

阿姨第一天进门,见厨房里挂着把葱花剪,便说:“这下好了,老太太吃菜的问题解决了。”

这把葱花剪还是去年小朋友推荐我买的。老妈那时的牙齿还剩六颗,且上下不对称,嚼东西的难度可想而知。小朋友说她的阿娘也是个缺牙户,全靠她爸用葱花剪将食物剪碎后喂给老人家吃。于是上网查找,买下了这把过去听也没听到过的葱花剪。

葱花剪顾名思义,用来剪个葱花蒜叶什么的。阿姨却把它的功能发挥到了极致,天天用、顿顿用。我们吃什么,老妈也能吃什么了。我嘴馋,有时想买点叉烧、烤鸭来换换口味,又担心老妈咬不动。阿姨要我只管买,有葱花剪助力,老妈照样可以打牙祭。

那次聚会,我把葱花剪介绍给大家,没想到引出了众人对老年用品开发的畅想。

女友的父母超80岁了,他们的退休工资不低,也为了让女儿安心,对自身的健康很在意。有一天他们在展览会上相中了一款护理床垫:产品介绍说是老人失能后大小便失禁,躺在床上又无法自理,护理床垫感应后立刻会把排泄物抽吸出来,与此同时温热的清水还会帮助

立秋刚过,门诊来看咳嗽的病人就多了起来,不乏久咳不愈的,一系列检查下来也没特别异常的,吃了各种止咳药也不见好转的。为什么咳嗽那么难好?在中医看来其实不外乎两个原因,一个是缺水,另一个是缺阳气。

先讲讲缺水。立秋后,空气干燥了,加上之前夏天炎热,人们会大量出汗,身体的代谢加快,水分蒸发也快,人体自然会失水、缺水,因此到秋季人体就更容易缺水了。而中医讲“肺为娇脏”,这个娇就娇在怕干燥,所以很多人秋天天气一干,就开始嗓子干、疼,甚至干咳。就是因为天气干燥了,被燥邪伤到了肺阴。从西医角度看,干燥的环境会加重气道黏膜的缺水,使脆弱的黏膜更易被细菌或病毒入侵,引起感冒、咳嗽。这些感冒、咳嗽或呼吸道疾病往往先发生在咽喉。咽喉是呼吸道的第一道屏障,嗓子不舒服如果控制不住,就要咳嗽了。所以清咽是避免和减轻咳嗽的第一环节。医圣张仲景的《伤寒论》里有个名方桔梗汤,就是专门治疗咽喉问题的。这个方子就两味药,一是桔梗,二是甘草。桔梗是这个方子的灵魂,张仲景后来很多和咽喉有关的疾病都用到了桔梗,就为了管好咽喉,避免往下走的燎原之火。当然,仅仅把握住咽喉还不够,整个呼吸道也都需补水。所以,止咳离不开润燥,咳嗽没痰时,通过润燥就能把痰咳出来,这样咳嗽也很快就好了。所以像百合、玉竹这种有补阴清热效果的中药,包括食物中的雪梨,都可增加呼吸道的湿度,咳嗽也就因为清润咽喉而止住了。

再来说另一个秋季咳嗽难好的原因,就是人体的阳气不足。临床上我看到很多这样的患者,他们的咳嗽有个共同特点,就是一吹到冷风就咳,有的一吃冷饮就咳,而呼吸道所有的检查都正常。这是为什么呢?从中医角度讲,是因为冷饮冰伏了体内的阳气,这是最伤身的。从西医角度讲,冷饮会导致局部咽喉部的血管收缩,血管收缩后,血流就慢了。局部的温度因此下降,温度一降,局部水液的蒸发也会减少。如果你常吃冷饮,那么呼吸道的黏膜就会因为没有水可以从里到外地蒸发而变得干燥、疼痛,直到引起咳嗽。吃冷饮后的咳嗽一定是干咳,久而久之,全身对水液蒸发的能力也会下降,由此造成阳虚的体质。很多人都有这样的体会,感冒好了,但咳嗽可能持续一两个月,有的甚至达到半年。造成这个咳嗽的原因一大部分是生活方式的错误。对于这种咳嗽,首先不是去吃什么止咳药,而是尽快戒掉所有冷饮、冰饮,同时用温热的药才能止咳。

