

## 学习烹饪， 退休生活更美好

◎戴卫民

不经意间，我参加市老年大学时尚家常菜班的学习已两年有余。通过学习，我的烹饪技艺大有长进，家人赞不绝口、朋友好评如潮，我也很有成就感。

我从小就爱好烹饪。记得在企业工作期间，我烧的菜给妻子带到单位与同事共享，经常被一抢而空。但是苦于没有经过专业学习，所以多年来基本还停留在原有水平。上老年大学学习烹饪，我早有所盼，也存在困难。一则我家与市老年大学相距较远，来回近20公里，特别是下雨刮风的时候很不方便。二则我参加社会活动多，市老年体协和市民巡访团等都邀请我参加。妻子也劝我，70岁的人了，还学那么多干吗？我不为所动，坚持克服困难，还是报了名。

参加学习后，我感到获益匪浅。一是学到了许多知识。江老师讲课抑扬顿挫，经常与学员互动，把理论和实践有机结合起来，举一反三讲授烹调知识，把时尚家常菜课上“活”了。比如，今年春节后第一课讲黄油虾球的示范操作，把脂肪的分类和功用讲得十分到位，在做虾球的过程中手把手教学员操作，让大家一目了然。过去，我炒瘦肉片和做肉圆时，总习惯放料酒去腥，殊不知这种做法是错误的。在上课过程中，我还喜欢做笔记，把老师讲的精彩内容一一记下，便于查阅。另外，我注重带着问题学，在烹饪中遇到问题就向老师请教。比如，烧糖醋排骨是否放香料，我一直拿不准，于是通过微信向江老师请教，得到了及时指点。二是交了不少朋友。班上同学不乏烹调高手，平时通过交谈和同学群交流，从中受到了许多启发。班主任顾兰娟办事认真、管理严格，全班教学秩序井然。班长姜庆国和副班长沈桦组织协调能力强，待人热情，把班级工作做得有声有色。意想不到的，我居然在班上遇到了几十年前老单位的同事，共同回忆点滴往事，倍加珍惜同事感情。三是提高了实操水平。平时，我在家承担买菜烧菜的重任，让家人吃上可口的饭菜是我最大的心愿。上老年大学学习烹饪，我的愿望变为了现实。在烹调过程中，我力求把每道菜变为一个个“作品”，其中红烧肉是得意之作。我从菜市场购买了五花肉，清洗焯水晾干，用葱姜蒜爆炒出油后，放入佐料，加水用小火焖两小时左右，待汤汁黏稠后装盘放入葱花。红烧肉色泽鲜亮，咸淡适中、入口即化，色香味俱全，女婿一下子连吃了几块，7岁的外孙女品尝后举双手点赞说：“这是我吃过的最好吃的菜。”大家听了哈哈大笑。在和谐快乐的气氛中，目睹家人品尝菜肴其乐融融的情景，我心里乐滋滋的。

我深切体会到，市老年大学为老年人老有所学搭建了良好的平台，我不仅要活到老学到老，不断充实自己的内心世界，还要大力宣传老年大学的作用和优势，带动周围的老年朋友投入学习中，让晚年生活更加美好。



聚焦美好  
◎子穆

## 装聋

◎赵宽宏

这段时间，见报刊上文友老李的文章多了起来，我就打电话向他祝贺，他却说：“啊呀，我还说哪天要来感谢你呢……你让我装聋的绝招又使我能够潜心构思写作了啊。”“呵呵……”我一听，不禁笑了起来。

我和老李虽不是一个单位，但同在一个城市，又因为有相同的爱好，所以成了好朋友。他光荣退休时高兴地说：“这下好啦，有大把时间写作了。”可是，这之后有很长一段时间，他的名字几乎从报刊上消失了。问起原因，他在手机里跟我说：“现在啊，整天忙于和同样退休在家的老伴拌嘴，哪里还有心情写作啊！”

原来，没退休前，他和老伴各在各自的单位工作，天一亮就出门，下班后要忙家务，哪有心思拌嘴；退休

了，成天待在一起，难免就会产生一些矛盾和摩擦，而且谁还都不让谁，一阵拌嘴之后就是怄气。“哪里还有心情写作啊！”他重复道。

我了解情况后，给老李讲了下面这个故事。

有一对老夫妻为了一些鸡毛蒜皮的事磕磕碰碰了大半辈子，即使退休了，双方还是水是火、火是火的，不能相容，比着嗓门嚷着要离婚，亲戚朋友怎么劝都不行；虽说看在子女的面子上，最终没有离，但一个“吵”字，却是每天必须温习的功课。然而，不知道从哪一天开始，人们奇怪地发现，这对老夫妻不吵了；不光不吵了，还相处得很融洽。原来，随着年岁的增长，他们的耳朵都不怎么好使了，对方说什么，有时连个大概也听不明

