

众生·人民路
共赴百廿之约

| 陈卫春 文 |

转眼间,我在宜兴市老干部大学担任客座教师整整十年了。

回首2015年,我从医院管理岗位退出后,有幸在朋友推荐下到宜兴市老干部大学做了一次健康讲座。那次讲座的反馈不错,随后在学校的邀请下,我于2016年春季学期正式成为中医保健(后更名为养生保健)的客座教师。

十年来,收获了无数珍贵的回忆:

2018年,被评为学校第三批名教师。

2019年和2024年,两次作为生活艺术系名教师代表上示范课。

2019年,我将四年教学内容整理成48万字的《老年健康之路》,献给学校建校10周年。

2022年,修订版《老年健康之路》荣获“江苏省老年大学优秀教材奖”。

这本教材都有些什么内容呢?

根据学校的教学实际和老年学员的需求量身定制,以3—5年作为一个周期体量,选取160多个专题,分成12个章节,依次为“树立科学的健康理念”“四季养生”“国医话养生”“跟长寿老人学养生”“穴位按摩养生”“食药养生”“自我养生保健”“日常生活与保健”“走出保健误区”“防病治病”“看病吃药必读”“读懂体检报告”等,既各自独立,又相互贯通融合,其中心始终围绕老年人如何科学养生保健这个主题。每个人都可以通过采取并坚持健康的生活方式,获取健康,提高生活质

量。未病先防,既病防变,瘥后防复。

十年,我对自己的要求是:把每一堂课都上成示范课。我的理念是:在老干部大学上课的过程,不应是填鸭式的知识灌输,本身就应该是一项对老年学员身体和心理健康的体操,是保健和长寿的一种修炼,这一切都必须贯穿在老师的言行举止上,老师就是有效的老人健康长寿的灵丹妙药,甘做老人们的“长生果”。

十年,我始终如一不遗余力培育同学们树立以下观念:

1. 心态年轻,人生不老。无论70、80还是90岁,只要心态年轻,我们就是“青年人”!

2. 养生保健是一个持之以恒的过程。最忌“一日曝十日寒”“三天打鱼两天晒网”,行动比想法更重要。正所谓:养生不能马上让你年轻10岁,而是过10年后,你身边和周围的人都老了10岁,而你还仍然是今天的样子。养生不能马上让你的病痊愈,而是过10年后,你身边的人或许都渐渐已离去,而你还是今天的样子。

3. 顺天应时,把握生命规律,强身健体,无病防病,防患未然,健康有质量地活着。

4. 理性面对衰老。衰老是任何人都必须经历的过程,是一个自然的过程,千万不要把衰老当成了病,也千万别把衰老不当回事,量力而行,顺势而为。不惧老、敬畏老,才能走得更远。

5. 有疾病不等于不健康。科学管理慢性病,你依然可以是一个健康的人。如一个高血

压患者,如果不控制血压,他就是一个病人,而他积极治疗,把血压等控制在正常范围,他就是一个健康的人。千万别再纠结于我是病人,徒增心理负担。

6. 理性面对健康服务和产品。“健康的人想更健康,不健康的人想恢复健康”。老年人有很多的需求,有需求就有供给和市场,面向老年人直接的健康服务和产品包括养生、教育、旅游、服饰、食品等等。必须理性面对,谨慎选择,不可盲从和迷信。

7. 适合自己的才是最好的。牢记健康四大基石:合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

8. 学习的目的不是为了做医生。而是让大家更有见识,提升大家的健康素养和科学素养,变成具备辨识能力的明白人。

9. 做自己健康的主人。每个人都是自己健康的第一责任人,对自己的健康负责,就是对自己的人生负责。

养生保健,十年一剑。十年来,我是这样想的,也这样去做了,虽不是尽善尽美,但一直都尽心尽力。

教学是互动的艺术,这十年里,我与学员们亦师亦友。他们的热情与信任让我感动,也让我在教学相长中收获了前所未有的成长与快乐。这段经历,不仅让我为老年生活提前做好好了“保健”,更让我深刻体会到“教学相长”的真谛。

我们的目标是:120岁!

心似少年,身如松柏,共赴百廿之约!

情趣·健康桥
闲话大饼油条

| 夏杰 文 |

在日常的早餐品种里,油条大饼可谓“翘楚”,也是最接地气、最能体现烟火气的亲民食品。悠久的历史、低廉的价格、扑鼻的香味、丰富的嚼劲,使大饼油条如同历经沧桑的“早餐神仙”,跨过历史的长河、经过岁月的沉淀而历久弥新。

清晨,城市在睡梦中初醒。无锡小巷和菜场的众多店铺里,油条在热油中煎炸,大饼在炉子里烘烤,香气在空气间弥漫。一幅冒着热气、充满生机的市井图在喧闹声中缓缓铺展。无锡人最经济实惠的早餐,非大饼裹着油条莫属,数量称为“一副”。大饼的甜香耐嚼融合油条的酥香松脆,可谓绝配。适应了快节奏的上班族,一路边走边吃,足以慰藉肠胃。作为大饼的“衍生品”,还有一种“老虎脚爪”,因形似虎爪而得名,特点是外脆里香,富有嚼劲,配上油条又是另一种风味。只是现在做的人少了,仅偶尔能见到。

