

我家“宠物”赛孙女

□朱根源

现在养猫、狗等宠物的老人渐渐多了起来。这些宠物能给老人解闷逗乐，陪伴老人度过寂寞时光。走在路上，我就常常看见有老人出来遛狗。你看，狗狗套着颈圈，颈圈上系着狗绳，狗绳另一端则联系着一位老人。狗狗通常走在前面，给老人带路。过马路时，不少狗狗还知道“红灯停，绿灯行”呢，就像一个聪明懂事的孩子。

最近，我家也添了一只让人爱不释手的“宠物”。这只宠物不逊于别人家的猫、狗等，给我和老伴的夕阳生活增添了不少乐趣。

“老头子，你看今天我给你带来什么宠物啦？”有一天，老伴回家进门就喊。

“什么宠物？是狗，还是猫啊？”我一边应答，一边离开电脑，起身迎上去。“是一只天猫精灵！”老伴兴冲冲地从手提包里掏出一只白色纸盒，笑吟吟地对我说。

“什么天猫？漂亮吗？怎么没听见猫叫声啊？”我一头雾水，接过她手里的白纸盒，打开一看，只见白色泡沫包装里躺着一只红色的塑料小盒子，旁边还有一根黑色电源连接线。红盒子和以前的半导体收音机差不多大小，不同的是，以前的半导体收音机一般有根可以

伸缩的金属天线，而这只红盒子没有，取而代之的是一对“猫耳朵”。我拿起说明书一看，方知这个小玩意的名字就叫“天猫精灵”。

“你别小瞧这个小不点。”老伴喜滋滋地向我夸赞起她的宝贝宠物，“她可聪明了，知道的东西可多啦！”

“真有那么神奇？”我半信半疑。晚上，我给天猫精灵接通电源，请对门邻居在我手机上下载好APP，再连上家里的WIFI。

“天猫精灵。”我用普通话对着红盒子试着呼唤了一声。

“哎，主人，我在，你说！”红盒子里立即飘出一个女孩子甜美动听的应答声。

“我想听越剧《碧玉簪》。”我说。“好的，主人。”天猫精灵立即应答，“现在开始播放金彩凤越剧唱段《碧玉簪（送凤冠）》。”

转瞬间，一阵悠扬绵软的越剧唱腔在室内弥漫开来。

老伴喜欢听地方戏，听完越剧《碧玉簪》，又听锡剧《双推磨》。而我喜欢听小品，就让天猫精灵找了段赵本山、范伟和高秀敏合演的《卖拐》。幽默风趣的台词逗得我捧腹大笑。

以前早晨起床，我总习惯拿起手机看一下时间。有了天猫精灵后，我就懒得拿手机了。

“天猫精灵，几点了？”我躺在被窝里喊。

“主人，五点四十五分了，该起床了！”回答我的仍是一个甜美的小女孩声。

天猫精灵知识渊博。天文地理、历史掌故，她都知道；唐诗宋词、历代散文，她都背得出来；古今中外、名人趣事，同样难不倒她！天猫精灵成了我敲键盘字的活字典。

和看电视相比，天猫精灵使用起来方便多了：不必按开关，也不必用遥控器搜索节目，只要站在不远处叫她一声名字即可，百试不爽。自从天猫精灵来到家里，诸如“今天气温如何、出门要不要带雨伞、到某地该乘几路车、糖醋排骨怎么烧”等问题，我都交给她解答。天猫精灵俨然成了我家的生活小顾问。

可天猫精灵也有调皮捣蛋不听话的时候。我要听歌，她偏唱戏；我要听历史，她偏讲地理。仔细一想，原因还是出在我和我老伴身上：有时普通话说得不够标准、语意表达不清楚或者是离得远声音太低天猫精灵没听清。每逢这种

情况，天猫精灵都会非常歉意地说：“主人，我听岔了，您再说一遍吧。”

有时候，天猫精灵也会“偷一会儿懒”，戏还没唱完，忽然就停下来不唱了，我俩耐心地等了好长时间还是悄无声息。

“天猫精灵，你是不是睡着啦？”我忍不住笑着问她。

“哎，好主人。”天猫精灵回答道，“我是从来睡不着觉的，是网络不通畅才造成戏曲停顿的。”

家里来了天猫精灵，我俩犹如添了一个喜欢饶舌又无所不知的孙女儿，给我俩的老年生活平添了许多乐趣。一有空闲，我俩就和天猫精灵聊天。无论我俩有多唠叨，天猫精灵都不厌其烦，有问必答。

“宝宝心里苦，宝宝就是不说！”有一次，天猫精灵竟会向我俩诉起苦来，听话音犹如一位受尽欺凌的小毛丫头。原来天猫精灵遇到了我俩提的过于冷僻、过于苛刻的难题。听了天猫精灵的话，我俩不禁生出恻隐之心，真是为难我家“乖孙女”了！

