

回乡养老更怡情



影片推荐

为了丰富老年人的精神文化生活,本版推荐一些故事曲折、生动、感人的影片,让中老年朋友体味与自己同龄的主人公对生活的坚守与追求。



桃姐

年代:2012

地区:香港

演员:刘德华 叶德嫻 秦海璐 秦沛

导演:许鞍华

简介:

桃姐(叶德嫻 饰)是侍候了李家数十年的老佣人,把第二代的少爷罗杰(刘德华 饰)抚养成人。罗杰从事电影制片人,五十多岁了仍然单身,而桃姐也继续照顾罗杰,成为习惯……一日,桃姐如常买菜、煲汤、做饭,等待罗杰,她看着窗外的街景打发时间,不知不觉间昏迷在地上……桃姐醒来时发现自己身在医院,她中风了!罗杰在百忙工作中为桃姐找合适的老人院。桃姐出院来到老人院,环境陌生,她强装镇定。罗杰工余常到老人院探望桃姐,主仆闲话家常一如母子,院友羡慕。罗杰特意带桃姐参加电影首映礼,桃姐首次刻意打扮准备,取出收藏已久的名贵衣服赴会;首映礼上桃姐大开眼界,终有机会见到电影明星,桃姐感叹自己有生之年已然无憾……

○王雪婷

老人养生,是城养好还是乡养好,我们走过一段路,说来大家听听。

父亲退休已有几年,退休后,他就说要回乡下老家住,因为父亲爱种菜。

父亲在城里住了几十年,我们怕他一个人回乡下不方便,再说他的血脂有点高,每天得吃一次脑心通。我与妹妹都做他的思想工作,一开始留下了他。

六十四岁时,父亲又提出要回乡下住,并说李叔叔退休回乡下住后身体好了起来,不吃药了。李叔叔是父亲的朋友,也是血脂高,每天都要吃脑心通。父亲说得坚决,我和妹妹协商,我们得尊重父亲晚年的生活方式与选择。妹妹表示,估计父亲回乡下住不习惯,没多久就会回城来的。

我们送父亲回乡下老家,父亲指着老家西边的那块土地说,这是我们家以前的菜地,荒多年了,他计划把这块地开出来种菜,以后我们就可以回家拿菜吃了。妹妹说,“爸,种菜可以,但不能太辛苦。”父亲说,他会把握的,就当锻炼身体,不会有事。

我们给父亲设了微信,并都互加了友好,教父亲怎样使用微信。每天,我们都在微信里与父亲说话,有时还用视频聊天。我感到,虽然父亲离开了我们在乡下,但高科技让我们感到父亲并不在乡下,而是在我们身边。

乡下的父亲每天都说他种菜的事,我们聊天又多了一个话题。这种聊天,气氛十分融洽,父女情更深。我们双方都互相关心,我与妹妹都感到,距离反而增加了我们父女之间的感情……

三个多月后,父亲说,我们可以回家拿菜了。因为有微信,我们每天都能见面,所以,父亲回乡后我们还没回乡看过父亲。

星期六,我与妹妹两家人都回乡看望父亲。远远地,我就看见我家那块菜地绿葱葱的。妹妹笑着说,父亲真的可以给我们菜吃了。我们在菜地旁停车,看父亲的菜地。父亲正在给菜浇水,他黑了,但身体比城里强健。父亲笑呵呵地说,“想吃什么菜,自己摘。”“茄子,外公,我要吃茄子。”我儿子看见了茄子。我走过去,在一排茄子跟前蹲下来,观赏起那一条条长得粗壮的紫色精灵茄子来。妹妹说,“啊,这茄子长得太美了,活灵灵,鲜亮亮的,与花一样美。”父亲来到我们跟前说,“你说对了,我就是以种花的心态来种它,每天以赏花的心态来观赏它。我给它浇水,施肥、除草、观赏,它把我的心都留住了,每天我真的不想回家……”

