



水乡年味

□谢建骅

时光如白驹过隙，又跑完一年的路程，转眼间，进入了腊月。走在大街上，居民楼阳台上挂着的一串串肥肠、腊鸭、腊鸡、腊肉等，似乎在广而告之，“年”离我们近了。眼前的情景，又撩起了我对家乡的记忆，想起家乡的年味儿。

家乡是里下河地区的一个小村落，人称水乡，家乡的年味是从腊月开始的。那时一进入腊月，水乡人似乎就忙碌起来了，一起筹备着“年味”的事儿，杀猪过年是必不可少的。那时，家里每年都要养上一头肥猪准备过年。猪杀了，卖掉大部分，算作家里的收入，那时有“养鸡为油盐，养猪为过年”的说法。剩下的猪肉，母亲把它切成一条条的，在上面抹上盐，放在一口大缸里，封上塑料纸，压上石块，腌上一个多星期，出卤后，挂在屋檐下晾晒。这时的屋檐下，晾晒的不光有腊肉，还有腊鸡、腊鸭、腊鹅等，腊鱼当然更少不了。那时父亲腌泥，天天都收获不少的鱼虾，母亲就把大些的鱼拣出来，腌在缸里，准备留着过年。那时，在屋檐下晾晒的最多的是腊鱼，一串串，一挂挂，成了水乡一道独特的年味风景线。

“糖果祭灶，新年来到”。家

乡有祭灶的风俗，我们在灶台上供上糖果，燃香，放鞭炮，进行辞灶仪式。辞灶一过，年味就一天比一天浓起来，家家户户开始真正意义上的忙年啦。

先是扫屋，我们那里又叫“掸尘”，将一年的积垢去除，干干净净地迎接新的一年到来。之后糊墙、贴喜纸、挂年画。那时，家家住的是土坯茅草房，墙壁凹凸不平，黑乎乎的，每年过年前，爷爷都要从学校带回一些旧报纸让我们把墙壁糊上，这样既光亮，又好看，也营造了家庭的文化氛围，贴在墙上的旧报纸，也成了我们的“课外读物”，有事没事时总对着墙上的旧报纸，看图片，念文字，津津有味。

童年的印象中，最让我感到兴奋的就是挂年画啦！那时的年画都是京剧剧照，如《红灯记》《沙家浜》《杜鹃山》《智取威虎山》等，真是好看。

年画买回，我们兄妹几个就在哥哥的指挥下开始挂贴，每个人也选上一幅贴在自己的房间里。哥哥一边指挥，还一边为我们讲解画里面的故事。

我最喜欢的是《智取威虎山》

杨子荣打虎上山的那幅画啦，杨

子荣手执马鞭，踏雪前行的威武形象，我十分崇拜。因为经常趴在画旁“研究”，模仿英雄形象，而那唱腔唱词也跟着广播里学了不少。有时兴起，兄妹几个一人顶一个角儿，亮开嗓子演绎着戏里的动作，煞有介事地唱上那么一两出，虽曲不成调也是歌，直到尽兴。看到孩子们一个个闹得沸反盈天，父母也乐得笑出了眼泪却没忘记为我们鼓掌。现在想想，那时的欢乐场景，尤其在那样艰苦的年月里，实在是人间难得的盛事。

在家乡过年，一定能吃上香喷喷的炒米。这种炒米不是小转炉转出来的米粒，也不是烤箱里烤出来的爆米花，而是大锅里炒出来的，故称“炒米”，这也是故乡的一种特产。多天前，母亲就开始张罗炒米的事宜。炒米师傅来了，母亲用米箩把糯米淘净晾干，父亲就在灶后烧火温锅，只见师傅把一包黑乎乎的沙粒倒进锅里，然后倒进糯米，师傅不停地挥动大铁铲翻炒，不一会儿，锅里的糯米就发出“噼啪、噼啪”的声音，米粒渐渐变大，炒米的香味就在灶屋里弥漫开来，在一旁观看的我们早已急不可耐、垂涎欲滴了，

