

花弄草

周建

退休后热衷花弄草，整个阳台一片姹紫嫣红，春意甚浓。既美化环境，又修身养性，还陶冶情操。尤其是那棵情有独钟的龟背竹，其与众不同的奇特造型，赏心悦目，耳目一新。而超强的净化空气功能，夜间吸收二氧化碳，白天还原成原来的有机酸，进行光合作用，造福于全家，令我爱不释手。

龟背竹是妹妹特意送我的，当时高约60厘米，四片生机勃勃的墨绿色叶子，粗大的根部略带泥土。嘱曰：“装个大花盆，多放些营养土，稍施肥，浇透水。”我乐不可支地在家众多花盆中寻觅着，遗憾的是花盆偏小，只得矮个里拔高个，挑了个略大的盆将粗大的根部强行硬塞入盆中，看来营养土与肥料暂时是无法享用了。

变幻花样「食」养生

牛润科

86岁的老母亲，是个老“糖友”，按照大夫的建议，多吃南瓜有利于降糖。老人认真，顿顿吃南瓜，日久天长，吃得老人家一见南瓜就想吐。还是老伴儿有主意，把南瓜蒸熟，和白面一起蒸成金裹银发糕和银裹金花卷，不但把老母亲的双眼点亮，而且还激活了她老人家久违的胃蕾。

看了电视台的养生节目，有“两高”的我，突然喜欢上山楂，还晒了不少干儿泡水喝。可过了新鲜劲儿，再喝像喝药。老伴儿说，这还不简单，炖排骨和鲜鱼时，往汤里放一把山楂干，不仅让菜更新鲜，还起到了喝山楂水保健的作用。

女儿也想学学母亲的药补变食补，去给外孙女补补钙，可外孙女就是不喜欢喝她妈妈精心打的鲜豆浆。见女儿无计可施，老伴儿扑哧一笑，就给她出了一招。回家后，女儿就按照她妈传授的秘诀，用刚打的新鲜豆汁发面，蒸成了小馒头让外孙女吃。没想到，从热腾腾的蒸气里散发出来的豆香加面香交汇成的清香，一下子就把小宝贝肚里的那条小馋虫给诱出来了。当然，给外孙女食补的天然钙，要比药补的钙强多了。然后，这个秘诀就在我们全家推广，让大伙收获多多。

还有，在每年的春夏两季，我们家总有人要闹嗓子疼，可是谁也不愿意吃消炎药。一开始，老伴儿就给患者煮蒲公英水喝，尽管是见效快，深受大人們的欢迎，可是孩子们嫌苦，不愿意喝。当老伴儿包成新鲜蒲公英鸡蛋馅饺子时，孩子们吃得那个香呀，吃了上顿，还要吃下顿，你说小家伙们的炎症能不消下去吗？从此，这道美味，既成了我们的家传保健美味，又消除了是药三分毒的后顾之忧。真可谓是一举两得啊！

良药未必苦口，食疗并非单一，只要开动脑筋，你也能想到两全其美的食疗养生法。

我养龟背竹

龟背竹装盆后，枝茎撑起宽大的叶子，四仰八叉随心所欲，肆无忌惮四处伸展，眼瞅着本不宽敞的阳台瞬间狭窄了许多。无奈用绳将枝茎捆绑收紧，尽量缩小其所占空间，还阳台以宽敞。心想：暂且委屈它了，假以时日换个大花盆，加土施肥，改善生存条件。过后我也就隔三差五地浇些水，并无过多照料。

星移斗转，不知不觉几个月过去了，龟背竹尽管自身无法改变缺少无肥的生存环境，根部在狭小的盆内难以伸展自如，却时时刻刻与命运顽强地抗争，不遗余力地适应盆内狭小空间茁壮成长，看着真是喜人。坚持不懈的努力初见成效，不仅株高近1米，而且长得绿意盎然、枝干挺拔，使我始料未及。

龟背竹抽芽时最初滋生出淡黄色的嫩叶，紧紧包裹成圆锥体，足有40厘米长，犹如超大的冰激凌蛋卷筒，羞答答地蜷缩着，含苞欲放，蕴藏着无限勃勃生机。随着形如蛋卷筒的叶子缓缓舒展，鹅黄色的嫩叶耷拉脑袋，呈皱皱巴巴卷曲状下垂。触摸手感柔柔软软的，看着娇嫩欲滴，飘飘漾漾。渐渐叶子颜色由嫩黄转为翠绿色，伸展成宽大平整肥厚的叶子，持续不断地生长，最终为墨绿色油光锃亮，形如芭蕉扇般的坚挺与张扬，成就了

它的深厚、博大与挺拔，我兴致勃勃每天拍照记录了新叶生长的全过程。

龟背竹此举感动了我，为其换了大盆，买了营养土、施肥、浇水，不辞辛苦精心照料。每周用啤酒仔细擦拭着一片片叶子，叶面直接吸收啤酒的糖类与各种营养元素，使茂盛的叶子青翠欲滴、光亮油绿，并时常在泥土中倒入适量啤酒，进一步补充营养。

不久新叶接二连三滋长，一片比一片长得高大、厚实，10片叶子如同一把把大蒲扇，错落有致交替展开。叶片上的孔眼与缺刻，有虚有实，新奇有趣，气生根悬挂于盆口，古朴典雅。株形优美、叶态奇特、孔裂纹状、极像龟背，猜想：龟背竹一定由此得名。

