



金色回忆

雪里蕻

□吴国梁

春天的一个周末，驾车回乡，来到后园，准备锄草。面对一片蓬蓬勃勃的野草，不知从何处下镰。蓦然发现有几朵黄花一闪一闪，仔细一看，哇，三四十棵长势旺盛的雪里蕻夹杂在其中，心头一阵惊喜。

这是块碎砖零落、竹鞭横长的竹园地，两年前建新房地时砍掉了竹子铺了层薄薄的泥土，准备栽花。大概是邻家飘来了雪里蕻籽长出了苗，尽管无人浇水、施肥，还遭受风摧霜打，三四十棵雪里蕻竟长得如此茂盛，微风吹来，绿叶滴翠，黄花耀金，摇曳多姿。

雪里蕻，顾名思义，就是在寒冷环境里生长茂盛的一种芥菜。七八片叶子从根部长出散向四周，叶子深裂，边缘皱缩，茎润叶嫩，腌制成盐菜，在二十世纪六七十年代，是老百姓家里荒月缺鲜蔬时的常备下饭菜。在我的记忆中，盐菜性温，可与很多食材搭配食用，盐菜竹笋汤、盐菜豆瓣汤、盐菜豆腐汤……不用放盐，只要把盐菜在葱油中略微炒一下，再放入其它食材加水煮熟，就是可口的下饭菜，如果再放些肉丝肉皮或者蛋皮蘑菇，那简直是美味佳肴了。无论是夏天中午下地回家，还是冬天傍晚放学回家，就着盐菜汤，两碗米饭呼噜呼噜一会儿就底朝天，吃得有滋有味，非常惬意。桌上的盐菜默默地伴着我一步一步走过春夏秋冬，滋养着我从蹒跚学步的幼童成长为青春小伙。

我上大学时，正是我国改革开放的大好时期，老百姓的腰包慢慢地鼓起来了，日子逐渐过得红火了，但是江南人家，不知是出于对过去的追忆怀念，还是对后辈的警示教育，抑或是对盐菜有着一特殊的情感，不时地在桌上放一盘葱炒盐菜。我家也是如此。这十多年来，我儿子大学毕业踏上工作岗位，娶妻生子，我们老吴家人丁兴旺，生活像手拿甘蔗上楼梯——节节甜来步步高。而那肉丝竹笋盐菜汤，我与老伴吃起来还是胃口大开，儿子媳妇偶尔吃吃也说味道不

错，孙子吃了后皱着眉头说，好吃的，就是有点酸。我说，酸就是盐菜的特性，酸才有味，开胃。

想到这里，我似乎闻到了久违的肉丝竹笋盐菜汤的香味了。嗅一口雪里蕻的清气，摄一张春不老的情影图，脚踩黑土奔竹园，手挥银镰舞春风。不一会儿，被我精心选中的24棵矮壮肥嫩的雪里蕻静静地整齐地躺在厨房门口屋檐下。正在脚踩滑板绕屋飞的孙子大声问，爷爷你在干什么啊？我笑着回答，准备腌盐菜，等会儿你来帮忙噢！

腌制雪里蕻的“伟大工程”开始了，祖孙三人分工明确，合作愉快。老伴负责分批把切掉根须、剥掉黄叶、洗净晾干的雪里蕻（七八棵为一批）均匀地铺在干净的塑料盆里，再撒上一小把细盐；孙子穿上洗净的雨鞋均匀地踩踏，一会儿将雪里蕻翻一个身，再均匀地踩踏，直到每棵雪里蕻的茎叶变色流汁为止；我在干净的坛子底部撒上几粒花椒，倒上些许糟烧，把变色流汁的雪里蕻一棵棵放入坛里，用手臂粗的圆棍将脚踏好全部装进坛子里的雪里蕻压紧压实后，再撒上几粒花椒，倒上些许糟烧，用带有清香的一把稻草塞入坛口封住，然后把坛子倒扣入放有半缸清水的浅缸里。