炒米起锅了，白花花的。母亲知道我们馋了，拿来小碗，每人舀上半碗，让我们解解馋。比原来米粒大上好多倍的炒米，吃到嘴里脆生生地响，顿时满口生香。

那时，小年夜过后的夜晚，走在巷子里，到处可以听到水乡人家炒菜籽、花生、芝麻的声音。这时，水乡人家开始蒸包子、年糕，制作鱼圆、肉圆、藕粉圆等，巷子里飘满了馨香的年味儿。

除夕晚上的年夜饭，是我们最为盼望的，桌上摆满了以腊味为主的菜肴，一家人吃着母亲做的年夜饭，津津有味，开开心心，气氛热烈，父亲斟上了一碗自家酿制的米酒，我们以茶代酒，轮番向父母敬酒。那时的年夜饭，虽不丰盛，但就是觉得特别好吃美味，让人心生对家的眷恋。

虽然离开家乡多年，但留在舌尖上的年味儿难以忘怀，每每想起，总有一种难以割舍的情愫涌上来，沉醉在心头。

腊月又至，回家过年是我们一年中的期盼，是父母心中的等待。似乎又听到母亲在呼唤我的乳名，看到母亲拄着拐杖倚在门边等待我们回家，品尝她早已准备好的年味。



节日之夜 许雯霞 摄

才艺天地

“才艺天地”栏目刊登老年人的篆刻、书画、摄影、剪纸等作品，投稿邮箱wjns@163.com，并注明作者姓名、年龄、地址、电话。



迎新新年 周宏军 摄



张灯结彩 沈忠 摄

向上，向上，再向上

□宋子伟

站在和尚桥上，轮船正缓缓地 toward 桥洞驶来。有人说：“吊轮船。”我一听，马上回应：“从桥上跳下去。”大家都兴奋起来，一个劲地说：“跳呀，跳呀，跳！”

站在桥墩上，我忽然害怕了。桥这么高，吓人；河水那么深，害怕。以前从来没有在桥上跳过，毕竟这是运河上的大桥呀！脑海里“英雄与狗熊”激烈搏斗之间，有人大喊：“轮船进桥洞了。”机不可失，时不再来。我一个颤抖，什么都来不及想了，纵身一跃，就跳下去了。河面一簇浪花，人不见了。

当我浮出水面，轮船已经慢慢地驶出桥洞，我先搭住拖船的船帮，再慢慢移到船尾，一下子拉住了大铁锚，身体被呼呼的浪花簇拥着，非常舒畅，非常刺激。我就这样一个人搭轮船回家啦，生产队的

社员们步行回家要走半个小时，我10分钟就可以到家。

我又一次成功了。知识青年到农村去大有作为，我没有成为“狗熊”，没有第二个人敢跳。我说跳，虽然害怕，但还是跳了。这一跳，跳出了人生的精彩，令人刮目相看。后来，公社举办民兵游泳比赛，每个大队两人，我被选上了，可能就因为我不敢地跳下去了。

那次民兵游泳比赛，是在民主大队的唐平湖上。湖面宽广，蓝天白云，彩旗飘飘。参加者都是游泳高手，我是唯一的一名知青代表，感到非常自豪。最后我获得游泳比赛第一名。当时，我20多岁，又是高中生，以为生活就像游泳一样，会绚丽多彩，自己会有大作为。后来，随着农村全部种双季稻，农活越来越多，开早工，开夜

工，方才知道生活的艰辛。后来，我当了生产队的一名农技员，再后来，又当记工员。我觉得自己成了一个地地道道的农民。在很长一段岁月中，虽然不再和童年的小伙伴一起忽冷浴了，我还是会在劳累了一天，在清清凉凉的河水里独自一人游泳。最喜欢仰泳，看蓝天千奇百怪的云彩，舒缓筋骨，放飞梦想。有时候，还一个人游到和尚桥上，回想当年从桥上跳下来的情景，还想再吊一回轮船。没有人为你喝彩，但自己为自己陶醉。