大饼油条陪伴着人们度过天真无邪的少年、朝气蓬勃的青年、充满活力的壮年、幸福安康的晚年。儿时生活水平低,大饼油条属于早餐“精品”,更是待客之物。若是家中来了亲戚借宿,第二天早上,买大饼油条是我心心念念的事,意味着可以改善生活。那时的大饼3分钱一只,油条5分钱2根,还分别要再加一两粮票。长长的筷子串起几根油条,拎着的网袋里放着数只大饼,神采飞扬地走着,顿生满足感和幸福感。若遇上学校组织春游,同学们各“晒”携带的食物,品种高档的有面包、饼干、苹果,略显寒酸的则是一副大饼油条加一水壶凉白开充饥。即使如此,对于一些孩子而言也是渴望已久。若是放置久了,“老油条”泡在糖开水里,咸中带甜、入口即化的口感,也是满满的儿时回忆。

吃大饼油条还被寄托了愿望:考试当天的早上,有的家长准备一根油条和两只大饼,寓意着100分。但小学生要“消灭”如此多的量绝非易事,似乎考不到满分也自在情理之中。故后来又推出“改良版”:一根油条加两个煮鸡蛋。想起往事,让我忍俊不禁。

如今,虽然有追求高品位生活者对油炸食品敬而远之,但价廉物美的大饼油条让不少人对其总怀念想。朋友出差乘坐航班,花4元钱买一副大饼油条,在航站楼吃得也不亦乐乎。他自嘲是整个机场最省钱的乘客,享用了最廉价的午餐,没有之一,却嚼出了满口的香味、吃出了别样的滋味、品出了记忆的韵味。

数年前居家不能外出的日子里,不少从不下厨房的人,在家闲得无聊,按照网上配方,自制大饼油条,倒也有模有样,圈内朋友点赞,成为“早点达人”,可谓意外收获。在餐饮界,油条还被开发出新价值。饭店里的炒菜、羹汤中加入油条,吸收了食材的味道,竟也有了独特的风味,让人念念不忘。

如今,放眼早餐市场,品种五花八门,但早点摊上的大饼油条摊主仍默默地独守着一隅宁静、一门手艺、一种传统。炸油条、烤大饼,操作方式沿袭千年、加工手法代代相传。作为早餐“四大金刚”的成员,大饼油条是悠久经典、老少皆宜的食物,如一首唱响千年的歌谣,长盛不衰,深得百姓钟爱。

世家·鹿顶山
茶烟起处

| 华霞云 文 |

但凡得闲,几个闺蜜就会相约喝茶。来到熟悉的茶馆,沙发里一窝,不等老板娘开口,我便一句:“宜兴红茶。”闺蜜们笑我结了宜兴亲家,喝个茶都要“攀亲带故”。我笑着:“古人曾云‘天子须尝阳羡茶,百草不敢先开花’。这阳羡茶自古以来就有盛名,我们怎能错过。再说茶单上那些花哨名目,总敌不过阳羡茶的踏实。就像咱们过日子。”大家乐作一团:“呦呦,一套一套的,在我们面前装吧。”

茶汤在烛火中呈糖色,像温润的琥珀,养眼静心。抿一口,唇齿间,喉咙口,熨帖得妥妥当当。

想起有一年随茶农进山,七拐八绕,无意间看见一座矮房子,斑驳的砖,黑色的瓦,我好奇走近,见有一七旬老翁,花白头发,面色黝黑,一双眼睛却清亮有神。攀谈得知,他一个人在这里守着祖传茶寮。竹匾上摊着茶叶,呈墨绿色,老人说这是三十年的老枞。一无所知的我像个好奇宝宝问东问西。老人许是兴头高,一边忙碌着一边和我聊:“种茶、采茶、制茶

里都是学问,一时半会可讲不清。喏,杀青要铜锅柴火,揉捻得用手温养。”边说边用他布满裂口的手掌搓捻青叶,像在给婴儿抚背,又像打太极拳。那份专注和虔诚,看得我大气都不敢喘。忙完,他转身进里间拿出一个暗红色的陶罐,呵呵一笑:“这茶一般我可舍不得给,今几个投缘,来尝尝。”我受宠若惊捧过递来的茶,一股特别的气息钻入鼻孔,如饱吸了带着花草香气的晨雾,清新润泽。入口泛苦,很快回甘,喉底竟留着竹海簌簌的回响。即便平时喝茶如牛饮的我,此刻也仿佛被施了魔法,一口茶汤在嘴里千回百转。

老人指指屋旁,有一个用碎石垒砌的三角形石堆。石缝里斜插着一些干枯的茶枝,再无其它特别。看我不解的模样,笑着说:“咱们这的规矩,头采茶要供土地爷。这里没有庙,我就垒了这个,只要心诚,土地爷定会保佑我那些宝贝茶树的。”

老人又指着远处的半山腰,眼里泛着光,“听老一辈人讲,那里有两棵千年茶树哩,我也没

看见过。”随着老人的指点,我极目远眺,只见一片苍翠,那些山坳里散落的野茶树就藏在这苍茫中吧。它们的根须扎在陶土矿脉上,像一个个避世的隐者,静默深沉。我在心里暗暗许愿,希望茶树和老人都能平平安安,长长久久,这方山水需要他们守护啊。归时我购买了他推荐的茶,粗陶罐里,红茶与紫砂碎屑混在一处,说是这般养茶,能存住山魂,我信。

如今的我愈发爱上了茶。春品阳羡茶,鲜灵似二八少女;夏喝阳羡茶,醇厚如当家主妇;而秋茶经了霜,倒更像老中医配的养生汤。茶汤在舌尖滚动,我尝出了清明时节纷纷雨,品出了梅雨时分处处蛙。茶烟起处,青翠的山水飞入心田,有了结庐人境,而无车马喧的意蕴。

一别经年,老茶树是否依旧吐翠,老人家可还康健如常。我家里的一个粗陶罐子依旧不褪本色——里面的茶叶,带着紫砂的拙朴,混着陶土的腥气,在滚水里活过来,把四季化作了我喉头的一抹回甘。



相由心生

插画 戎锋