白。听不明白也不一定强求要听明白，“嗯啊”一声，微微一笑就成；这一笑就像春风，会让对方心里温暖。心里温暖了谁还会再吵？然而不承想，他们的子女见老人耳朵背了，有一天就买了两副助听器给老人戴上。这一戴，他们就又回到了声音清晰的世界，然后他们的日子也就又回到了从前，“吵”又成了家常便饭。一段时间后，他们终于醒悟，双双摘下了助听器，和谐的日子再次降临。

听到这里，老李将信将疑，笑道：“要不，我试试？”

现在，老李在电话里感慨道：“想想也是，年老了，不妨装装聋，图个耳清心闲，既有益身心，又不伤和气。”

“就是。”我说，“对你来说，装聋不仅装出了和谐，还装出了成果呢！”

## 母亲，我心中的太阳

◎周伟

清明节后的第一个上班日，一下班我便匆忙回家，用钥匙轻轻旋开房门，里面悄无声息——母亲已经回老家了。

趁着清明假日，我请母亲在这里小住了三天。然而，城里毕竟不比乡下老屋，尽管她口口声声说儿子的家就是自己的家。母亲的睡眠质量一向不高，换了环境更是让她夜不能寐。深夜，睡在楼下的我们总隐约听到阁楼上的她窸窣窣穿衣起床的声音。这实在是个两难的选择，一方面是孙女渴望奶奶能上城，有一家人共叙天伦的机会，我和妻也望眼欲穿，期待母亲来解决上班一族的后顾之忧。另一方面是当母亲上城计划落实后，诸如失眠之类新的问题又随之而来。

但每每第二天早晨，母亲总会神采奕奕地从楼梯上踱下来。“妈，晚上睡得好吗？”我明知故问。“好的啊，被子暖和的。”母亲笑呵呵地反问道，“你怎么也起这么早啊，礼拜天不多睡会儿？”

不轻易倾诉自己的苦痛和烦恼，用笑容和坚忍独自面对。对他人给予关怀和宽容，用智慧和爱意消解家庭内外的纷争矛盾，这就是我所熟知的母亲多年来为人处世的秉性和智慧。我当然能听出母亲话

语中寄予的心意，她不愿子女担心，但乐于让大家看到灿烂的面容和阳光般的心态。

母亲早起的原因无非有两个，晨练和做家务。果真，我前脚踏进洗漱间，母亲后脚就进入厨房间，开始蹲下身费力地在壁橱里摸索水壶。“我来我来，你还是歇着吧。”听到声响我忙不迭地跟进，边说边小心地搀扶起母亲到客厅落座。几年前，母亲就在这个厨房间因为地砖上一小摊没有及时擦去的水渍而意外滑倒，右脚踝骨骨折，只得住院接受手术。那段时光，大家深深体味到什么叫苦、什么叫痛啊！母亲肉体上的疼自不必说，悔恨和煎熬更是狠狠吞噬着我和妻的心。在忐忑等待和我们精心服侍下，熬过了艰难的三个月，母亲康复良好，我们总算长舒一口气。我们为自己的疏忽大意自责，母亲的宽容与乐观让我们折服。

即便不让母亲做家务，她也不会停歇下来。这时我会安排母亲做些可以坐着干的活儿，遇到孙女在阳台上做作业，她会毫不犹豫地关掉喜爱看的电视节目，然后安静地择菜、剥豆，安静地清除垃圾，最后安静地关上房门悄悄退出来。

“电脑不要打太长时间啊。”不知什么时候，母亲已经站在我书房门

口提醒道，“半个钟头足够了，多活动活动。”我忙起身做两组扩胸运动，再做几个踢腿姿势。母亲放心地点头离开了视线，我则重新坐到桌旁思忖：如果母亲不在这里，又有谁来这样提醒我呢？端坐家中，我恨不能咬住时光的衣襟，慢点再慢点，让我尽情享受和家人团聚的温馨。

假日三天中只有头一天母亲是踏实待在家里的，后两天她坚持要到几个亲戚家转转。我要送她出门，她连连摆手：“你忙自己的事吧，晚上我自己回来，正好散步。”“孩子的作业你也少操心，让她自己多想想。”出门前，母亲嘱咐了又嘱咐，我是点头再点头。虽说这样的话在电话里也说过，但每次都不觉得多余。

母亲还是回老家了。我知道留也留不住，我既盼望着，又犹豫着。我站在客厅的窗台边，品着慢慢西下的落日，远处的房顶和塔吊都被余晖镀成金色，随着夕阳西下，它们又都慢慢飘进落日的光芒中，化掉了。刹那间，我不禁热泪盈眶，一种无法描述的爱浸透全身，那多像迟暮的母亲啊，奉献了所有的光和热，之后悄然隐去，留下了永驻我们心头的感动和热爱。

母亲，您是我心中永远的太阳！