插队落户，成为知青，接受贫下中农再教育，广阔天地大有作为。我凭借过硬的水上功夫，闹河泥，摇运输船，挣大工分，养家糊口。大热天，4个20多岁的同龄人，轮流摇，三日夜，把一只水泥船摇到上海。船上风险大，一不小

心，就要落水，风高浪急，没有水上功夫，不会游泳，那就一点作为也没有了。

1978年，我们这些“老三届”30多岁了，居然还可以考大学。有人说，做梦吧，离开学校10多年了，书本早就还给老师了，又当爹当妈了，还能考上大学？痴心妄想。我想想也有道理，但心里纠结。一次，我做了一个梦，在梦里又从和尚桥上跳到大运河里，水很深，身体一直下沉。又暗又黑，好可怕。我突然惊醒，奋力向上，向上，再向上。终于冲出水面，梦也醒了。

梦醒了，赋诗一首：“十年颠沛似灰冷，一声惊醒热血腾。仰天长啸赴考去，我辈岂是蓬蒿人。”在“英雄与狗熊”之间，我又一次选择了“英雄”，实现了美好的梦想，考上了大学。



近日，锡山区老年人体协在东北塘街道文体中心举办桌上冰壶球培训班，40多人参加了培训。锡山区老年人体协执行会长黄宪辉说，锡山区举办桌上冰壶球培训，助力北京冬奥会。今后要启动帮带机制，培训班学员带动周围更多人加入桌上冰壶球运动中。

(吕玉泉、章志强 摄)

微健康

脚“捂不暖，走不远”，警惕血管病变

刘老伯很苦恼，明明棉裤、羽绒裤都穿上了，但脚怎么都捂不热，且最近感觉腿部麻木，走路没力气，晚上还会隐约感觉疼痛，左脚和右脚的温度不一样。最近，他被诊断为下肢动脉硬化闭塞症。

中南大学湘雅二医院血管外科副教授李鑫介绍，虽然冬天脚凉是

正常现象，但以下情况需提醒老年朋友注意：脚怎么也“捂不暖，走不远”；脚经常感觉疼痛，尤其在运动后或晚上疼痛明显；脚上磨破了一点皮肤后，伤口一直不愈合；左右脚的皮肤温度不一样等。这些都需要警惕是否为血管病变。

(晓健)

人生感悟

一起来“轻龄”

□项友伟

杭州老同学给我传来一文，文中提到了“轻龄”。一查，这是新词汇。我学习了，记住了。

我领悟：“轻龄”与以往流行的“忘掉年龄”的提法，截然不同。前者，是积极主动的，是要通过自己各方面的努力，使自己的生理年龄、心理年龄比实际年龄要年轻。而后者是被动的，只是一种愿望。

“轻龄”的实质是倡导老年人树立新的生活理念；倡导人们“坚守年轻，缓慢衰老，今天要活得比昨天更年轻”。比如，70岁的年纪，50岁的面容，40岁的心脏。有人会说，倘若如此对照，几乎是可望而不可即的。但在现实生活中，“轻龄”的人和事，还确实存在着。

你看，在我们退休支部70岁以上的党员中，就有数名党员呈现“轻龄”状态。象夏承华，80岁出头的年纪，看上去只有60多岁，头脑功能都挺好。她说话、走路、上网、玩牌，真不比60多岁的人差。羡慕不能给我们带来年轻，“轻龄”还得靠自身努力——只要认准目标，坚持不懈，为之奋斗，老人“轻龄”是有可能实现的，至少可以延缓衰老吧！

