

早年,我的家乡槐树很多。紧挨平泉一中的山脚山腰,一到春天,槐花漫山遍野,蜜蜂在槐树林里嗡嗡。中午或者下午放学后,我会拿本书,找块平整、没刺的草坡,懒懒地卧在槐树下,一边听蜜蜂嗡嗡,一边看书。

有时,思绪会随着文字狂奔,有时会随着那些舞动的精灵飞走。花香和蜜蜂的嗡嗡,能够催眠,闻着花香,听着蜜蜂的哼唱,似睡非睡之中,容易产生幻觉。有一天,在树下看俄罗斯童话《七色花》的时候,看着槐花,就想自己也拥有一朵七色花,满足自己所有的愿望,可是,槐花只是槐花,不是七色花,所以,只能做白日梦。

槐花虽然不能像七色花那样满足愿望,但槐花不但洁白、美丽,装点山野,还能吃。采摘槐花,洗干净,撒点儿盐,拌上玉米面(现在用白面),放在笼屉上蒸熟,可以加點醋,或者撒点蒜末,也可以白嘴儿吃,确实是一种美食,平泉叫“布勒”,石家庄叫“苦累”,也有的地方叫“槐花格烙”“槐花格老”。

槐花还可以包饺子,槐花牛肉馅、槐鸡蛋馅,都好吃,但馅里绝对不能放花椒面等味道太重的调

料,不然就掩盖了槐花的香鲜。槐花也能炒鸡蛋,或者做槐花蛋汤,还有人会用槐花做西点——槐花松饼。更独特的槐花美食是油炸槐花串,平泉的北部山村,把新鲜的槐花串,用清水洗净,整串裹上调好的面糊,放在油里炸,吃起来外焦里嫩,既有油香、面香,又有花香,这种美食虽然不能和家乡闻名的平泉羊汤媲美,但能吃出山野的味道。在槐花盛开的季节,北京市郊小镇超市的菜摊上,还能买到塑料盒装的槐花,一盒十元。据说是从南方进来的。可见,槐花不只是平泉的美食。平泉另外一种可以做美食的花,就是榆钱儿。春末夏初,榆钱儿满树。我住的翠花胡同,曾任过我上学的双桥小学校长的家门外,有一棵不知道长了多少年的大榆树,不能说参天入云,但也粗壮高大,最低处几枝大树杈上,坐上五六个孩子,绰绰有余。不只是我的老家,实际上,各个地方都有花儿做的美食,姑且就叫花食吧。

我多次去云南,那里美食很多,炸乳饼、炸乳扇、过桥米线和味道独特的牛肉干巴,但我最难忘的还是玫瑰饼。玫瑰饼用新鲜的玫瑰花做馅,吃起来酥脆香甜,有浓郁的花香。玫瑰花不仅可以做玫瑰饼,几朵玫瑰、几片薄荷和柠檬,温水一泡,就能成为一杯色香味俱佳的花香饮料。桂花也可以做很多美食,因为工作的原因,我常常去广西,桂林的桂花很有名。杭州的桂花也很多。桂花可以沏桂花茶,做桂花糕,做桂花饼,桂花酱。桂花糯米藕,最重要的调料就是桂花酱。把藕煮熟之后,切成均匀的薄片儿,在盘上摆成图案,淋上桂花酱,或者在藕片上再放几丝红色的金糕条作装饰,藕片甜糯可口,桂花的香气,沁人心脾。

我去中国台湾参加书

春日里,书友老王突然在微信敲小窗,兴冲冲对我说,明早不要困懒觉,跟我读书去!地点你一定会喜欢。

他是知道我的,专注于写作后,我便有了每晚睡晚起的理由。古人形容白天日头直挂山顶,谓之“日上三竿”,对应辰时至巳时,即早上七点到十一点之间。我每天起床的时间大致在巳时,常自诩是“草堂春睡足,窗外日迟迟”,直追诸葛亮老先生高卧隆中的风雅。

但如此一来,睁眼时差不多是午饭时间,断断无心读书。下午,又总有各种杂务缠身,或出门,或会客,只有碎片时间刷刷手机,无暇读书。到了晚上,在外燕饮,往往晚归,也就无力读书。理想很丰满,总以为赋闲在家后,岁月悠长,正好读书,可是现实很骨感,结果正好相反,每晚睡晚起,无暇阅读。清代的萧抡谓说:“一日不读书,胸臆无佳想。一月

展的时候,在花莲一家不大但很雅致的小店里,喝过南瓜花汤。一碗清汤里面,漂着两三朵金黄色的南瓜花,还有几片翠绿的南瓜苗,绿叶与黄花互相映衬,淡雅,诗意,喝起来既有幽幽的花香,也有青菜的清甜,确实是一道难忘的花食。