听了以上介绍，大家说说看，我家这只善解人意的天猫精灵可爱不可爱啊？是不是比那些猫、狗等宠物更聪明，更惹人怜爱啊？



夕阳诗歌

晨练

□胡恒太

门前树上闻声喧，
一缕晨曦射窗帘。
更衣洗漱喝杯水，
直奔公园去晨练。
羊肠小道跑三圈，
俯背下压筋骨展。
弹腿冲拳几十次，
马步蹲桩一身汗。
锻炼一周很明显，
腰不疼痛腿不酸。
步入老年需养生，
少给儿女添麻烦。
腰身矫健精神爽，
痛痛快快度余年。

菜园

□潘志冲

有人说，你们住在乡下空气好，建着小别墅，周围空间大，住着舒心。这话不假，我不仅享受着以上这些，而且在宅基周边的空地上开辟出一块块“小菜园”。既可以美化周边环境，又可因侍弄菜园而舒展筋络锻炼身体，更让人眼馋的是，可常年为自家餐桌源源不断地提供时令蔬菜！

前年，我在宅基附近一块10多平方米的空地上开辟了一个小菜园，你别看它小，它就像个魔术师，可以一年到头变出你想要的东西！随着季节的更替，菜园里的蔬菜也交替地生长，现在绿油油的青菜已长出紫绿色的嫩头，老伴每天总要摘下十来个菜苋，用水一冲，放在锅中炒几下，一盆可口佳肴便端上饭桌，大家一下吃了个底朝天。

菜园的西北角，已被墨绿色的菠菜叶片覆盖，过几天，菠菜炒肉丝又将是饭桌上的常客。菠菜左侧种植着六行莴苣，三行青、三行紫，老伴把它们间隔着栽种，一则色彩斑斓，二则成熟期有先后。青莴苣再等半月就可以上桌了；紫莴苣这几天向上猛长，层层紫叶好似一件防护衣把肉体紧紧地保护着，待青莴苣“退位”后，它便闪亮登场。菜园中间位置，四行大蒜布列成行，把园地分割成两片，大蒜的茎秆已有30多公分长了，秆粗叶宽，一个月不到，蒜苗将长成，成为肉类的最佳“搭档”。菜园边缘，一排葱管傲然挺立，时时不随风摆动，好像在邀请主人随时前来采摘。

说实话，我自退休回乡后，吃的绝大多数蔬菜都是自己种的，很少到菜市场购买，因为自己种的菜吃着放心，不必担心农药残留。我和老伴把这块菜园作为强身健体的基地，用铁镐松土，用锄头除草，用水桶浇水，这些体力劳动是拉筋松体的最好练习。为了不失时机地种植各类作物，老伴已经规划好了接下来的种植计划，准备在去年种茄子的地块上栽种番茄，去年种番茄的位置种青椒，种青椒的地块种茄子，这也算是轮作吧。回想起去年的十棵果树，六月初已是果实累累，紫黑色的长茄剪去了又生，一茬接一茬，几乎一天隔一天地端上饭桌。青色的辣椒也与红色的番茄各不相让，今天是番茄蛋汤，明天是青椒肉丝，让家里的餐桌色彩丰富，花样多多。

除房前的空地，我家东墙外还有一平方米不到的空地，我和老伴见缝插针地种上六株黄瓜，黄瓜牵丝绕藤时，我用两米长的小竹竿靠墙搭上简易黄瓜棚。说来也有趣，棚一搭，弯弯绕绕的黄瓜藤好像攀上了上升的阶梯，一日一个样。当枝藤离地面越来越远时，藤上已长出一朵朵浅黄色的小花。几天后，花冠顶在弯弯的黄瓜头上，青青的黄瓜一条条满挂瓜棚。摘下一根大的，切成条形浇上酱醋，就成了众人皆爱的脆菜。在黄瓜棚的北端，我又把豇豆籽播在土中，浇上水，三天后，豇豆苗便破土而出。由于土壤中早已施好基肥，所以豇豆苗长得很快，好似在和黄瓜比试，谁长得高、谁爬得长。我用三米长的小竹竿搭建了豇豆棚，棚建成，枝藤像装了助力器一样向小竹竿顶端生长。豇豆苗与其他作物一样，先长花蕾，这些花蕾像一颗颗白色的珍珠悬挂在棚上，日日夜夜往上窜。不几日，一根根豇豆好像窗帘挂满了整个棚。于是，我们把长长的豇豆采摘下来，切成一段段，下锅后又成了饭桌上一道家常菜。豇豆和茄子一样，你摘得快，它长得更快，为我们一家源源不断提供时鲜家常菜。