前不久,有个这样的患者来找我治疗咳嗽,半年前感冒后他就开始咳了,吃了各种清肺化痰的止咳药也不见好转,肺部检查也没问题。我看了病人后发现他有个特点,就是一进到空调房或一吃冰的东西咳嗽就加重。针对这个问题,我给他开了中药方,方子里包含了桂枝、细辛、干姜等温热的中药。同时进行针灸治疗,再配合温补阳气的艾灸疗,艾灸中脘、肺俞,关元穴为主。另外还教给他一个食疗方:花椒蒸雪梨。雪梨去核,然后放15粒左右花椒,再加点儿冰糖,蒸半小时,之后连汤带梨一起吃掉。花椒是温性的,梨是滋润的,正好化解他这种虚寒性的久咳。最后特地嘱咐他不要吃冷饮喝冰水。经过一段时间的治疗,困扰他半年多的咳嗽终于好了。

咳嗽不一定是“肺热”引起的,尤其是一些久咳的患者,不能一味地清肺热,因为病情长的咳嗽,一般都有虚寒的性质,这个时候如果你去吃清热的药,只会加重咳嗽,使这个咳嗽的时间更长,而且持久不愈。(作者系长宁区天山中医医院治未病科主任医师)

葱花剪 章慧敏

冲洗干净再烘干。

护理床垫让老人活得有尊严,理念也足够新,二老心动了,可一问价钱要3万多,又打起了退堂鼓。不是买不起,而是担心后续跟不上?家里的电视遥控器已经让老两口反复学了很久才顺手,万一床垫的某个环节被卡住了,钱不是打水漂了?

说真的,当今数字化社会开发的智能产品层出不穷,心灵手巧的年轻人手指动一动啥都能搞定,然而对一些老人来说就是障碍。朋友说起独居的老爸出门忘带钥匙是“常态”。

朋友为他安装了指纹锁,老爸这下再也不用为忘带钥匙而苦恼了。可用了一阵子指纹锁出了问题,先是要歇好几次才有反应,后来干脆罢工。按说明书上留下的电话打过去,已成空号。请来锁匠一检查,发现是锁芯里面的弹簧断了。厂家停产,配件又买不到,无奈只得再买新锁。钥匙的问题又回到了原点。

忘带钥匙的人还有不少呢。我一位退休不久的表亲也常常是出门容易进门难,但她儿子是个有心人,从



边看边聊

夏夜,杨建华大酒店,敞亮的客厅华灯纵博。居中的一张椭圆长桌,簇拥着靠建材发“横财”的“金主”,不知谁暗地里包了酒店这处客厅,偷偷经营“百家乐”地下赌场。

“买定离手。”“女荷官”细长的声音刚落,蓦然怔在原地,脸孔一阵抽搐——门外闯入几个持枪者。“都把钱摆在桌上!”领头的一米八个头,板刷头,厉声吼道。

看场子的保镖不明就里,台后探出身子,板刷头抬起枪管:“轰”的一声,台后墙灰四溅,墙壁留下碗大的窟窿。霎时,赌徒惊骇,四下躲避,板刷头跟前一个“金主”,拽起身旁鼓囊囊皮包往外跑,板刷头转身跟着一枪,“金主”一个趔趄,栽倒在地。枪声“镇”住了乱哄哄的场面,所有人抱头匍匐,不再动弹。板刷头一伙挨着收罗钱财,扬长而去。

1996年沪上这起大案震惊遐迩。现场死伤各一人,目击者表述歹徒四人,东北口音,驾一辆粟米色轿车,操蹩弹枪。辖区公安局局长对自个放下狠话:“此案不破,我跳黄浦江!”

全市刑侦队长例会上通报案情,我乍一听觉得作案人胆大凶悍,多半惯犯。按照布置,各区重点排查东北籍嫌疑对象。

和尚山,又名大和尚山、大黑山、老虎山。位于大连市金州城区东约5公里,海拔663米,是辽东半岛南部地区的最高山。和尚山,东濒黄海、西濒渤海,与山东半岛遥相呼应。这里山道蜿蜒,古迹众多,四时风光,令人神往。

和尚山,上部山势陡峭,多为裸露岩石,中部坡度稍缓,覆盖灌木,山下土层较厚,林木茂密,群树波涌,满眼绿色,间有果园,形成环山林带。山中有鹁子口、关门寨、舍身崖、滴水壶、仙人台、仙人桥,以及点将台、梅花石桩等自然景观。登上和尚山,金州全景尽收眼底。放眼眺望,可饱览大海奔腾不息的雄壮气派;日出日落时,可领略其美不胜收的万种风情。大连八景之一的

旅游

电子门铃的音乐中受到了启发,把门铃声转换成“老妈,钥匙带了吗?”他还在门铃里添加了声控芯片,让他妈走到房门前就听到了提醒。

表亲得意地告诉我们,她儿子在家忙活了几天,让她在不同的位置上走走,寻找最佳角度。现在儿子的爱心牌“提醒神器”让她避免了进门难的尴尬。在她离房门还有2米远时,“老妈,钥匙带了吗”的提醒便响起来了。

