

忆  
往昔

# 小黄豆 大讲究

□ 邱伟坚

记得去日本旅游时，车上的导游不止一次地推荐说来这里，诸位一定要去尝尝当地的美食——纳豆。纳豆的好处不少，营养丰富，又能预防多种老年性疾病啊，导游更是不厌其烦地介绍了纳豆的各种吃法。

好奇心是不分年龄的，于是早上去自助餐厅，顺手就在电饭锅边上取过纳豆。打开方形扁盒子，未掀开塑料纸，就有一缕酸臭味飘来，让人情不自禁地联想中国的绍兴臭豆腐、北京豆汁，只是后者的味更冲。细眼瞧去，原来是一坨互相黏连的小黄豆，豆子个头大小形状与我当年做知青时种植的一模一样。一旁站着的服务员“郑重”指导：加入酱油和芥末，用筷子朝一个方向不停搅拌，直到上头的白色丝呈瀑布状，再放入米饭中拌合……我无心听了，端详着用黄豆制成的纳豆，直想到当年的知青往事。

下放的农场地处皖中，不同于北方地区，黄豆播种总要在夏收即小麦油菜收割以后，豆子要在十月底十一月初收割登场，俗称晚黄豆。那时知青袋子里

没几个钱，眼看又要到春节回城探家，见到场基（即打谷场，当地人称场基）上晾晒着的黄澄澄的豆子不免有非分之想，傍晚时分就三五成群来到场基，俯下身去抄起豆子就朝口袋里装。看场的几个老职工都是天天早晚相见的，嘴里嚷着不能拿不能拿，却只动口不挪步，眼巴巴地望着知青扬长而去。知青去时均穿着四个口袋的中山装，加上裤子上还有两个兜袋，两三个回合就能装上十来斤，印象中只有一个愣头青拿着布袋装豆子被没收了。

喜滋滋地回到上海，自以为可以显摆了。那时候楼上楼下有不少下乡的知青，从黑龙江探亲归家的，带回的也是黄豆，不管是炖肉汤还是做炒货，黄豆个头饱满不说，且滋味显然也更胜一筹，同样都是豆子，差别怎么会这么大呢？回到农场找到一个场基上的老职工，他姓钱，是省立大学的毕业生，“其实我们这里产的黄豆一点也不赖”，他嘴里衔着我递上的大前门烟卷，一五一十解答开来：“这种小颗粒的豆子适合榨油及做豆腐，而颗粒大的做菜及炒着吃最好。你看来我们伙房换豆腐的当地老乡，小颗粒的豆

子可以换一斤豆腐干子，而大颗粒的豆子就换不到这个数。”

食堂伙食单调，用连队出产的豆子至多磨磨豆腐，而豆腐干子需要靠当地的老乡交换。小黄豆里头有这么多讲究，好歹也算长了见识。“个头大小也不能一概而论”，老钱意犹未尽地继续说教：“譬如花生，个头大的抓一把摇晃时会有声响的一般作榨油用，而安徽这里产的小颗粒花生，颗粒饱满嚼来喷香，作零食或下酒佐餐最好。”

如果时光能够穿越，面对异国用小黄豆制成的纳豆，老钱一定会说小颗粒的黄豆更适合榨油、做豆腐。



吉祥如意

（中国画）红雨伞（60岁）作

快  
人快语

## 生活消费要理性

□ 沈顺南

前不久，看到一则电视新闻：有个退休阿婆疯狂网购，一年多时间花销竟然达到上百万元。电视画面中，阿婆家屋里屋外快递盒子堆积如山，甚至连睡觉的床也堆满了快递……有些快递不乏生鲜食物，因为来不及拆，已经腐烂发臭，左邻右舍苦不堪言。

随着互联网和物流的不断发展，越来越多人加入网购行列中，不少老年人跨越了数字鸿沟十分新奇，步入网络消费者行列，并出现了不少沉迷网购现象。据我观察，老年人沉迷网购大体情况为：有不少老人将看直播、浏览网页成了他们打发时间的主要方式。很多时候他们不是特意要买商品，但网上的广告无孔不入，经常刷着刷着就出现了带货推广，有些刷出来的好评颇吸引人，老人出于好奇，也不假思索，总想购买回来看看；有的是因为现实生活中存在社交局限，而沉浸于网络空间，造成非理性的网购消费行为；还有的因网购后，得到平台给予的小奖品鼓励，或网购一定数量后可领取大奖，激发了老人网购的积极性，一发而不可收拾。另外，由于网购支付方式不是现金，不少老年人在刷单时往往有一种没花钱的心理感觉，这时也不计较和心疼钱了。

如何让老年人从沉迷于网购里解脱出来，除了老人要适可而止，首先要让亲情成为最好的“解药”。于年轻人而言，既要尊重父母辈在网络消费市场空间里的探索，更要主动去倾听他们的心声，多一些陪伴和关心，帮助老人了解更多网购常识和技巧。其次，要让优质网购成为一剂“良药”。当下，各种网购形式和内容虽名目繁多，但质量参差不齐，网络营销手段和套路良莠难辨。职能部门应

当从关爱老人角度出发，担负起网购的监督管理，对虚假宣传，玩套路等欺骗行为要严肃查处，平台发现老人有沉迷网购的现象要给予友好提醒，不要推波助澜。

老吾老以及人之老，政府职能部门、社会、家庭等各方面要共同努力，真正关注理解老人的需求，帮助他们走出盲目购物和成瘾的那张“网”，让老年人健康触网，理性消费，理智网购。

