

生活

3

休闲

如东日报

微博幽默集粹

小红对小明说：“今天我在学校门口捡到了十块钱。”
小明回答：“这钱是我昨天掉的那张。”
小红又说：“我捡到的钱是十张一块的啊？”
没想到小明答：“这钱就是我的，只不过是汽车给压碎了！”
乞丐甲：“老兄，为啥我老不到钱？”
乞丐乙：“你要把自己说得可怜还得能引起人家共鸣才行，你都怎么说的？”
乞丐甲：“我说我被老妈赶出家……”
乞丐乙：“改了。”
乞丐甲：“改成啥？”
乞丐乙：“老妈改老婆……”
甲照做果然赚得盆满钵满……

儿子：“爸爸，给我买房买车吧？”
爸爸：“买房买车？干什么？”
儿子：“我找到女朋友了！”
爸爸：“是吗？我家有房有车呀！”
儿子：“不行，女朋友说你们的不算，要我自己有才行！”
爸爸：“尼玛，你才 10 岁，买车你会开吗？买房你们能生活自理吗？”
儿子：“我也是这么跟她说的，可女朋友说都买了后你再给我们请个司机，雇个保姆就好了！”
爸爸：“……”

儿子：“爸爸，爸爸，快回家啊。”
爸爸：“儿子，我在上班呢。你妈不是在家吗？”
儿子：“爸爸，不得了了啊，妈妈想到了更有效率的办法。”
爸爸：“这是好事啊——她怎么想的？”
儿子：“她想一边给我洗澡一边给我洗衣服，然后我自动穿着衣服出来了。”
爸爸：“啊？还有这样的办法？你妈真聪明！”
儿子：“可是，我都快在洗衣机里转晕了。”

周末的上午，老公又犯错误了。
老婆：“去吧，跪四个小时。”
老公：“老婆，儿子在房间里做作业，看见不大好，对他幼小的心灵是个反面的影响，要不，等儿子做完作业出去玩的时候再跪？”
老婆想想也是有道理，就同意了：“好，就听你一次。”
过了一会儿，老公走进儿子的房间，小声地恶狠狠地说：“今天不准出去玩。”

百花素九孔



材料：鲜香菇 6 朵，洋菇 6 朵，素鱼姜 150g，姜末 5g，红辣椒末 5g，九层塔末 5g，香菜末 5g，脆酥粉 15g，香菇素蚝油 2 大匙，细砂糖 1 茶匙，香油 1 茶匙。
做法：1.鲜香菇和洋菇洗净去蒂头，沥干水份备用。
2.热油锅，加入少许沙拉油烧热，以中火爆香姜末和红辣椒末，加入所有调味料拌炒均匀成淋酱备用。
3.依序取一洋菇沾上少许太白粉(份量外)镶入香菇伞内，周围填上适量素鱼浆黏合，表面再裹上脆酥粉即为素九孔。
4.热油锅至油温约 170℃，放入作法 3 的素九孔，炸约 3 分钟至素九孔浮起即可起锅，沥干油脂摆盘，淋上作法 2 淋酱再撒上少许九层塔末和香菜末即可。

下厨房



“开门七件事，柴米油盐酱醋茶”，这句古老的俗语，道出了茶在国人心目中的地位。过去民间有“宁可三日无肉，不可一日无茶”之说。口干时可饮茶解渴，疲劳时可饮茶提神，空闲时可品茶消闲，烦闷时可饮茶清心，滞食时可饮茶去腻……茶可说是雅俗共赏，老少皆宜。以茶自省，以茶明志，以茶会友，以茶待客，以茶礼佛，以茶敬祖，茶于无意之中，悄悄融入我们的精神领域。随着岁月的流逝，茶渐渐地成了中华民族的举国之饮。
茶叶这浓缩天地之精华的生灵，却总

