



人老乐事是买菜

几年前,我也像大多数退休的老年人一样,每天早晨起来,到外面散步活动,锻炼一番。不过,近几年我改变了方式,将晨练改为买菜。

从家里到中南蔬菜市场,近500米,到月塘农贸市场只有100来米的距离。清晨起来,慢悠悠地走路去菜市场,同样能达到锻炼的目的。到了菜市场,挑挑拣拣,比较各家菜的价格和新鲜度,既动手,又动脑,还要与不同的菜贩打交道,耍耍嘴皮。这些看似繁琐无聊,其实对老年人大有裨益。买菜前要考虑三餐的菜肴如何搭配;还要多走走看看,比较一下各种蔬菜的质量与价格。买好菜后,还要在心里计算,与菜贩说的价格核实一下,这样就大大地增强了脑细胞的活力,有利于规避“老年痴呆症”。

买菜,还有一个好处,就是加强社交活动,认识一些“菜友”。一种“菜友”是经常在市场买菜的“熟面孔”。时间长了,见面点头微笑,相互交谈几句,说说天气,谈谈物价。有时说得投机,乐而忘返,也算是一种休闲方式。

还有一种“菜友”,则是经常去光顾的菜贩,有家卖蔬菜的农家姑娘,性格外向,报价不高,哪个讨价还价,她宁可不卖。我去买她的菜,有些零头尾数,她常抹去,说:“反正是自己家里种的,老熟人,无所谓。”一来二去,我就成了她的常客。有时候,她还非常热心地为我当参谋,对我篮里的菜一一品评:“这蘑菇是漂白粉漂过的”“那黄瓜是摘下来的,新鲜!”有时还热情地帮我复秤。一次,我买了一条活鲫鱼,她称了一下,说:“少了近二两,黑心!”她皱皱眉,似乎比我还气愤。经过考察与筛选,我逐步定点在几家讲诚信的摊位买菜,每天相见,点头一笑。用不着讨价还价,也不必担心短斤少两,买好以后,说声“再见”。互相客气,居然也产生了几分友情。

每天买菜,一举数得,也算是人生一大乐趣。

(作者:朱定邦 84岁 荷塘区富华商业广场融华阁)

吃不厌的南瓜藤

水灵灵鲜嫩嫩碧绿毛茸茸的南瓜藤你吃过吗?你会情有独钟地天天上农贸市场寻找它吗?南瓜藤会成为你们餐桌上一个夏季的主打蔬菜吗?你做的南瓜藤一家老小都爱吃、吃不厌吗?您不能吧,但我们家就能,我先生做的南瓜藤那是一绝,我们一家老小都爱吃,几乎天天吃,一个夏天吃不厌!

我先生可以将一把嫩绿的南瓜藤做出两样色香味美的下饭菜。他的做法是:首先把买回家的南瓜藤细心地一根根一片片去皮揉搓,撕去叶脉,细细清洗洗净,然后再将嫩叶和梗分开备用。嫩嫩的藤叶切细,大火翻炒

放上盐、一大碗米汤和一大把葱花就做成了一碗清香扑鼻,鲜美碧绿的南瓜藤羹;南瓜藤的梗配上红辣椒、蒜白或蒜头,切成统一小丁,下油锅猛火爆炒,三五分钟出锅,嫩滑适口,味道诱人、下饭一绝。

鲜嫩的南瓜藤含有丰富的叶绿素、维生素、粗纤维,是真正的绿色蔬菜清香菜肴。中医认为,南瓜藤具有平肝和胃、通经络、利血脉、滋肾水、治肝风、和血养血、调理理气的功效。如此简单的材料,既下饭爽口又药用养生,何不多吃吃呢!

