

桑榆晚情

□ 见习记者 杨玉梅 特约通讯员 王乐德 文/图

爱打木兰拳的胡芝年

初见胡芝年时，如果不是她的满头银发，我们一点也看不出她已是73岁的老太了。只见她精神矍铄，步伐稳健，笑容爽朗，脸上没有多少皱纹，身材也保持得特别好，腰背挺得比很多年轻人还直。

“这都是她练拳练出来的，她是国家二级社会体育指导员呢。”看到我们疑惑的表情，胡芝年的老伴爽朗地笑着说。他告诉我们，练了这么多年的木兰拳，胡芝年的身体一直很健康，老年人常出现的那些腰腿疾病，她一概没有。

从小就爱“玩”体操

胡芝年是湖北武汉人，从小就好玩好动。因为这好动的性格，当年她一路“玩”进了幼师。进入幼师以后，胡芝年发现学校有各种各样的兴趣班，可乐坏了。经过左挑右选，她最终参加了体操兴趣班，后来还代表学校参加了比赛。“那一次，我的自由体操得了第六名，跳箱得了第一名。”提起当年比赛的事儿，胡芝年一脸自豪。那次获奖让胡芝年有了点小名气，到幼师的第二年，她还被选拔进了武汉市体操代表队。

1959年，胡芝年和老伴来到了洛阳。随着几个孩子相继出世，她要一边工作，一边照顾孩子，生活一度忙乱起来，顾不上再练这些“玩意儿”了。

1990年以后，眼看孩子都长大成家了，日子也越过越红火，胡芝年再也不肯在家闷着了，她开始出去打太极拳。打太极拳一般是几个拳友在一起相互学习，相互切磋，这就需要个活动场所。当时胡芝年所在的关林钢厂社区没有供大家活动的地方，“我就每天坐公交车或骑自行车去西工区的活动广场，练完拳再坐车或骑车回来。”胡芝年说，就这样，为了练太极拳，她在西工和关林之间来回跑了3年。

车祸引出木兰拳

在一起车祸中，太极拳救过胡芝年一命。提起那起车祸，胡芝年和老伴到现在还心有余悸。

1998年，龙门大道修路，路两侧各挖了一道深沟。有一天，胡芝年骑着自行车去练拳，结果跟一辆违规骑行的自行车相撞，胡芝年被撞下了路边的深沟。“我当时下意识用手护住了头，用的就是太极拳的保护动作。”胡芝年说，就是这个保护动作，让她的颈椎避免了被撞断的危险，可还是伤到了腿部。

那3个月，她的腿丝毫动弹不得。“我可不想就这样躺在床上让人伺候，我还想出去练拳呢”。3个月刚过，胡芝年就挣扎着下了床，自己走不成，就由拳友扶着走；自己练不成，就让拳友扶着练。老伴看在眼里，疼在心里，天天给她按摩，帮她恢复。

就这样，奇迹出现了，胡芝年腿上的伤一点一点地好了。也就是在这个时候，她迷上了舞姿优美的木兰拳。“现在我的腿虽说还有点不灵便，但不耽误我练拳。”胡芝年说着，摆了一个金鸡独立的架势，不仅漂亮，还很稳当，如果她不说，我们还真看不出她的腿曾受过伤。

电脑是个好“教练”

一开始，胡芝年跟着其他拳友学习木兰拳的招式。时间久了，能学的都学会了，她开始不满足于现状，便拉着老伴到市场上买碟。碟子买回来后，她就在家里的电视上播放，自己边看边学，学会了再到外面教其他拳友。

胡芝年拉开一个抽屉给我们看，里面有满满一抽屉的碟子，都是关于木兰拳的。“后来老伴干脆给我买了台电脑，让我在电脑上学。”胡芝年笑着说。



学得多了，胡芝年就成为了专家，她现在会打的太极拳和木兰拳共有60多套，跟她学木兰拳的人也越来越多。今年我市成立了木兰拳委员会，胡芝年担任常委。

“我们还要在省运会开幕式上表演木兰拳呢！”胡芝年自豪地说。那么，就让我们期待她的精彩表演吧！

沧海一粟

父亲的土豆月饼

□ 刘万军

直到现在，我最喜欢吃的还是父亲做的土豆月饼。

父亲年轻时在公社食堂干过几年杂活。一个偶然的的机会，他从一位会做各种点心的师傅那里学会了做月饼。从那以后，每年的中秋节，父亲都要做土豆月饼给家人吃。我出生后，也幸运地成了村子里最早吃上月饼的孩子。

做月饼最讲究的是馅料。可我小的时候，因为物资匮乏，做月饼的馅料常常配不齐，但这并没有难倒父亲。家乡盛产土豆，父亲便就地取材，自制土豆月饼给我们吃。他先把土豆蒸软，去皮后捣成泥，里面放些瓜子、杏仁和麦芽糖，撒上少许青萝卜、胡萝卜切成的青红丝，再浇上点儿香油，拌点儿面粉和成团，切成均匀的小方块，月饼馅就做好了。接下来，父亲用香油和面，用擀面杖擀成圆的小薄饼，包上馅，再在中间点上小点儿，就可以放在锅里煎了。