看着静卧在走廊墙边的坛子和浅缸，祖孙三人好像在欣赏自己制作的最得意的艺术品一样，欣慰地笑了。我充满期盼地说，20天后就能喝到鲜美清香的肉丝竹笋盐菜汤了。孙子侧着头问，为什么一定要20天后才吃呢？我思考了一会儿说，雪里蕻腌制后会产生对人体有害的亚硝酸盐，3-8天内亚硝酸盐含量逐渐增多至最高峰，第9天起亚硝酸盐含量逐渐减少，20天后完全消失。因此，雪里蕻必须腌制20天后才能放心食用。孙子若有所思地点了点头，又去脚踩滑板绕屋飞了。

岁月匆匆，不知从何时起，盐菜从寻常百姓家走进了宾馆酒店。苏南一带，无论是城市宴客，还是家庭筵席，压轴菜都有它的身影，盐菜搭配几根细细的肉丝和蛋丝，美其名曰“雪菜三鲜汤”，酒足菜饱的宾客用勺子舀上一口汤喝下，怎一个“爽”字了得。

盐菜干香味鲜，不仅可制成菜肴，也可制作成点心。盐菜馅包子、盐菜馅饺子等很受南方百姓的喜爱。上周我在万达广场买了几个意大利馅饼，味道不错，竟然也是用盐菜做馅的，莫非老外也偷偷爱上了雪里蕻？

阖家围桌享晚餐，频频举箸尝美味。荤素搭配光盘乐，老少同饮满堂醉。一家六口不仅把蒜苗炒肉丝、黑木耳炒虾仁、花生米拌马兰头、香椿头炒蛋、炒菜羹吃光了，还把一大海碗汤喝了个精光。孙子咂咂小嘴问老伴，这是什么汤啊，这么美味？老伴笑着说，这就是你爷爷百吃不厌的肉丝竹笋豆腐盐菜汤。孙子惊讶地问，不是说要20天后才能食用吗？我喝了一口茶慢悠悠地说，雪里蕻腌制后第3天才开始产生亚硝酸盐，1~2天内吃基本上没有亚硝酸盐，这叫青盐菜，别有滋味，放心食用。

孙子恍然大悟地说，原来如此，吃盐菜还有这么多学问啊！是的，孙儿啊，生活处处有学问，留心常常出精彩。盐菜的好多功效与故事你还不知道呢？看到你脚踏雪里蕻的一幕，使我回忆起小时候与祖父母一起腌制雪里蕻时的甜蜜情景；刚刚阖家分享肉丝竹笋盐菜汤时，又使我想起当年与妹妹抢喝豆瓣盐菜汤时的温馨场面，时隔半个世纪，那一份撼人心魄的温暖此刻还在心头。孙儿啊，你知不知道，爷爷我几十年来一直津津有味品尝的不仅仅是肉丝竹笋盐菜汤的本味。雪里蕻，你给予我的何止是美味呢？春不老，我把最美的礼赞送给你。



夕阳诗韵

云祭

——致革命烈士

□钱开元

苍松翠柏
这里安下了你们的家
哀乐萦迴
是人民对你们的牵挂

风雨腥风的年代
你跪别了苍老的父母
辞别了妻儿与家乡
寻找头戴红星的队伍

多少枪林弹雨
多少山头险川
义无反顾冲在前
心中唯有追求解放的信念

你在与敌人拼刺刀时牺牲
你在炸毁敌人碉堡时献身
你在黎明的前夜惨遭屠杀
你在隐秘战线上贡献青春

祖国以你为荣
人民以你为傲
烈士墓前的鲜红党旗
是你初心的生动写照

社会主义新时代的号角
激励我们积极响应党的号召
以革命前辈为榜样
可歌可泣的事迹不少

牺牲在维和战线上的战士
在与歹徒搏斗中染血的警徽
累倒在新冠防疫路上的卫士
不愧是新时代的忠勇烈士

盖上一面鲜红的党旗
献上一束洁白的花朵
请接受我们深深的默哀
融入中华民族的精神血脉

松涛阵阵褒忠魂
清明云祭线上行
烈士伟绩彪千秋
革命自有后来人

——革命烈士，安息吧！

谒杨子荣墓

□冯鼎元

当年，我当兵所在的部队位于东北牡丹江畔。那里，曾是座山雕、许大马棒等诸多土匪残害百姓的是非之地；那里，有他们长期盘踞的老巢；那里，也是英雄杨子荣所在部队剿灭顽匪的主战场。1970年的一天，我随同战友们前往杨子荣烈士陵园，缅怀前辈的英勇业绩。