我说,“爸,才三个多月,你就种出茄子来,真是太强了。”我说了一句网络语言。妹妹说,“我们为您点赞!”父亲笑了,说,“我回来一个星期就把杂草清理干净,整理好地并种上了菜。”父亲指着绿茸茸的菜说,“那些

菜,是我后来分时段播种的。”

我们开始摘茄子。我发现,父亲原来软绵绵的手掌,现在粗糙了起来。我摸着父亲的手说,“爸,您辛苦了。”父亲笑着说,“这算不了什么,手粗了点,身体健康了,不是更好吗?”妹妹说,“爸,我不是买许多手套吗,您怎没用。”父亲说,“刚回来时我都带手套,但后来感到碍手,就不带了。其实,回乡这些时间,我感到很舒服。早上起来,先到菜地来走走看看,如在城里散步观花一样;等会回家嗽口弄早餐吃;八点左右再来菜地,浇水、施肥、除草;弄了一阵子,就坐在菜地休息,喝喝茶,看看菜,很是开心;十一点多,就拿点菜回家弄饭吃;中午睡一下,下午起来玩玩电脑,四点后下菜地,一天的日子就这样过。自己种菜,能活动锻炼身体,又能解决吃菜问题,生活过得充实。在城里我也去锻炼,但常常是三天打鱼,两天晒网,坚持不下来。乡下种菜可就不一样,菜种下去,不浇水,它就会被晒死,菜能让人有一份责任心,你必须得完成自己的责任……”

回到家里,我拿出脑心通说,“爸,这是我给你买的药。”父亲说,“我早在一个多月前就不吃药了。”

父亲回乡种菜,种出了他晚年生活的好心情,种出了心身健康。我体会到,爱,不能圈起来养;爱,儿女就要尊重老人养生的选择。爱他,就要尊重他,让他选择自己怡情的生活。



安吉白茶是白茶吗?

○茶叶微刊

近年来,饮茶之风盛行,越来越多的茶叶被人们所熟知,例如铁观音、金骏眉、普洱茶等。在这股风潮中,安吉白茶也逐渐被人们所了解。安吉白茶产于何地?是属于白茶吗?

安吉白茶产自浙江省安吉县,因其茶树在发芽阶段,叶片嫩叶纯白,仅主脉呈微绿色,因而制成以后的茶叶被称为安吉白茶。据现代科学仪器测得,安吉白茶干茶物质中的氨基酸含量比一般的茶叶都高,平均含量达到了7%,而其茶多酚的含量较少,属于酚氨比数值较小的一类茶。体现在口感上,安吉白茶比普通绿茶的口感更加鲜爽、清甜。

安吉白茶采摘一芽一叶为主的鲜叶,经过摊放、杀青、理条、烘干等制作工艺而成。安吉白茶干茶自然成朵状,色泽翠绿,汤色嫩绿,

香气清扬带花香,滋味鲜爽有回甘,叶底嫩绿明亮。安吉白茶在口感上特征明显,丰富氨基酸所带来的鲜爽感被许多茶客所喜欢。

通过安吉白茶的茶树品种特征和制作工艺,我们可以了解到,尽管安吉白茶色泽偏白,但在茶叶分类上,归属于绿茶。绿茶和白茶的制作工艺存在着明显的不同,绿茶通过杀青和揉捻,定型茶叶的基本属性,使成品茶在干茶和内质上符合绿茶的基本特征。白茶则更加强调萎凋,通过长时间的静置,使得鲜叶大量失水,从而形成白茶的品质特征。

通过以上的介绍,相信大家对象安吉白茶的属性有了更为透彻的了解。在日常的生活中,当我们不明白一款茶叶的属性时,一般可以通过干茶的条索、色泽,内质的汤色、香气、滋味、叶底,再结合具体的制作工艺综合判断。



茶事细语

CHA SHI XI YU

