



金色回忆

小酌怡情？

酒精也会让人衰老

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拉兔子灯。

“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

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

啦。

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，仿佛置身于童话世界。

界。

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。

多吃粳米 益气养阴

粳米是稻米中谷粒较短圆、黏性较强、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。粳米饭质黏而不糯，黏度较糯稻小，但比籼米强。

粳米味甘、性平，入脾、肺、肾经。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寒凉而入肺。

粳米作为主食，常煮熟做成饭粥之类，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，经炒后则其性更温。

粳米为益气养阴佳品。其秉中正平和之气，得土之气厚，故为脾之谷。其味甘能补，气香醒脾，能补后天脾胃之气。粳米色白而入肺，可补肺气。

粳米的米质居糯米与籼米之间，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，养脾肺之阴而无恋邪之弊，滋肺胃之液而无滑肠之虞。常用于呕吐、泻痢或温热病所致的脾胃阴伤、胃气不足、口干渴等。

粳米可入药，也可单用，还可配伍药物使用；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，故补阴之力减而益气健脾之功增强。

总而言之，粳米因得天地中和之气，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，成为不可或缺的主食。

(人民日报)



夕阳诗歌

冰雪情无限 一起向未来

——北京冬奥会赞歌

□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，
云顶公园鸽浪驰。
竞赛公平增友谊，
包容团结唱赞词。

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。

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，偶尔还会踏青郊游等。

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，每次半小时。

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。

冬季养生主要是补肾。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。

春 卷

□陆钟其

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、

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，一个春卷就做好了。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，在余或炸春卷时，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色才好。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，余、炸春卷成为常态。而且将余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，金黄色者愈金黄，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，那还可以余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 美味、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。

告 读 者

《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、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

(据人民网)