存有爱美之心，心态自然年轻。支委王孔长仅小我一岁，但容貌比我年轻好多，腿脚更比我利索。为啥？除了先天因素之外，他20多年来爱

美，营造了自己特有的快乐生活。好心态、好心情使他有了好身体。他自豪道：“退休十多年，从没去医院看过病呢。”

爱美之心人皆有之。退休了的女同胞理应把自己打扮得漂漂亮亮的，注重美容、美体，照着镜子，不但自己觉得年轻，外人见了舒服，自己也会有好心态。退休了的男同胞也一样，衣装须常更新，穿衣打扮不落伍，得体、干净、大方。

学会玩，在玩中健脑、健身，保持向上的活力。宅家看书、写作、玩游戏、练厨艺、养鸟，到户外唱歌、跳舞、拍照、钓鱼……这些活动，可以有效地刺激大脑、愉悦身心。

坚持运动，延缓肌肉和膝关节功能退化。前年体检时，医生说我的心脏跳动有力，像年轻人的心脏。但去年上半年体检，医生却没那么说。我找了原因，可能是去年以来运动少了些。于是，从去年下半年起，坚持“管住嘴，迈开腿”的原则，饮食荤素搭配，合理用膳；坚持每日早晚两次散步，每日“微信运动”显示平均在5000步以上。同时，在家开始锻炼腿部肌肉和活络膝关节的运动操。我坚信，只要坚持下去，一定会有收获的。

来吧，朋友们！我们一起来“轻龄”！

闲情逸趣

莳养米兰伴冬闲

□黎洁

乔迁新居，我和老伴在花草市场挑选了一盆米兰。我特意将它摆放在庭园过道上，微风徐来，清香四溢。米兰花朵直径约两毫米，每一串花梗上都有上百朵花絮。开花时节，淡淡的黄花，从枝叶间释放出馨香，把周围的空气变得不同寻常。

早晨醒来，推开窗，空气中有沁人心脾的清爽，清香随风涌进房间。我时常坐在阳台的一角看书，阳光伴着空气中时有时无的淡香，十分温馨。

米兰的花儿貌不惊人，有点像北方的黄小米，十粒百粒地簇拥着探出叶丛来，释放那梦幻般的芬芳。它可以从初夏陆续开到深秋，越是烈日当头，越是开得前赴后继。但米兰最大的弱点就是不耐寒。冬春季节，若养护不当，便会叶黄枝秃，回天乏术。我先前养过三次米兰，每年都过不了冬天这一关。总结三年的失败，得出几条教训。

初次寒潮袭来前，一定要把米兰搬进室内向阳处。冬季宜干不宜湿，休眠期的米兰，只需偶尔浇一次透水。盆土表面的干燥是假象，花盆听那声音脆了，说明是真干了。

我的第二盆米兰就是水浇多了烂根死的。当春天来的时候，千万不要被暖和的太阳所迷惑，清明节之后搬出房间比较保险。春风乍暖还寒，我的第三盆米兰就死在急骤上。

养花人都知道“三分种七养”的道理，米兰的冬季养护更是重中之重。一是立冬之前，米兰入室，放置于有光照、不透风的地方；二是室温最好保持在10摄氏度左右；三是位置相对固定，不要常去挪动它。寒冬前，我早已将两盆米兰搬至卧室的飘窗上。飘窗双层玻璃，密封性能好，足以阻隔室外冷空气。

冬天浇水，千万不要像夏天那样淋漓。我在塑料水瓶盖上戳些小孔，制成“莲蓬头”，徐徐浇灌，让水分渐渐渗透泥土，等盆底有水溢出即可。一般七八天左右浇一次。枝叶要常喷水，一来保持环境湿润，二来可除去叶面尘埃，利于光合作用。不久前的一天，我晨练后推门进屋，忽然闻到一股香味。清雅芬芳，仔细一看，竟然是那株米兰开花了。

我依偎在冬日的这份温暖里，但愿冬日米兰长翠不凋，来年春夏愈加枝繁叶茂，花香可人。