以卷曲的身影、乌褐的面庞、不张扬个性呈现在世人面前。一片茶叶，看起来是那样不起眼，但将它放入杯中，一旦与水融合，就会毫不保留地释放出全部精华，沁得满屋津津生香。一杯清茶在小屋内氤氲，浅浅地品一口，回味悠长，让人感到淡而幽香，一股来自于田野的广香气仿佛随之浸润到身体里去。这样一种香气清而不浊，淡而弥久，让我们虽居一室之偏亦能感受到厚土的新鲜质朴与清澈欣喜。
茶，名人高士喝得，草根平民饮得，淡

茶悟

□ 鲁鼎兴

悠悠远的味道随水汽氤氲蒸腾而上，沁心浸骨却绝不浓肥厚俗；秀雅清淡之柔条，悠然沉于杯底，稚拙祥和却毫无媚俗之意。茶是苦涩的知音，轻轻一饮，不知愁楚为何物。苦涩之后，在齿间弥留的，是一味回甘；心中遇见的，是清静的世界，是穿过厚重树叶的天地万物。丝丝茶香，有一种过滤心情的力量，茶中的自己，眉愁舒展，心中的疲乏随之消散，一颗心由沉重到轻盈。

饮茶既给人们带来生理上的享受，也给人一种精神上的愉悦。由前入煎煮慢饮发展而来的出神入化的品饮艺术，已成了人们培养高雅情趣、寄托感情的一种手段，一种生活化的艺术，一种人生的享受，人们从中领略到生活的真谛。

不畏风寒，蕴天下之春，茶可通梅花之品。清雅幽香，蕙质天真，茶亦有兰花之德。茶香纯正，茶质清远，馥郁袭衣，从容有格，茶之品在清在淡在和在久，茶之美在神在心在魂在灵。

小小茶树凛然承受一秋一冬的摧折与磨砺，不屈从于造化的辣手，在初春寂寥的天地间，抖擞的清寒中抖擞精神，以柔嫩的芽叶怒放出勃勃生机。绿叶成茶，需经一番磨砺，摘离母体后，尚有晒、揉、

炒、蒸、晾等诸般过程。茶工领着制茶工序，讲解个中道理，我神游一旁，仿佛自身在做炼狱考验似的，替茶叶想那煎熬滋味。

茶树喜阳，日照须充足，水分须足量，然而，玉不琢不成器，叶不变不成茶，绿叶摘离母体后，将本真草味散去，将润骨水分滤去，受之揉搓，受之蒸炒，受之晾晒，令其萎凋于枯，真乃苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，然后才得正道。

茶以载道，人的一生活，细想也是如此，欲求业精，需经他律自律，蹉过道道难关，尝尽酸甜苦辣，才能悟出道理，于万事万物方能从容待之，一蹴而就的成功者实属罕见，人之如是，国也亦然。当然其中需有矢志，需有骨风，看那熬煎之后的茶，被置杯中深水浸泡，缓缓地打开紧旋的身躯，渐渐地退去憔悴而舒展着新绿，顷刻便又蓬蓬勃勃，伸臂展腰，还原那“一旗一枪”的姿态，仿佛仍生长在在三月的枝头，将醇和清香尽溢水中，尤其那淡淡的绿，又回到周身，似在向饮者讲述其儿时的绿梦，又分明显示着本质终不可摧的品行。

人生如茶。茶叶因在沸水中浮沉才能释放出深藏的清香，经过磨砺的生命才会更加绚丽多彩，馨香弥久……

老人的运动注意事项

- 1、注意进行屏气锻炼**
老年人的呼吸肌力量减弱，肺的纤维结组织增多，肺泡的弹性降低，如果在体育活动中屏气，易损坏呼吸肌而导致肺泡破裂而发生支气管咯血等现象。
- 2、注意不要进行负重锻炼**
由于老年人运动器官的肌肉已开始萎缩，韧带的弹性减弱，骨骼中钙质减少，关节活动范围受到限制，进行负重的锻炼，容易发生骨折裂，损伤关节、肌肉和韧带。
- 3、进行争抗和竞赛**
因竞赛和争抗活动必然引起神经剧烈兴奋，同时