第一次做土豆月饼时，连父亲也没料到会那么香甜可口。一家人开心极了，尤其是父亲，激动得满面红光，像得了件宝贝似的。父亲笑着说，这下好了，家乡不缺土豆，以后做月饼，就再也不用为馅料的事发愁了。从那以后，每年的中秋节，父亲都要做土豆月饼给我们吃，一连吃上几天，我们都觉得吃不够。

后来我离家上学，一直到参加工作，都很少有会再吃到父亲做的土豆月饼。虽然每年过中秋时，我都会买来许多馅料不同的月饼吃，但说不清为什么，吃着这些包装精美的月饼，我总感觉没有父亲做的土豆月饼好吃。

去年中秋节前，我意外地收到了父亲寄来的一个包裹，打开一看，竟是父亲做的土豆月饼！包裹里还夹着一封信。父亲在信里说：现在生活条件好了，家乡很少有人吃土豆月饼了，大家都去超市买月饼吃。你小时候爱吃我做的土豆月饼，今年我特意做了一些，寄给你尝尝，算是个念想……

那个中秋之夜，我觉得月亮好圆好亮啊！品尝着父亲亲手做的土豆月饼，我的心里翻过阵阵热浪。一瞬间，我突然明白父亲的土豆月饼为什么那么美味可口了。原来，父亲的土豆月饼里不仅包裹着亲情和爱，更包含着一份浓浓的乡情。



闲话茶馆

尽孝要

与时俱进

□ 温乃鹏

逢年过节，子女习惯于给父母买更多的鱼肉、水果；父母过生日，子女习惯于给父母办寿宴，这似乎是一种传统的尽孝方式。但我们也应该看到，送老人那么多食品，老人一时半会儿吃不完，食品很快就不新鲜了，有的还会因为发生霉变而被白白扔掉；寿宴似乎搞得挺热闹，可在这样的喜庆气氛中，老人很容易产生情绪波动，加上大鱼大肉并辅以酒水，老人的健康能不受影响吗？

用科学发展观统领一切，是我们这个时代的主旋律，子女在对老人尽孝方面也得与时俱进，讲点科学，比如给父母送体检卡、陪父母外出旅游、为父母添置时尚家电、给父母订购报纸杂志……这样做，子女不仅尽到了孝心，还能满足老人的精神需求。

尽孝只有与时俱进，才能使老人感受到时代在前进，社会在发展，生活水平在提高，更能感受到生活有一种新鲜感。子女通过这种方式尽孝，也能使老人的知识更丰富，眼界更宽广，生活更充实，身体更健康，何乐而不为呢？

含饴弄孙

□ 符运通

我用馍饭养孙女



(资料图)

我这人一向比较细心，凡事追求完美，在带孩子上也是如此。将儿子带大后，现在我又开始带孙女。孙女11个月了，长得很可爱，最让我高兴的是她很健康，几乎没生过什么病，当然，这跟我带孩子的方式有关。

现在很多父母对独生子女非常娇惯，但这些小宝宝往往不让父母省心，有的不爱吃饭，有的经常发烧，很让人揪心。从我的经验看，问题的症结不在宝宝，而在年轻的父母照顾孩子不够“科学”。

我觉得照顾好孩子有两点很关键，一是饮食，二是冷暖。婴儿的饮食应以母乳为主，同时多喝白开水，并且水里不要放糖。当孩子长到七八个月开始吃

辅食时，不要让孩子喝超市里卖的饮品，牛奶也不要喝，最好让孩子喝小米油，每天还要多喝不加糖的白开水。不让孩子喝饮品是因为里面往往有添加剂，而甜东西对胃的消化功能很不利。小米油不仅有营养，而且还有保护胃肠和败火的作用。宝宝多喝白开水可以利尿排毒，不上火就不易生病。

在冷暖方面，就是要根据气温变化适时为婴幼儿增减衣服。现在是初秋，天气刚转凉，不要过早给宝宝穿厚衣服，“春捂秋冻”是很有道理的，适当的“冻”可以增强宝宝的抗寒能力，但衣服也不能太薄，以免冻坏了孩子。

我的孙女长到11个月，从来没喝过饮料，也没吃过糖果、点心之类的食品。我让她从小就吃家常便饭、五谷杂粮，现在每天补充的就是面条、馒头、稀饭、炖鸡蛋和白开水，她长得白白胖胖的，非常健康，很讨人喜欢。不管在公园还是在家属院，见到她的人都会问：“这孩子吃的啥东西长这么好？”我的回答就俩字：“馍饭。”

让孙女喝白开水，吃简单的馍饭，这是我的主张。我觉得这样“纯天然”的饮食，更有助于孩子的健康成长，希望这个经验对大家也有一点借鉴作用。

副刊

投稿:gyz0111@yahoo.com.cn

电话:65233688