的方法是推肝经。我坐在 床上,屈膝,大腿内侧朝上,正中 部就是肝经的位置。推肝经时 从大腿根向下至膝盖处算一次, 停2秒以利气血的流通恢复。每 天一次,约3~5分钟,推50次即 可。晚上11时后不能推肝经。 春季养生同时要养肺。方法:每 天保持愉快的心情,笑口常开。

晨练时多做深呼吸,伸开双臂尽 量扩张胸部,然后大口吸气,大 口吐气。我不会打太极拳,主要 是伸懒腰、散步、骑自行车,每次 活动半小时,偶尔还会踏青郊游

夏季养生主要是养胃。夏季 肠胃疾病高发,老年人要少吃或 不吃辛辣食物,多吃蔬菜和不上 火的水果,讲究卫生,不喝冷饮, 多喝花茶,花茶能祛暑、解渴、健 胃、除心烦。夏天我在清晨或傍 晚运动,以散步为主,每次半小

秋季养生主要是养肺和防腹

泻。方法:不吃西瓜这类大寒的 瓜果,吃些梨、苹果等滋阴的水 果。吃清热安神的食物,如银耳、 百合、莲子、蜂蜜、芹菜、菠菜等。 秋季要注意保持良好心态。

冬季养生主要是养肾。冬天 天气寒冷,最易伤肾。方法:我睡 前泡脚。民间有"睡前一盆汤,赛 过人参汤"的说法。我每天一次 搓揉按摩耳廓,时间1分钟。寒 冷冬天脾胃容易受伤,可以吃白 萝卜,民间有"冬吃萝卜夏吃姜, 不要医生开药方"的说法。冬天 运动时,我一般在上午10时或下 午3时,在背风向阳处运动。

芝麻、果酱等, 我又最喜玫瑰豆

沙。在包春卷时,祖母总是先轻

轻地把一沓码在一起的雪白春卷

□陆钟其

春节美食众多,而且都有好 口彩。比如年糕,口彩年年高。 太仓年糕的计量单位也很独特, 称为"蒸":一蒸糕、二蒸糕……寓 意"蒸蒸日上"。馄饨,太仓也叫 "兜财",口彩兜住财运。馄饨形 似元宝,又谓"元宝馄饨"。汤 圆,口彩团团圆圆,煮时放入一 勺糖桂花,则谓"众星捧月"。 春卷,金黄油亮,太仓民间称之 为"金条"。于是问题就来了: 春节美食谁当家? 我认为春卷当 仁不让: 谁让春卷中含有一个 "春"字,这不明摆着它是地地道 道的春节美食吗?而"吃春卷"叫 "咬春"则更妙,那是"咬住春天不 放松"啊。"一年之计在于春",咬 住了春天也就抓住了一年。此 外,"吃春卷"就字面还可理解为 "将'春'卷入口中", 你想, 会 是什么感觉?还不得让人感到 "活力四射""青春永驻"啊。凡 此种种, 你说春卷是不是春节美

食的当家花旦? 但是且慢,有人会说民间自 古有"立春吃春卷"的谚语,春 卷应当是立春的美食。其实古代 民间都是在"立春"这一天过春 节的, 古代人们把正月初一称为 "元旦"。1911年, "元旦"被调 到了公历1月1日,春节仍是立 春日。两年后才把"春节"从 "立春"日移到了正月初一。于是 之前的春节,也就是立春时的诸 多习俗,就出现在了现在的春节 之中。春卷既是立春的菜,又成 春节的美食了。

我们小时候,每次临近春 节,祖母就会抽出一个下午专门 摊春卷皮子。我帮着把煤炉扇 旺,然后祖母在炉膛上压块圆形 小铁板,再放上铁锅。这样,下 面传到锅上的热量就比较均匀, 否则的话会出现锅底温度高而锅 周围温度略低的现象, 摊出的春 卷皮子就会出现"花脸":中间 焦黑,外围泛白甚至不熟。在加 热铁锅时, 祖母将搅入少许鸡蛋 液的面粉糊放在一个较大的容器 里。待锅子略烫后,她一手拿长 柄勺子将面粉糊舀入铁锅,一次 一勺; 另一只手拿住锅耳, 让锅 以炉中央为圆心,缓慢地转动, 使面粉糊呈圆形均匀地向外扩 散, 当四围的皮子微微翘起时, 祖母将皮子揭起,我就接过来, 整整齐齐地码放在事先准备好的 盆子里。那时都兴自家动手制春 卷皮子,现在情况不一样了,有 人嫌做春卷皮子麻烦,喜欢买现 成的,于是春卷皮子摊就应运而 生了。这几年在城厢中心菜场、 兴业楼菜场等处都出现了专制春 卷皮子的摊头,有用煤气灶的, 也有用煤炉的。一般至少用两只 煤气灶或煤炉, 我看到最多的一 家用了四只煤炉。而最关键的是 不管灶或炉,上面都有一块圆形 铁板,刚好可以遮住单眼煤气灶 的灶面, 而且铁板上有一个直径 约20厘米的下凹圆周。其好处 是: 既保证了上面受热均匀, 又 可以省去铁锅。另外, 摊贩调的 面糊更为黏稠, 在制作时,直接 "五爪金龙捞面浆",省去了勺 子。只见他们一手捞一团面糊, 由外至内转两三个圈涂到略微下 凹的圆槽内,一手不时将做好的 春卷皮子掀起拿出,交替操作,3 至5秒就可制成一张皮子。听说 现在有人发明了"摊春卷皮子 机",但我还没有看到。不过不管 怎样,摊贩们的生意不错,记得前 几年春卷皮子还是三四元一斤, 接着涨到五六元一斤,而现在已 是十元打底了。