其实老年人心目中的适老产品无需“高大上”,适合就是好。就像我十几元钱买来的葱花剪,它的利用价值却是无限的,至少帮助缺牙老人不再吃得单调,吸收多种营养。

生活水平在提高,老人的生活观念也在变化着。我周围那些上了点岁数的朋友已开始享受起花钱买健康、买青春、买舒适的理念。而朋友圈里也时常看到老“候鸟”们晒出“我在xx地方很想你”。

行动自如的小老人们行走于天地之间,而行动不便的老老人当然也不满足传统的辅助器材和所谓的益智玩具。老龄化的社会必然会迎来老年用品产业的升级浪潮。大市场带来大商机,这个道理谁懂,关键是要为老年人着想,走心的产品才受欢迎。

承诺

不日,江川警署探长摸来一条信息:半年前,闵行东川大酒店突然入住一群东北人,这伙人驾着林肯、尼桑等六辆豪华轿车

进进出出,日日深杯酒满,纸醉金迷,领头的人高马大,一袭风衣,面皮白净,人称大连臧老板。

臧老板不谈生意,却厮混声色场所,阔绰挥霍,自然入我视线。有关臧老板的讯息隔三岔五被报到队里,有条线索使我眼睛一亮:臧老板曾借本地土方老板一辆轿车,某晚去浦东谈生意。放着

自己豪车不用,却费神绕圈,用意何在?“那车什么颜色?”“米黄色。”“设法摸清什么时间?”我感觉有戏,刻不容缓发令。

时间正是杨建华大酒店案发傍晚。臧老板一伙似乎嗅到风声,正欲开溜,被支队人马堵在酒店。开审就坐,眼前叫臧杰的大连人,面色平静,毫无怯色的眸子刻意与我目光撞击,回话一板一眼。询问那六辆豪车来历,岂料,臧杰未加掩饰,爽快承认走私而来。捏了把柄,我把话绕开,寻常问答风平浪静,我话锋一转:“8月11日晚,开车去了哪里?”点穴于猝不及防,臧杰无法回

“黑山夕阳”即指此处。

相传,当年唐王李世民曾在此安营扎寨,率兵上山时,山路两侧的玫瑰树上的刺原本是往上生长的,当追

兵在后面追赶时,玫瑰树上的刺转而

为往下长,将追兵们的衣裤划破,皮肉刺得伤痕累累,再有天上降下形似和尚的石头雨,挡住了追兵的去路,从此躲过一劫,顺利到达山顶安营扎寨。和尚山也因和尚石而得名。这虽是传说故事,但直至今天,和尚山玫瑰树上刺往下长以及山上的石头形似和尚的自然现象依然是一大奇观,吸引着四方游客。1987年至1990年,我任海军某观通团政治处主

《礼记·礼运》上有一句话:“昔者先王,未有宫室,冬则居营窟,夏则居糟巢。未有火化,食草木之食、鸟兽之肉,饮其血,茹其毛。未有麻丝,衣其羽皮。后圣有作,然后修火之礼。范金合土,以为台榭宫室牖户。以炮、以燔、以亨、以炙,以为醴酪……”

这里的“先王”和“后圣”究竟指谁,不重要,重要的是这段话里提到了炮、燔、亨(同烹)、炙四种中国古代烹饪方法。我注意到,其中没有“蒸”。

中国古代烹饪史上有三次革命性的变化,烤一煮一蒸。从“蒸”的发明至今,7000年历史。

蒸,即以水蒸气为传热介质的烹饪方法,是一种最有益健康的烹饪方法。我甚至推测,中华民族之所以人口众多,繁衍至今,与“蒸”有极大关系。这个巨大的福利,得拜老祖宗所赐。不难发现,除大中华区外,世界大部分地区对于“蒸”,十分隔膜,而华人玩“蒸”,玩得圆熟,玩得出神入化。蒸糕大抵是汉代才出现的。汉代文献,或有对“糕”样点心的描述,或有“糕”字的异体书写。我们也不必疑心汉代的糕与21世纪的糕有何不同,因其做法实在简单,区别只在于口感好坏、蒸制固位与否。

发糕的概念,犹如面包,宽泛得很。倘以“发”指代“发酵”,那么几乎所有的糕可称“发糕”(重阳糕有个别名就叫发糕);倘以“发”指代“发达”,那么只能囿于几款。事实上,“发糕”眼下专指那种蓬松、喧软并且内部孔隙比较大的糕品。

奇怪的是,旧时文献中,“发糕”一词极为罕见,南宋《武林旧事》录入19种糕、清乾隆《随园食单》录入11种糕、清宣统《成都通览》录入27种糕、现代《上海糕点制法》录入35种糕……均不见发

旋,他凝望墙角,沉默无语。好半晌,臧杰提请要见局长,期望得到一份保命承诺。“你有啥想法,可以同我讲,我会负责的!”我镇定自若。臧杰抬眼犹疑望我:“你说话管不管用?”