南宁的南瓜花汤,和台湾的比起来,就有些豪气了,一大盆南瓜花汤端上来,满满的都是南瓜花和南瓜苗。南宁还有一种花食,叫南瓜花酿,南瓜花洗净去掉花蕊,把拌好的肉馅放进花里,用花瓣裹住,蒸或煮,据说也是一道不错的美食。

花儿不但是人们的美食,也是鸟儿的美食。蜂鸟爱用细长的喙吸食花蜜,太阳鸟、绣眼鸟也以花蜜为食。贵州的纯色啄花

不读书,耳目失精爽。”如今我写作经常卡壳,反思再三,平时读书少应是祸首。所以,老王的提议虽让我摸不着头脑,但早起读书可是大好事,不再多问,跟他走一遭吧。

第二天早八点,我准时在小

区门口等老王。正是仲春时分,小区门前的小河边满满一树红花挂满枝头,我正欣赏着晨间春意,老王现身了。他带着我,沿着虎丘路,转到外滩源,过外白渡桥,走到一处西式大楼前。熟悉上海历史的朋友,都知道这栋大楼是建于1846年的礼查饭店。这家饭店,接待过爱因斯坦等各国名人,如今改建为中国证券博物馆。博物馆又将大楼临街处的一处偏厅,辟为“上海早晨”阅览室,供人免费在此阅读书籍。

推门入室,只见好大的西式

厅堂,层高大

约六米,空间绝不令人拘谨。置有若干半人高的书柜,方便取书,又有造型舒雅简洁铺着台布的桌椅几张,供人休憩阅读。有一处墙上特制红木色的书架,架上放置的全是周而复的名著《上海的早晨》。这本小说,

不但点题,也和这里怀旧复古的风格相宜。藏书可随意取用,最精彩的是关于上海本土历史的各种书籍。大到大部头城市历史,小到上海话俗语词典,应有尽有,简直就是把上海浓缩后装进了小小阅览室。我找到一本解放前沪语俗语的书籍,书里所列当年流行的俚语,真是看得让人笑破肚皮,又不禁感慨于沪语之变迁。如今的上海话和当年已是大不相同,这样的书籍真应该多多编撰。

虽在上海核心地带,又在经典建筑之内,但一墙之隔,就把城市的喧嚣隔绝。阅览室里的上海就像沉淀下来的老酒一般香醇,我们烦乱的内心,也可以停下来稍作休息,静静地阅读、发呆。我和老王在这里泡了大半天,读完那本词典,竟意犹未尽。问老王,下次何时相约再来?老王笑答,上海读书处颇多,图书馆、咖啡馆书店,甚至有二十四小时夜读的地方,你只要早上起得来,我们一处处读过来。

我恍然,他带我来,不只是游览,也不只是在世界读书日这天读书;这种感觉更像是在晨光中无声点拨——早起读书,自有妙处。想到这里,不禁感动:老王这个老克勒,表达友谊的方式也是那么老派的上海腔调——含蓄又深情。

“千金难买老来瘦”的传统观念,让许多人认为老年人人体重轻就是健康。但是2025年国家卫健委启动的“体重管理年”却传递出不同理念:老年人的体重管理并非越瘦越好,而是需要科学、精准的个体化管理。

过去物质匮乏,肥胖人群少,“瘦”常与健康挂钩,加上肥胖是老年慢性病的重要诱因,导致人们产生“控制体重=越瘦越好”的误解。然而,最新研究表明,65岁以上体重过轻者全因死亡率比正常体重者更高。低体重会加速肌肉流失,增加跌倒风险;降低免疫力,提升感染概率;还会使骨密度下降,增加骨折风险。世界卫生组织与国家卫健委联合发布的指南指出,65岁以上人群适宜体重范围为BMI 20—26.9,稍高体重能提供更好的代谢储备与器官保护。

老年人的体重管理,应从单纯“称重”升级为“测体成分”。肌肉量、体脂率、内脏脂肪等指标,比体重数字更能反映健康状况。不同健康状态的老年人,体重管理目标也不同,健康老人保持BMI20—26.9,重点是增肌;慢性病患者需谨慎控制体重,避免过低;衰弱老人BMI可放宽,优先提升肌肉量。

科学管理体重需从饮食、运动、监测三方面入手。饮食上,保证优质蛋白摄入,拒绝过度节食;运动时,抗阻训练与有氧运动结合,加入平衡练习;监测则要建立“三维”健康档案,关注体重、体成分及各项健康指标的变化。