有了春卷皮子,下一步就是 包春卷。首先要备好馅。咸春卷 是将酱肉、蔬菜之类都切成长条 后炒至半熟做馅儿。在此基础上 还可放入韭菜、香菇等增强香味、 色彩和口感,亦可以有选择地采 用胡萝卜丝、卷心菜、金针菇 等,有的甚至还会加入一些海 鲜。但我最好肉丝黄芽菜这一 口。至于甜春卷,其馅有豆沙、

皮子一张张地揭起,平铺在干净 平整的八仙桌桌面上, 然后将馅 儿放在每张面皮的中央, 形成横 条状。馅放好后开始包春卷:揭 起一张面皮的一边往上一盖,再 左右对折,然后顺势往上一卷, 面皮就自动粘合在了一起,一个 春卷就做成了。这与包饺子不 同,在包饺子时最后要将饺子边 捏紧, 甚至要沾点水捏, 否则在 煮饺子时皮子会散开导致馅散到 汤里。但春卷不需这样,在氽或 炸春卷时,只要将最后顺势往上 卷的一面向下放入油锅, 随着春 卷皮子由软变脆,会自然定型, 绝对不会散架。但我们小时候油 是限量供应的,往往舍不得多放 油,只能煎春卷。在用铲刀翻春 卷时,如果铲破春卷皮那也是要 散架的。所以祖母就用筷子夹着 春卷不停地翻动,直到春卷周身 泛成金黄才好。现在当然完全不 同了,油已不是稀罕品,供应充 足,所以基本上不再煎春卷, 氽、炸春卷成为常态。而且将氽 好或炸好的金黄色春卷放入事先 准备好的雪白盘中, 让两者相互 映衬,白者愈白,金黄者愈金 黄,名谓"白玉盘里盛黄金", 这是点心中最为吉利富贵的名 称。如果春卷皮子摊得尽可能 薄,那还可以氽或炸出状似透明 的春卷。此时,透过半透明的金 黄的皮子,可以清晰地看到韭芽 等蔬菜的丝丝翠绿, 从而映射出 勃勃生机与希望, 真是"春到人 间被一卷之"。如果半透明的春 卷用洁白盛器衬托, 那就几乎是 一件精美绝伦的工艺品了,会让 你只顾欣赏而舍不得下口。如果 狠狠心,一口咬下去,皮薄酥 脆、馅心香软, 你会觉得把春天 的美色、美味和美妙都咬在了嘴 里,此时,即便是打耳光也是不肯 松口的。

小酌怡情?

酒精也会让人衰老

酒一直在节日餐桌上扮演着不可或缺的角色。然 而,不得不说句扫兴的话,无论小酌怡情还是开怀畅饮, 世界心脏联盟表示,任何酒都对健康不利。

最新研究发现,随着年龄的增长,酒精对人体健康 的影响越来越明显。长期酗酒会对肝脏和大脑造成损 害,并在皮肤上留下明显的迹象。即使是轻度和中度饮 酒者,也会随着年龄的增长而面临酒精造成的情感后果 和更大的健康隐患。

■酒精耐受性逐渐降低

对酒精的耐受性会随着时间的推移而下降,这是由 于身体成分发生了变化。随着年龄的增长,激素的变 化,比如一些与新陈代谢相关激素的减少,增加了人们

对于上了年纪的人来说,即使体重保持稳定,脂肪 相对于肌肉的比例也在增加。所以,即使喝了和以前一 样多的酒,血液中的酒精含量也会更高,因为与肌肉相 比,脂肪从血液中吸收的酒精较少。反应时间和运动能 力也会随着年龄的增长而减慢,而饮酒会进一步降低这 些能力。