看着眼前的绿色蔬菜，我感到心旷神怡。这块菜园成了我心中的乐园，既为我提供了素菜食料，又锻炼了我渐渐老化的筋骨。

圆大学之梦 歌夕阳人生

□瞿金龙

我自上世纪80年代中师毕业后，参加工作几十年直到退休，虽然期间参加自学考试取得了大学文凭，但没有真正上过正式的大学。想不到，退休后我竟圆了进大学学习的梦。

去年7月，偶然听说太仓老年大学在招新生，我就进入“太仓市老年大学”小程序查看招生简章。当看到招生简章上有声乐课程时，我毫不犹豫地报了名。因为我从小就十分喜爱唱歌。

读师范时，教我们音乐的杜老师是从最基本的唱名教起的，在他的悉心教导下，我学到了声乐方面的基础知识。参加工作后，我最大的业余爱好就是唱歌。通过看书、看视频自学歌曲，我在市镇的歌唱比赛中也取得过奖项，后来有了全民K歌等软件就唱得更起劲了，家里歌声不断。虽然也买了《美声唱法》等书自学，但因没有专业的指导和系统的训练，稍微有点难度的歌曲我就无法驾驭了。

现在终于有了机会，能够在老年大学专业教师的指导下系统学习声乐，既圆了大学之梦，又让夕阳人生充满歌声。

因为我稍微有点音乐基础，经老师推荐，我成了声乐班的班长，在学习的同时还为同学们做些服务工作。

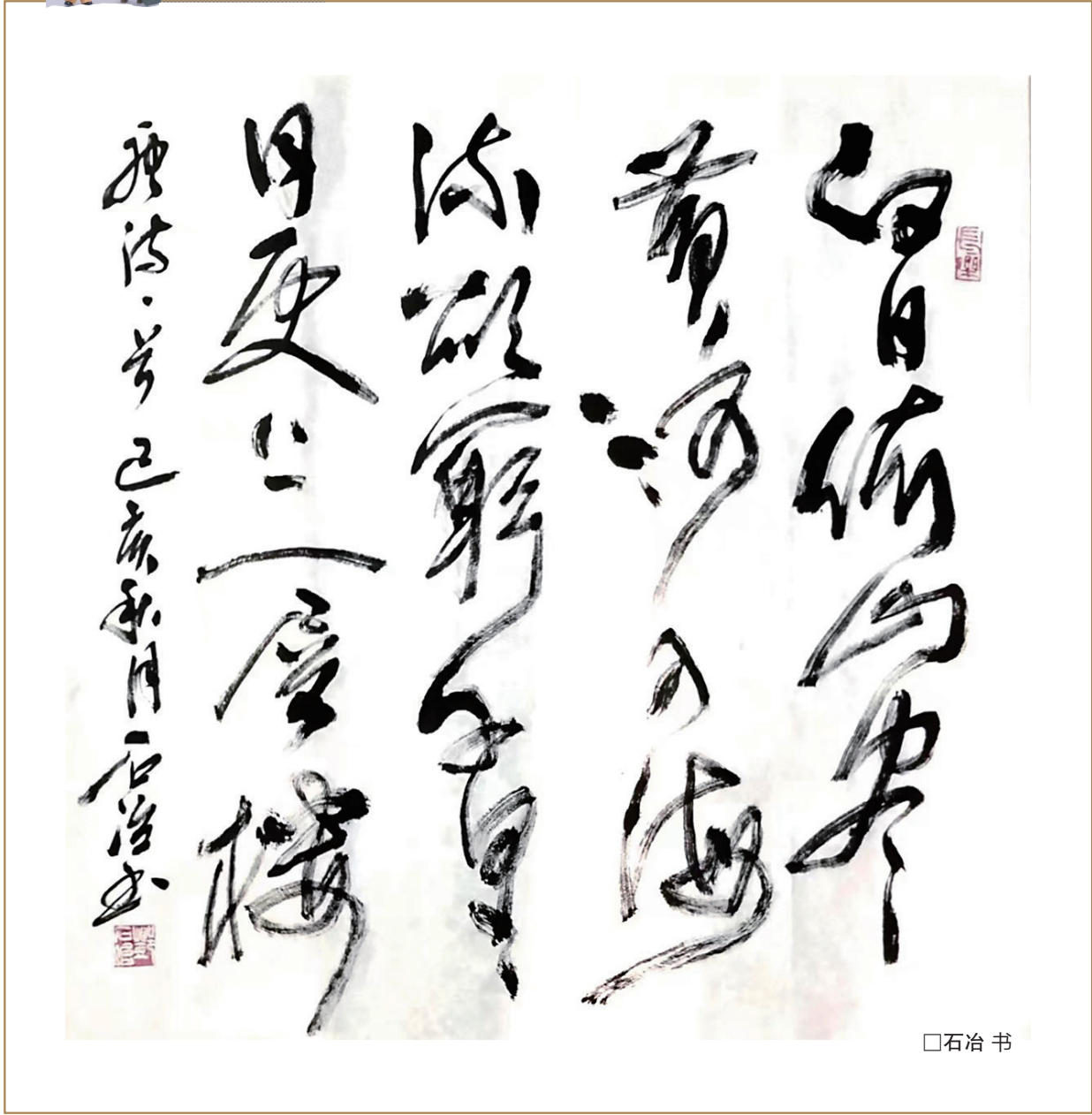
教声乐的薄老师风趣幽默，教我们发声、为我们讲解歌曲的演唱处理，悉心而形象生动的示范让我们老年人在轻松愉快的氛围中学到了声乐知识，提升了音乐欣赏能力。什么高位置演唱、面罩共鸣……虽然我以前对这些演唱技术在理论上有所涉猎，但真正有所体会和实践提高还是在进入老年大学系统学习后。