此外,老年人应避免模仿年轻人轻断食、过度素食等错误做法,同时不能因体重正常就忽视体成分管理。从“老来瘦”到“科学管理体重”,这一转变体现了对老年健康的深层理解。老年人的体重管理是一场综合平衡术,唯有科学管理,才能让他们在健康体重中安享晚年。(作者系上海长征医院骨科关节病区主管护师)



杏林夜谈



杨帆



春晓双子山 中国画 沈舜安

夜幕下的黄浦江,月光洒下一片银辉,犹如一条垂挂在母亲颈上的银项链。这条贯穿于整个市区、连接浦西与浦东两岸的母亲河,在月色和璀璨灯火的映衬下,显得格外妩媚。来来往往的游览船,绚烂的彩灯将船上轮廓完美地呈现出来,尽情地叙说着东方大都市的故事。皎洁的月亮悬挂在半空中,璀璨的繁星眨巴着一个个好奇的大眼睛,共同凝望着这江水滔滔、充满无尽诗意的景象,仿佛与黄浦江有着某种心灵之约。

那年,我第一次乘客货船远行,一切是那么新奇无比。登上甲板的那一刻,不禁为夜幕深沉的黄浦江景色所陶醉。放眼望去,朦胧的水面上波光粼粼,忽明忽暗,仿佛书写着许多神秘。近处,浪涛在轻轻地拍打着已经前行的船舶两舷,泛起一朵

朵雪白的浪花。无拘无束的江水,正在欢快地向前奔涌着,似有一股无形的巨大推动力。长长的岸堤,一艘连着一艘的巨轮灯火,向江中洒下“碎银”万千。晚风拂面的夜色,被或白或黄或红的点点灯火划破,竟然褪去了白天的那份淡淡素雅,显得妖娆无比。

船在江面上顺水而行,很快外滩鳞次栉比的万国建筑群跃入眼帘。在它们的左前方,临江而立的长长围栏被人们称为“情人墙”,此刻正簇拥着一对对热恋中的青年男女谈情说爱哩!那时,许多人家的房子面积不大,这里俨然成了不少年轻人约会的绝佳之处。在船上远远地望去,一个个黑色的身影似乎在印证一段段爱情的故事。转了一个弯后继续前行,不知不觉船就经过了位于

浦东一侧的大型港区,但见几盏散发着氤氲的灯光下面,工人们在紧张操作,吊车上下装卸,犹如行云流水般一气呵成。环顾船的两边,多艘悬挂中国国旗、外国国旗的巨轮或停泊或装卸,上层建筑 and 吊具的灯光煞是亮眼,构成了一幅曼妙的黄浦江畔风景图。

站在船舷处,只一会儿工夫,我就在灯火里看到了一家船厂偌大的生产区域。两艘新造巨轮一前一后停靠在码头岸边,亲如姐妹。紧邻码头区域前方,两座万吨级船台正在紧张地建造两艘大轮船。高高的水银灯把夜幕下的船台照射得有点晃眼,依稀可见船台上正在合龙的大分段焊花飞溅,甚至间或可以听到锤声阵阵。在航行的船上如此近距离地看船厂,真是大开眼界了!

已退休的永久人在章和轫老厂长的组织下,花了四年冒着酷暑寒冬采访了健在的老永久人,写出了厚厚一本《永久故事》。这不是简单的回忆,是上海发展进程中一个自行车厂历史的缩影,值得后人去翻阅它的故事,了解当年永久人是怎样拼搏的。

我注意到一位头发花白,但着装时尚的女士,我请她站在上海自行车厂的牌子前,拍下了一张照片。我觉得这个画面诠释了永久人的气质,历经岁月的流逝,依然靓丽动人。

一辆自行车,一群人,这就是永久留给我们的珍贵记忆。



边看边聊

七夕会

此时,我来到了船头处,黑暗好像成了零零碎碎的布景。两岸的灯火随着船的前行渐渐地向后退去,前面的灯火又很快地扑面而来,似乎没有尽头,真不愧为是一条令世人瞩目的上海母亲河!“呜——呜——呜”,几声低沉浑厚的汽笛声响彻夜空,打破了周边的宁静。船就要驶出吴淞口了。很快,长江口、东海呈现在了人们面前,整个水面一片开阔,灯塔的光亮一隐一现。而远处已是灯火阑珊,悄无声息中变得越来越小,只有风还在与人缠绵。夜色越来越浓,水浪声此起彼伏。如今,黄浦江上不仅有游览船、游艇、渡轮可供人们体验大都市风情,而且还有大型豪华邮轮进港或从这里出发,游客能够一边享受舒适的体验,一边欣赏上海独特的美景。

夜行母亲河

邵天骏

旅游