## 有种时尚叫亚麻

□ 吴毓

有时装设计师说过，夏天时尚的尽头是亚麻。松弛的状态才是永不过时的流行。

早在新石器时代，古埃及人就种植了亚麻，并用其纤维纺织衣服。之后油基亚麻传入印度、中国、希腊、罗马等国，在中国至少也有一千多年种植历史。亚麻质料透气吸湿，耐高温，散热快，抗菌保健等独特优点，被称为“纤维皇后”。但亚麻料还有个特征易起皱，在时尚界称为“富贵皱”。

亚麻植物纤维的略粗糙颗粒质感，透露出原始的拙朴属性。现代人渐渐发现亚麻是最能让人放松下来，尤其到了一定年龄轻便松弛是穿着的最好状态。天然又带着原野气息的麻质布料接地气，穿上它松松柔柔，自由自在。比如穿上亚麻衣装很适合去赴场朋友约会，喝茶，品酒或闲聊，一举一动，一转身一落座，不仅给人宽松轻盈感，也透出清雅的悠悠然，真是“茶一碗，酒一樽，熙熙天地一闲人”，给整个聚会带来松弛和愉悦氛围。

我先生有两件特别喜欢的亚麻休闲西装，一件是纯白色，一件是姜皮色。平日他一直西装革履上下班，因人高肩宽，特别适合穿西装，衣橱里西式职业装占大半。而难得有这两件休闲外套让他非常心仪，出外旅行、游玩、聚会，甚至上班，浅夏初秋时他必轮番穿着。那纯白的料较薄，我说他后衣背上皱巴巴的成了一池涟漪，他却说就是要这感觉。确实，长年埋首文书码字的他，妥妥地穿出高大儒雅的谦谦君子风度。有位微友，朋友圈里每次晒出都穿一身亚麻装，看上去松松阔阔，皱皱褶褶，却显得大气自然，柔美恬静，有女人味。她是艺术策展人，亚麻更彰显她的艺术特质之美。

盛夏，一袭亚麻或可拯救炎炎酷暑。随着现代人越来越紧张的生活压力和工作重负，人们也越来越追求天然古朴的松弛凉快着装风格。用亚麻原料来设计制作衣服，可更迎合现代人轻便悠闲需求，让亚麻衫穿出时尚感，松弛感。今夏大街上若见飘然而过穿着松松落落亚麻衣衫的优质男女，我会投以浅浅微笑和欣赏眼光。

□ 钱水根

晚饭时，郅来找我，问周五有空否？我说，何事？郅说，现在时尚，做肠镜麻醉，要家属陪同！他儿子出差，邀我作陪。一直麻烦他，难得为他尽点力，我欣然应诺。

郅，几年前，摘除肠息肉。医嘱，或1.5年，或2年，复查一次；已查3次，第2次查时，又新增息肉，当即摘除。今年，第4次复查。

做肠镜，提前3天预约，测血压、做心电图、麻醉科领号。手术前1天，中午、晚上不能进食；晚9:00，开始清肠，服“恒康正清”泻药，排空积食；手术当日，晨起，喝白开水，继续清肠。郅4餐没进食了，肚中空空如也！

按约定，我俩12:30到医院，直上15楼消化科，郅排第6号。内窥镜分两边，左边胃镜，右边肠镜。我俩找空位坐下，眼睛盯着屏幕，姓名/序号跳动着，等了约半小时。说说话，也不无聊。

快到15:00时，6号跳至第1栏，手术室叫名字。郅进手术室，换上病号服，我原位候着。

等待的间隙，想着自己与肠镜的事。还在1996年，我腹部常疼痛，医检、化验没疑问。医生让做肠镜。那时，做肠镜不麻醉，一根带探头细管，进入体内，腹部似异物搅动，疼痛难耐，实在受不了。对医生说，快好了吗？医生若无其事，不紧不慢，指着屏幕，对一群实习生说，肠道没问题，星星点点，溃疡性结肠炎！后服了一段时间药，症状渐消。好多年了，肠镜器械、手术，先进了许多。但，我对做肠镜，仍莫名恐惧，能躲则躲，能避则避。

又过了半小时，手术室护工喊：郅xx家属！我赶忙过去。郅已做完手术，我上前搀扶。郅说，不用，能行。一会儿，医生由里间出来，手里拿着报告，勾画着：“新增3处息肉，不太大，是否摘除？”郅说：要摘除！刚才做镜时，何不直接摘除？医生说，要门诊诊断！郅说，第2次复查，发现息肉，当场摘除的！医生笑笑，没答话。郅说，真够时尚的，肠镜像拉练，查管查，摘管摘。

赶在医生下班前，做心电图，测血压，麻醉科已不接诊，只能等下周了。既有预约，再就诊时，想必少些等候了。且每周一、三、五，郅要上班，何时再做肠镜，须另选时间。说话间，两人回到家。郅两天四餐未进食了，腹中难受得很。我说，先喝点流汁，让肠胃适应。

想起央视的一次嘉宾访谈，是名医吴孟超。他的助手说，吴老有一双神奇的手，腹腔打开，他全靠双手摸索，找到肿瘤，剥离干净。吴孟超说：“一个好医生，眼里看的是病，心里想的是病人，我就想当这样的好医生”。

又过几日，遇郅，他说：儿子回来了，明天肠镜，儿子陪护，体验时尚。我双手合十，祝愿他手术顺利！

陪  
做  
肠  
镜