杨子荣烈士陵园位于海林市的一座小山上。那里，青松与翠柏相间，景色秀美。我们顺着山道拾级而上。来到山之颠，杨子荣烈士陵园便赫然在目。杨子荣烈士陵园始建于1966年。陵园石廊四围，其间以铁索缠绕。杨子荣烈士墓碑高3.1米，象征烈士牺牲时年31岁。杨子荣烈士生前战友高波、马路天、孙大德三位烈士的墓，陪伴在侧。

站在烈士墓前，缅怀前辈的业绩，我对英雄敬仰不已。杨子荣烈士是山东牟平县人。1945年杨子荣参加八路军，1946年初随部队开赴黑龙江省海林镇，编入牡丹江军区二团，任侦察排排长。他在一年多的时间里，随部队参加马桥河子、杏树屯等数十次剿匪战斗，先后剿灭以许大马棒、谢文东等为首的大股土匪，为革命事业屡立战功。1947年2月，为了剿灭悍匪座山雕一伙，杨子荣只身打入匪巢，凭着对党和人民的赤胆忠心，与土匪斗智斗勇，最终与山外战友里应外合，一举活捉匪首座山雕，荣立三等功。同年2月23日，杨子荣在海林北部梨树沟一带追剿残匪时，不幸中弹，英勇牺牲，年仅31岁。

入伍前，我读过长篇小说《林海雪原》，也看过京剧样板戏《智取威虎山》，对杨子荣的故事有所了解。但是，纸上得来终觉浅。站在烈士墓前，缅怀英雄业绩，感受更为真切、强烈。谁不想“老婆孩子热炕头”？可是，倘若没有先烈们的抛头颅洒热血，又哪来百姓翻身得解放？以解救天下百姓为己任，而置个人生死于度外，杨子荣以及众多革命先烈们，永远令人敬仰。

站在烈士墓前，掂量军人的使命与担当，我感触良多。杨子荣以及诸多前辈军人，不为个人图安逸，甘为劳苦大众谋福祉，赴汤蹈火在所不辞，这是老一辈革命军人的使命与担当。遥想当年，东北土匪多如牛毛，匪害甚于虎狼，百姓生活苦不堪言。杨子荣他们肩负着剿灭土匪、为民除害的使命。因而，明知山有虎，偏向虎山行，甘洒热血写春秋，这才叫“为有牺牲多壮志”！然而，扪心自问，我们这一代军人的使命与担当又是什么？我想，作为一名战士，我的使命与担当，便是站好岗，放好哨，为保家卫国尽力尽责。一旦奉命上战场，我也要为国尽忠，不惜以身挡子弹……想到此，我感觉胸中豪气万丈，浑身似乎热血沸腾。站在烈士墓前，接受一堂活生生的革命传统教育，胜读十年书！

肃立，默哀，致敬……无声胜有声。忽然听到有人建议，在烈士墓前拍照留影。四川兵说，要得；河南兵道，中；我的太仓老乡战友附和，好格。于是，祭扫杨子荣烈士墓的情景，定格、存照。



夕阳书画



□金志标画

疫情之下

□秦耘

这个春天，疫情再次卷土重来，查看最新公布的全国疫情图，来势汹汹而又狡猾无比的奥密克戎病毒，像隐形怪兽到处蔓延肆虐，让人防不胜防。疫情像这“倒春寒”的天气一般，打乱了我们的生活节奏，也让大家再次陷入苦战和煎熬中。

周一清晨，儿子骑电动车去昆山单位上班，可很快便接到通知，因疫情所有员工均不得擅自离开市区。无奈，两手空空毫无准备的他只能滞留在单位宿舍。翻看朋友圈，邻居小珂的一句话跳入眼帘，“青春才几年，疫情就占了三年。”已是大二的他，原本是要去日本留学的，可因为疫情，开学变得遥遥无期，只能宅家上网课，至今都没有踏入异国校园一步。他戏谑地调侃，这种“居家留学”，仿佛上了个“假学”。闺蜜薇的儿子因疫情至今都未开学，一直居家上网课，好不容易熬到“柳暗花明”，眼看着要入学了，一家人却突然接到通知，疫情反复，继续转为线上教学。闺蜜无奈道，“神兽”又回手里了，用iPad上网课，真让孙伯君空守蟠桃园之感。这疫情肆虐下的芸芸众生，真是各有各的“难念的经”。

