

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,格外愉情悦性、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,我订了一只鹌哥。听养鸟专家说要买越南进口的鹌哥,还要第一窝出生的。我付了定金。四月,一只刚出生不久的鹌哥来到我家。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,鹌哥突然吹起了口哨,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。鹌哥学人讲话,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“噢吆”,它学着表姐的话“噢吆”。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哥才认识了我们。

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。