我好奇地测量了一下，最大的一片叶子直径超过70厘米，整棵株高近1.70米。听说花期每年八九月份，肉穗花序近圆柱形，淡黄色。雄蕊花丝线形，雌蕊花陀螺状，稍突起。

我每天在精心照料的同时，兴趣盎然地欣赏着枝繁叶茂、五彩缤纷的植物，尽情享受生活的美好，格外愉悦悦性、乐乐陶陶。尽管民间有“龟背竹开花，难见赛铁树”之说，但我坚信奇迹定会发，翘首以盼此情此景早日来临。



碧波情缘 TP图

包玲

以前说，年轻人出去吃饭，菜一上桌，先举的一定不是筷子，而是手机。其实，不仅年轻人喜欢用手机拍食物，老年人同样喜欢。但在分享快乐的过程中，总感觉自己拍摄的照片没有网络上下载的照片好看。于是便萌生出想学习手机摄影技巧的念头。

那日，彩虹养老中心的小李老师给手机学习班的学员们讲授了“拍美食八大技巧”。老师用电子大屏幕从各个不同角度展示了各种美食照片，让人垂涎三尺。

老师说，第一注重选材，新鲜的食物拍起来好看。诸如：日式料理里精致的海鲜、寿司，或是西式糕点、下午茶等，都是色彩丰富的食物。

第二注意光源，运用自然光。明亮光线能使食物颜色鲜明，更能拍出美味的感觉。但是注意不要让阳光直射在拍摄的食物上，选择在窗边拍摄，用阴面的自然光。

第三让画面适当的留白，如白色的盘子、桌布、餐巾等作衬托。尤其是西式餐点通常会选用较大的盘子盛装，而盘子的白色部分就是留白的平衡效果。

第四镜头里面的东西不要太多，因为这样会造成主题不明确、画面不平衡、构图不干净等问题。

第五在拍摄尺寸不大、数量众多的食物时，可以选择用层递、散开或是俯拍的方式切入，让画面充满颜色鲜艳的食物。

的确，拍摄技巧很有讲究。水平高超的美食照片就像刚刚出锅还冒着热气、香味的蛋糕、菜肴，让人垂涎欲滴，胃口大开，就想立马吃到口。真的是好的照片会说话，香味浓郁、鲜美怡情，吸人眼球。给人带来不同的视觉效果，让人爱不释手。

在老师的辅导下，老人们都迫不及待地跃跃欲试；原本就喜爱摄影的老人，更是揜拳捋袖或蹲或仰，摆出各种不同的姿势去拍摄，将老师讲解的技巧实践一番。一时间，摄影班的微信群里发满了五光十色、鲜艳流彩的照片。

美食摄影我们也爱

家有萌宠

于寒

退休那年的一月，我订了一只鹌鹑。听养鸟专家说要买越南进口的鹌鹑，还要第一窝出生的。我付了定金。四月，一只刚出生不久的鹌鹑来到我家。它一天天长大，毛色油油的，泛着五彩，很漂亮。它特爱洗澡，每天在水里，尽力伸开翅膀扑打着水面，摇头晃脑看着我们，仿佛在说舒服极了。

先生每天给它喂食时都吹着口哨。六月的一天，喂食时，先生照样吹着口哨，鹌鹑突然吹起了口哨，和先生吹的一样，他们合吹着，和谐好听。我们好开心噢。

以后我每天喂食时还教它说“你

“讲文明”的鹌鹑哥

好”。一个月后它会了，说话的声音像我，尖尖的，甜甜的，带着拖音。鹌鹑学人讲话，不但学声音，连语气也一起学。

我开始教它说欢迎光临，每天我要说十分钟的欢迎光临，五天后，它突然说欢迎光临，可爱极了。有一次它突然说，“有人哦”，把我吓了一跳，因为那声音很粗，我真以为有人来了，回头一看，是鸟在叫，我们没有教过它，它肯定是听邻居说，才学会的。我又教它说“饭切过哦”，它开始每天问候我们“饭切过哦？”

一次表姐来了，鸟又开始喃喃咕咕不停地叫，表姐用夸张的语气说“噢哟”，它学着表姐的话“噢哟”。把我们逗乐了。我着凉咳嗽了，它也学着咳嗽。过年时，教它讲拜年的话，“新年快乐，吉祥如

意”。儿童歌曲很好听，让它学：“叮叮当，叮叮当，铃儿响叮当”，这段歌词比较长，担心它学不会，分开来教，然后再连起来，没想到它也学会了。

我们把它放在窗外，听着它唠唠叨叨的话语，一会儿是好听的鸟叫声，一会儿又是有节奏的口哨声。鸟在窗前，邻居走过都要跟它打招呼：“你好”。它一高兴就会唱，“叮叮当，叮叮当，铃儿响叮当”。或对邻居说“恭喜发财”，邻居问它好，它问邻居“饭切过哦”，大家听了都很开心，一条弄堂的人通过鹌鹑才认识了我们。

最怕鸟学会不文明的话，我家的鸟都是文明用语，所以很讨人喜。每当听到它和邻居的文明对话，我们感到无比的快乐。