此话碰触我隐痛,一时语塞,勾起多年往事:辖区有一个小混混出狱返家,时兴接帮帮教,我答应帮他谋一份差事,以促自新,岂料嫌单位不够体面,死皮赖脸缠上我,非国营单位不去。最恼人公然在派出所撒泼闹

——咒我说话不算话。我气昏了头,施以拳脚,小混混哭着上局里告我,叫我吃了严重警告处分。

事后思忖:看似轻诺惹祸,实是非诚所致。

臧杰呆呆的眸子满是恐惧,我的承诺,于他是一根救命稻草。顾全破案,我大可承诺,可法律不是儿戏,由不得我做主。强盗原本不屑于一切规范,同样不屑这个世界尚存信义,选择相信一个人,比起常人,他们的内心更脆弱。倘若我

任期间,多次下部队来到和尚山观通站。该站驻守在和尚山上,这里白云悠悠,绿树葱葱,环境幽雅,自然风光秀丽。山中滴水壶的泉水,天然清纯,味道甘冽,被当地群众称为“圣水”。民间传说,喝了这泉水能养身健体少生病。

当年的和尚山,因是军事禁区,除了山下景区对外开放,山上的设施是封锁的。今日,这个神秘的禁区得以开发并对外开放,已是国家森林公园和国家地质公园,是滨海城市登山旅游的经典路线,成为人们探幽揽胜的好去处。

往事如烟如烟。如今,离开部队已整整30年,对于当年和尚山的情景和战友的情感,清晰地留在我的脑海中,挥之不去。

糕登堂入室。可见,作为独立品种,发糕既不够“传统”,也不算“创新”,实在太普遍或太通用。糕皆可“发”,乃失自我。

然而,发糕确实晃荡于大众的视野之内,甚至是约定俗成的:你到有点规模的餐室,点一客发糕,服务生拿来的,正是你心目中认定的样子而绝不会是桂花拉糕。

我记得小时候去新成游泳池上游泳课,母亲总给我一角钱——那是游完之后去旁边吉民食品店买一杯冰冻酸梅汤和一块本白色发糕的费用。

有趣的是,如今到餐室点一客发糕,一般总是褐色的红糖发糕。红糖与糕点无缝对接,好比粢饭糕一定是油余的,其中的默契难以言传。

红糖不光作配色之用,其本身的营养价值远超砂糖;再点缀几颗同色系的红枣,一块红糖发糕便立体起来了。

传,“发糕”为“福高”之谐音,蕴含“年年发、步步高”;枣为“早”之谐音。有福又高且甜更赶紧,多好的意头!

发糕有以面粉(小麦)为食材和以米粉(大米)为食材之别,还有玉米、黄小米等杂粮做的。个人感觉,面粉发糕口感最为细腻弹牙,米粉发糕往往失于黏滞,杂粮发糕则常常流于粗疏。

不过,发糕版图巨大,品质各异,参差不齐,在所难免。有的地方以大米发糕为特产,如龙游,上白糯米配上好粳米,不也照样拿下“中国国家地理标志产品”称号?关键在于讲究,食材的和技术的。

左宗棠有一联“发上等愿,结中等缘,享下等福;择高处立,就平处坐,向宽处行”,最为著名。吃块发糕恐怕没什么特别的企图,只不过发个愿景而已,至于能不能得偿所愿,那得看个人造化了。



乐在怀里(剪纸) 孙平

轻易许诺,无别于一个急功近利的混球——“不贰过!”我默念。“公安机关未掌握确凿证据之前,你对犯罪事实的陈述,法律规定,属于自首或立功的情节,法庭当从轻量刑。”臧杰眨了眨眼皮,继而端视我。我趁热打铁道:“我们会把这些如实记录在你的陈述笔录中,让法官做出公正判断。”

想了许久,臧杰终于竹筒倒豆子,一股脑道白了所有犯罪事实。下半夜,当最后一张笔录做完,臧杰松

七夕会

在我们的想象中,与恶人承诺太过迂腐,因为他们贫瘠的灵魂原本就没有诚实;可是,当一个承诺在生命的紧要关头,能够唤醒他们沉睡已久的良知,这个承诺还是值当的。

