

生活  
百味

## 无公害



章忠



外甥是一家上市公司的副总，许多亲友都爱找他帮忙。

我姐昨天70岁生日，我过去祝寿。临走时，外甥特意到自家菜园里摘了好多黄瓜和茄子让我带走。他说：“小时候我就是舅舅的小跟班。现在外甥在事业上也算小有所成了，可舅舅你从来没跟我提过非分要求。别看我今天送你的茄子、黄瓜值不了几个钱，但都是我和媳妇亲手种的，绝对没有打农药，就像你我舅甥关系一样，绝对纯洁，无公害啊！”

我接过外甥的“大礼”，连声表示感谢。好一个“无公害”！我得好好品尝品尝。

## 玉井饭



Ruby

最近高温，食欲不佳，遂想着变变花样，调节调节心情。

翻阅林洪的《山家清供》，看到一篇《玉井饭》：削嫩白藕作块，采新莲子去皮心，候饭少沸，投之，如盦饭法。盖取“太华峰头玉井莲，开花十丈藕如船”之句。

做法很简单，名字又清凉，不如拷贝做一下？心动立即行动。网购莲藕两节、鲜莲蓬两支。用“一节藕+两支莲蓬”煮玉井饭，余一节藕炒青椒。剥莲子有点费指甲。煮饭时开剥莲子，切莲藕，待水沸后扔进即可。

果然清新又爽口。吃完“玉井饭”，觉得自己也变荷花了。难怪朱天心说：“已入中年，三月桃花李花开过呢，我们是像初夏的荷花。”



老酒

南南中午主动视频通话：“爷爷，我已经9个钱了。我有钱了，就要坐11号地铁去松江旅游。我最喜欢旅游了。”

为推进酒家式现代化建设，老酒制定了酒家高质量发展考核指标体系，采用定量与定性相结合的方式，对家庭全体成员进行全方位全过程全覆盖考核，上周起执行。

对南南下达的指标，除

## 下午茶



丁维香

每天下午三四点钟时，身体和精神都有些倦怠，那就来点下午茶吧。

以前上班的时候，一到这个点儿，办公室同事就不约而同地翻抽屉、搜包，找各种各样的小点心，抓紧课间时间匆忙吃两块。再喝口茶，天南海北聊几句，暂时放松一下，然后抖擞精神接着去上下面的课。

现在退休了，不赶时间，可以从从容容地喝个下午茶了。一杯咖啡、几片椰子薄饼，再放一曲喜欢的音乐。一个人的下午茶看上去有些孤寂，然而独处的时光自有无法言说的美妙。

或者，也可以去咖啡馆、去宜家，选一个靠窗的位子，像范文芳《下午茶》里唱的：“坐在午后的咖啡馆，眺望行人匆忙过街。寂寞暂时不去理会，试着让心慢慢沉淀。”

真好，这宁静而惬意的下午茶时光！

## 指挥棒

共性指标之外，还有较多个性指标：保持良好习惯，准时起床、吃饭不磨蹭、及时收纳玩具等等，得基本分，每天发两个钱（玩具钱币）；表现好的，如帮奶奶做家务、会唱一首歌、新认一个字，每天可以另外奖励一个钱；表现不好的，如无理取闹、一天不拉粑粑，一票否决，当天不发钱，还要倒扣三个钱。

这个钱用途广泛，多看一集动画片，多吃一份零食，支付一个钱就行。旅游的话，要20个钱。

南南对此很感兴趣，努力挣钱。今天上午多看了3

集动画片，上交奶奶3个钱。中午就开始画画，照着图片所示的方向，画阿拉伯数字或者简单的笔画。如果图拿倒了，方向就错了，比如“3”，做俯卧撑了，笔画还是从尾推到头。南南抬头问：“爷爷，这个可以奖励一个钱吗？”

老酒有点纠结。昨天，南南在广场上高歌一曲：“起来！起来！保护全世界。”歌是南南胡编的，老酒碍于情面，奖了一个钱。今天，南南乱画，再奖励一个钱的话，考核指挥棒风向标就有问题了。



## 和谐之美



张超

和谐的画面如同一首优美的交响乐，各种元素相互配合，共同演绎着和谐的旋律。

## 重生的蝴蝶兰



汪农生



这盆蝴蝶兰是在我们家里培养出来的。

每年春节，家里都要摆放蝴蝶兰，一般是那种8—10小盆组合造型的大盆，带来高雅喜气的节日氛围。春节过后，花凋谢了，也就丢掉了。

近年刷抖音，看到介绍家庭如何培育蝴蝶兰的视频，我和老婆学着把凋谢后的蝴蝶兰重新培植，通过修剪、浸泡等方法精心养护，蝴蝶兰重新发芽、生长、含苞、开花，整个过程有十几

个月。看着自己亲手培育的蝴蝶兰盛开，心里充满了成就感。

回想起童年的春天，在院子里种下几粒葵花籽，每天盯着它，破土发芽，一叶两叶三叶地成长，盛开的花盘早晨朝东、傍晚西向的场景。

蝴蝶兰在我的认知里是高贵的，原以为培育难度一定很大，没有想到自己也能侍弄成功！看来，年纪虽然大了，但好奇心、动手能力一点也不少。

## 乐活人生

## 旅游的意义



吴德根

我现在已是老年大学大三的学员了，上旅游课。至今仍有许多人问我，旅游课学什么？

这一问，问到一个概念问题，就是旅游究竟是什么？

很多人会说，旅游就是去外面走一走，散散心、看看风景而已。如果是这样，那就没有必要坐在教室里上枯燥乏味的旅游课了。

亲朋好友也常常问起“××地方你去过吗？”把旅游与目的地画上了等号。我在上旅游课之前也是这样认为的，旅游就是到外面玩玩，看看，回来后可以告诉他，这个地方我去过。

但自从上了旅游课之后，我对旅游有了新的认知和理解。

首先，旅游不仅仅是用眼睛看，还是可以有所闻所思的。

我国哪个省和外国接壤边界线最短？这个问题虽然简单，可作为一个旅游者，即使到现场也看不出来。但我在课上听老师讲了，就有了印象。

旅游的意义并不仅仅是告诉别人这里我来过、那里我去过，而是它能带来自我认识的提高、思想的升华。安徽铜陵的六尺巷和浙江浦江的江南第一家这两个景点很小众。如果不上旅游课，我就不知道这些地方。小景点却讲述着做人的大道理：六尺巷讲的是邻里礼让，江南第一家讲的是清廉正直。

景在远方，诗在心中，学在课堂。大千世界，千姿百态。每一处风景都有美妙动人的传说；每一处名胜都有文人雅士的诗篇。如果欣赏风景名胜时，略知关于它的故事和诗文，就能“景”上添花、心中了然。

人生本来就是一场旅行，沿途的风景都很美好，就看你有没有看景的好心情，有没有对景点的知识铺垫。旅游课的教室就是我旅行中的驿站，我在这里得到很多补养，然后背起行囊，去看天下风景！

## 本版投稿方式

邮箱 jhwbpqy@163.com 或扫二维码（如下）。投稿时请附上微信名、头像图片和通联方式。