■借酒浇愁愁更愁

不可否认的是,在短期内饮酒可以减少一些负面情 绪。然而,从长期来看,饮酒者的焦虑感会加重,尤其是

此外,老年人在失去亲人时,往往会经历沉痛的悲 伤,通过饮酒来化解悲痛对他们来说是一种诱惑。抑郁 症已经在老年人中很普遍,它会因饮酒而恶化。

■损害决策制定能力

喝酒会导致判断失误,饮酒误事的例子比比皆是。 酒精对决策制定能力的影响会随着年龄的增长而加剧,导 致饮酒者爱冒风险,如酒驾或做出不切实际的投资决定。

■加速皮肤老化

饮酒加速皮肤老化过程。酒精会使全身脱水,其 中就包括皮肤。脱水和组织发炎都会对皮肤健康造 成影响。皱纹、浮肿、干燥、脸颊发红和毛细血管变成 紫色……酗酒会让人面相苍老。

此外,黄疸(即当皮肤和眼白变黄时)也有可能是酒 精性肝病的一个迹象。

■让肝脏"压力山大'

酗酒是导致肝硬化和肝癌等肝病的一个风险因 素。即使是适度饮酒也会影响肝功能。衰老的肝脏不 能很快分解或代谢酒精,这就造成它在人体系统中停留 的时间更长。

■让已有疾病变本加厉

随着年龄的增长,患上的慢性病会因饮酒而复杂 化。美国糖尿病协会称,饮酒后24小时内会发生危险的低 血糖,它干扰了糖尿病患者为饮食健康所做出的努力。饮 酒会在短期内升高血压,而反复酗酒则会导致高血压。酗 酒还会增加患溃疡的风险,并妨碍已有的溃疡愈合。

■与药物产生反应

老年人可能会服用多种药物,酒精与老年人服用的 药物以多种方式相互作用。治疗血压、抑郁和疼痛的药 物本身就有镇静作用,当把它们和酒精结合起来时,就 会造成协同或倍增效应。这种增加的镇静作用使老年 人更加疲劳,增加了他们摔倒和开车发生事故的风险。

■脑容量减少

酗酒和酗酒史会增加患痴呆症的风险。长期大量 饮酒会加速大脑的萎缩,脑容量的丧失是记忆力和认知 功能下降的关键因素,尤其是对于老年人。酒精性痴呆 会在多年的过度饮酒后发生,这种病会导致精神错乱、 焦虑不安和肌肉缺乏协调能力。

■扰乱睡眠

一些人认为适量饮酒有助于睡眠,但实际情况恰恰 相反。许多老年人的生活习惯(如白天经常打盹、锻炼 少、户外时间少)会影响睡眠周期。饮酒会使老年人无 法入睡或保持熟睡状态,从而加剧失眠。

■造成身体脱水

酒精是一种利尿剂,这就是为什么饮酒会造成小便 增多。因此,需要喝更多的水来补充流失的液体。问题 在于,身体感知口渴和保存水的能力逐年下降,从而更 容易出现脱水的危险。随着年龄的增长,身体对天气变 化的反应能力会减弱。老年人脱水的迹象包括意识混 乱、语言不连贯、便秘和跌倒。

■增加跌倒风险

醉酒会增加发生事故的风险,包括跌倒、骨折和车 祸。随着年龄的增长,平衡和稳定构成了更大的挑战。 老年人更有可能因为饮酒而跌倒,伤势更严重,比如髋 部骨折,恢复期也更长。酒精还会减缓大脑的活动,警 觉性、协调性和判断力都随着饮酒的增加而减少。

■对心脏没一点好处

美国心脏协会网站指出,尽管一些研究表明,红酒中 的一种化学物质(白藜芦醇)可能对心脏有保护作用,但饮 酒与心脏健康之间的因果关系尚未确定。过量饮酒会增 加患心律失常和高血压的风险。

■増加患癌风险

根据美国癌症协会的数据,饮酒越来越多地与某些 类型的癌症有关,包括口腔癌、喉癌、食管癌、肝癌、结肠 癌和乳腺癌——占所有癌症死亡人数的4%。为降低患 癌风险,最好不喝酒。

■支配社会生活 退休后有更多的社交时间,而社交生活往往离不开 饮酒。从事户外活动、培养业余爱好、参加读书俱乐部 和其他兴趣其实是更好的选择。此外,饮酒是一笔不小

的开销。改喝不含酒精的饮料,既省钱,感觉又更好。 (据人民网)



《银龄》版面以满足太仓老年人对精神生活的 需求为宗旨,关注老年人老有所学、老有所乐、老有 所为的多彩生活,展示老年人积极向上的精神面 貌,同时也为老年人提供一个展示才能的舞台。

本版设"夕阳书画""金色回忆""夕阳风采"等 多个栏目,欢迎广大老年朋友踊跃投稿。

投稿邮箱:410095179@qq.com

唤春 □施南宗

寒冬凛冽朔风劲, 天地冰封少路人。 腊梅吐蕊草欲萌, 笑迎春临气象新。