但这样的时刻，更有温暖的守护和坚韧的付出。老同学欣是家乡那座小城的社区主任，年前刚刚做了子宫切除术，身体还未完全恢复，可疫情袭来，为织就一张“基层防护网”，她和同事不分昼夜坚守岗位，每天都有做不完的工作——上门摸排、在采样点布置和准备物资等。她每天天不亮出门，三更

半夜还难以就寝。最让她愧疚的是，一直把她当闺女体贴的婆婆不慎摔伤脚踝，行走艰难，她只能让不善料理家务的公公“凑合”着照顾。她深夜归来，人像虚脱了一样，丈夫实在看不下去，急得冲她吼：“你再这样下去，人会垮的。”平时伶牙俐齿的她连反驳的力气都没有，一转身就睡着了。

朋友冯导扛着摄像机深入防疫一线，用镜头记录下了向险而行的“天使白”、星夜集结的“志愿红”和发挥优势的“守护蓝”。这抗疫短视频看得人一次次“破防”了，内心满满的感动与感恩。“天使白”不惧奥密克戎的凶险，凌晨握紧拳头互相鼓励踏上支援苏州的抗疫之路，他们救治病患守护在ICU、为大家做核酸检测，一忙就是20多个小时。那一抹闻令而动、主动请缨的“志愿红”，连日暴雨加断崖式降温，他们一边冻得瑟瑟打颤，一边在风雨中扫码测温、登记信息，24小时坚守在疫情防控卡点。疫情之下没有局外人，越来越多的爱心人士支援防疫、捐赠物资，他们尽己所能发挥优势，配合防疫人员，守护着城市和家园的平安。

这段日子，大家不是在核酸检测，就是在赶往核酸检测的路上，也有人调侃，喉咙都被捅出茧子了。可看到“大白”们在寒风细雨中忙碌的身影，检测点现场高效率低等候，整个城市秩序井然，不禁感恩所有为战“疫”付出努力的人们，是你们为大家筑牢了疫情防控的堡垒。

老年人夜间小腿抽筋 如何处理

老年人经常会出现夜间小腿抽筋的情况，尤其是在换季气温变化较大的时候，疼痛难忍又影响睡眠。如果是因低钙血症引起小腿抽筋，严重时还可能危及生命。

目前研究认为，小腿抽筋其中一个主要原因是血清钙离子浓度降低，又称为低钙血症，致使神经、肌肉兴奋性增强。其他原因包括低温刺激、衣服穿得少、被窝不暖、长时间久坐，以及走路过多使下肢疲劳、睡觉时下肢弯曲时间长等。

在这些诱因中，低钙血症是最值得关注的。低钙血症是血钙低于正常值的现象，属于钙代谢紊乱。由于钙发挥生理作用取决于游离钙（即离子钙），所以低钙血症一般也指游离钙低于正常值（<1.1mmol/L）。

低钙血症通常没有明显的临床症状，但任其发展后果可能很严重。其症状的轻重与血钙降低的程度不完全一致，而与血钙降低的速度、持续时间有关。这种疾病可引发神经肌肉系统、心血管系统、骨骼与皮肤及软组织疾病；可发生随意肌及平滑肌痉挛，导致惊厥、癫痫发作；可引发哮喘；症状严重时还能引起喉肌痉挛致窒息，甚至心脏骤停。

从急救方法上来说，可以这样处置夜间小腿抽筋：

1. 用拇指或食指的指腹用力按压人中穴，直至穴位有酸胀感；
2. 立刻坐起，把腿伸直，然后双手用力将脚掌往脚背方向掰；
3. 用拇指和食指按压脚后跟两侧，并用力上下搓动；
4. 发生抽筋后马上下床走动，忍痛用患足前掌向下蹬地。

防治老年人小腿抽筋，如明确是由低血钙引起，主要措施是补钙，可内服葡萄糖酸钙片、乳酸钙等药物，同时要吃含钙量高且富有营养的食品，如奶类、豆类、虾皮、海带等。此外，多到室外活动，多晒太阳，避免低温刺激和过分疲劳，小腿抽筋会有明显好转。如果抽筋的情况仍没有改善，还有加重迹象，建议及时就医治疗。（北京日报）

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、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