(作者:何建华 68岁 天元区滨江一村依江苑小区)

风

掀房拔树暴狂疾,夏日拂面汗珠息。冲天一柱龙卷起,春来化雨雨莺啼。

雨

苍穹漏底天倾盆,泛滥成灾江湖澎。润物无声随风潜,尘埃洗净见彩虹。

雷

黑云压城狂风疾,动地惊天似鼓击。大音稀声如贯耳,何时伏首为生灵。

电

横竖闪电照夜空,亮如白昼山形通。霹雳如火风雷动,司福人类世大同。

(作者:左宗明 68岁 天元区康馨佳苑小区)



夏天来了,不久就可以赏荷了,写下一首关于荷花的诗。

(作者:黄静祚 68岁 天元区恒大华府小区)

征集

株洲晚报《乐活周刊》长设“常青艺苑”专版,专登老年人作品。

赐稿请寄:株洲晚报一楼乐活周刊投稿箱,另外,请注明姓名、年龄、通讯地址和联系电话。邮编 412000;邮箱:wblehuozhoukan@sina.cn。一经选用,稿费从优。

特别提醒:本刊刊登的文章、美术作品均有稿酬(纸质版、电子版、微信版稿酬合一),凡未收到稿酬的作者,请与本刊编辑部联系。作者如无特别声明,即视为同意授予本刊及本刊微信版、本刊合作网站信息网络传播权,本刊支付的稿酬包括此项授权的收入。



晚报乐活周刊读者群: 632352980



武术名家助力全民健身

本报讯“‘犀牛回头’,这一招可以很好的缓解肩颈的不适,但需要我们经常练习,才能达到效果。”5月13日,在神农公园神农阁前坪,来自全市200多名武术爱好者跟随75岁的中国武术八段、湖南省十大太极名师、黄氏汇宗拳嫡系传人黄彩霞练习《黄氏正气练体养生功》。

黄彩霞说:“开展武术公益课堂,不断推进全民习武,全民健身的热潮,黄氏汇宗拳首当其冲。今天我教大家养生功动作缓慢柔和,连贯圆活,舒展大方。注重腹式深呼吸,讲究大开大合,能有效提高和改善呼吸系统功能,促进血液循环,预防和辅助治疗骨质增生和关节老化等毛病。坚持习练,可祛病延年,强筋壮骨。”

家住331的姚女士专程赶来,向黄彩霞学习,她说:“平时对武术就很感兴趣,也是黄老师的忠实粉丝。听说她会来亲自授课,一大早就从331赶来,学了很多对身体有益的拳法,不虚此行。”黄彩霞说,今后将定期举办此类公益培训活动,如《汇宗国术青少年武术公益课》等,向市民特别是青少年介绍传统武术,帮助他们强身健体。

根据相关部门出台的全民健身实施计划,到2020年,我市将构建城市社区“10分钟健身圈”、中心镇“20分钟健身圈”、农村“30分钟健身圈”。(记者 刘白/文 沈三/图)



明日小满

经过昨日雨水的降温,前段时间酷暑的嚣张气焰,总算被压了下来。今日,虽然气温只是小幅回落,但没了太阳的持续加温,总体来讲冷暖适度,比较舒服。

明日开始,气温将出现大幅下降,最高气温25°C,最低温22°C;周二,最高气温24°C,最低温跌破20°C,瞬间从酷暑切换到春天,有点不太适应吧。其实,实际温度并不低,但强烈的温差会让人感觉凉飕飕。这时,切记不要贪图凉爽,添件外套比较妥当,特别是老人和小孩。

不知不觉,明日就是小满节气了,万物“小得盈满”,此时,阳气极,火气旺,阴气也开始萌生。所以,小满节气里,“物至于此,毕尽而起”“阴阳关系开始悄悄转变。”

(记者 成姣兰)

风向:东南偏南风
风力:3级
相对湿度:71%
质量等级:优

今天天气	明天天气	后天天气
多云转阵雨 24-32°C	阵雨 22-25°C	雨 17-24°C

(市气象台19日10时发布)

株洲历史上的今天

2006年的今天,“炎帝陵祭典”入选国家首批非物质文化遗产名录。

2012年的今天,在中博会株洲市重大项目签约仪式上,株洲市共30个项目顺利签约,总投资为358亿元。

导读

90岁爷爷85后孙女
祖孙俩拍“大片”

»» A02

每个周末相约特级厨师
免费学做菜

»» A03