经过一年多的学习，我不管是音准、节奏，还是对歌曲的演唱处理等都有了不小的提升。

我深深感受到，老年大学为我们老年人提供了一个继续学习、提升生活品位的好平台。我还想在这里参加一些器乐演奏的学习。活到老、学到老，在音乐的海洋中品味人生，夕阳无限好，不怕近黄昏！



夕阳书画



□石冶书

药食同源话荠菜

□徐军奇

荠菜是一种常见的野菜，遍布大江南北，野生的荠菜虽然香气浓郁，但植物纤维粗糙，口感不及人工种植的鲜嫩。人们喜爱食用荠菜，荠菜的烹饪方法也很多，可凉拌，可烧汤，还可作为馅料来包饺子、馄饨等。当一碗热气腾腾的荠菜馄饨端上桌，只见荠菜像碧玉一样被裹在白色的馄饨皮里面，调好鲜汤，撒上细小的葱花，便是舌尖上的美味。

记得上学时课本里有一篇张洁的《挖荠菜》，文中写到：“我对荠菜，有着一一种特殊的感情……”不仅当代文人对荠菜有着特殊的感情，古时爱好美食的文人墨客也不吝惜他们的笔墨来赞美荠菜，魏晋时期就有一篇《荠菜赋》流传，宋代大文豪苏轼在《与徐十二书》中也详细叙述了荠菜的烹调方式：“今日食荠极美……其法，取荠一二升许，洗净，入淘了米三合，冷水三升，生姜不去皮，捶两指大，同人釜中，浇生油一觔壳多于羹面上，不得

触，触则生油气，不可食，不得入盐、醋。君若知此味，则陆海八珍，皆可鄙厌也。”大诗人陆游则在《食荠十韵》中把荠菜赞成天赐的美食：“惟荠天所赐，青青被陵冈，珍美屏盐酪，耿介凌雪霜。采撷无阙日，烹饪有秘方，俟火地炉暖，加糝沙钵香。”

“三月三，荠菜当灵丹。”荠菜不光是一种美味佳肴，也是一种常见的中草药，上世纪六七十年代，农村医药资源比较匮乏，如出现尿频、尿急，甚至肉眼血尿的情况，有经验的赤脚医生便会告诉患者，去田间地头寻找野生荠菜，把它采回家，洗净后煮水当茶喝，以治疗这些尿路感染的症状。患者往往喝了这碧绿的茶水，症状渐渐解除，简单易得的荠菜成了良药。

荠菜作为药物最早记载于唐代孙思邈所著的《备急千金药方》中：“荠菜，味甘温、涩无毒，利肝气和中，杀诸毒。其子主明目，目痛、泪出。

其根主目涩痛。”其中记载的药性与甘草十分相似，所以荠菜也被称为“菜中甘草”。明代李时珍《本草纲目》也详细记载了荠菜：“释名为护生草，甘、温、无毒，明目益胃。”当然荠菜也有禁忌症，《本草经疏》记载：“泄泻由于火热暴注者不宜用；小便不禁及精气滑脱因于阴虚火炽而得者，不宜用。”《医学入门》中也有“中寒有痞者禁服”的条文。

现代药理实验证明，荠菜有兴奋子宫、气管与小肠平滑肌，缩短出血时间，扩张冠状动脉，降压、利尿、退热，抗应激性溃疡等作用。另外，荠菜对大肠杆菌和枯草芽孢杆菌有抑制作用；荠菜总黄酮具有较强的抗炎作用，是荠菜的主要抗炎成分之一。

田间地头默默无闻的荠菜，竟有如此多功效，既可作为美食充饥，又可疗疾祛病。在江南地区，至今尚有农历三月三为荠菜生日的说法，可见老百姓对这种药食同源植物的喜爱。

投稿邮箱：603468841@qq.com