- 争抗会产生付出自身最大能力的获胜心，这种情况会使老年人在生理和心理上产生力不从心的矛盾，甚至会发生意外。
- 4、注意快速的运动锻炼**
由于老年人的心肌收缩力减弱，血管壁弹性下降，官腔狭窄，血液力增大，势必使心脏负担加大。再由于呼吸系统功能已经减弱，肺活量和通气量又会减少而供氧不足。而且快速运动时的耗氧加大，极易导致缺氧昏厥现象。尤其是患有心脏病和高血压病者，快速运动将促使脉搏率和血压骤然升高而发生意外。

预防感冒的方法有哪些

- 1、洗鼻法**
平时早晚盐水洗鼻也可极大降低感冒发生的几率，具有很好的预防作用。感冒时反复用盐水冲洗鼻腔可将鼻腔中的病毒洗出，防止病毒在鼻腔中大量繁殖并不断侵入人体。此法可在 2 到 4 天内治愈感冒，且无副作用。
- 2、搓手**
由于手指指根部(医学上称为大鱼际)肌肉丰富，伸开手掌时，明显突起，占手掌很大面积。大鱼际与呼吸器官关系密切。每日搓搓，对于改善易感冒的体质大有益处。其方法是：对搓两手大鱼际，直到搓热为止。搓法恰似用双掌搓花生米的皮一样。一只手固定，转另一只手的大鱼际，两手上下交替。两个大鱼际向相反方向对搓，大约搓一到两分钟，整个手掌便会发热。这样做可促进血液循环，强化身体新陈代谢，所以能增强体质，故而不易感冒。
- 3、糖姜茶合饮**
因感冒多为外感风寒之邪，常有头痛、鼻塞、流涕及一身关节酸痛，甚至怕冷、发热等症状。可用红糖、生姜、红茶各适量，煮汤饮，每日 1-2 次，不仅暖身去寒，而且有良好的防治感冒功能。
- 4、冷水洗面**
此法一般从夏季开始，秋冬不辍，以增强适应性。每日早晚坚持用冷水洗脸，这样可增加面部的血液循环，提高抗并耐寒能力，从而预防感冒的发生。
- 5、呼吸蒸气**
在大口茶杯中，装入开水一杯，面部俯于其上，对着袅袅上升的热蒸气，作深呼吸运动，直到杯中水凉为止，每日数次。此法治疗感冒，特别是初发感冒效果较好。
- 6、食醋滴鼻、熏蒸**

- 将食醋以冷开水稀释，配制成 5%-10% 溶液滴鼻，每日 4-6 次，每侧鼻孔滴入 2-3 滴，对治疗感冒及流行性感冒有很好的疗效。尤其是感冒初期，疗效更佳，食醋可杀灭潜伏在鼻咽部的感冒病毒。在感冒流行期间，用食醋滴鼻有可靠的预防作用。另外，食醋熏蒸也可治疗感冒，即将 100 克食醋放在火炉上熏蒸，室内不仅顿时生香，而且醋分子飘散在空气中杀灭室内的感冒病毒，能有效地防治感冒发生。感冒流行期间，每日最好熏蒸食醋 1-2 次。
- 7、多吃生葱佐料**
生姜、干辣椒有助于人体驱逐感冒病毒，止咳化痰。在烹调菜肴时多加些佐料，可使感冒早愈。
- 8、多食萝卜**
实践证明，萝卜中的萝卜素对预防、治疗感冒有独特作用。具体做法是把甜脆多汁的萝卜切碎，压出半茶杯汁，再把生姜捣碎，榨出少量姜汁，加入萝卜汁中，然后加白糖或蜂蜜，拌匀后冲入开水当饮料喝，每日 3 次，连服两天，可以清热、解毒、祛寒，防治感冒。
- 9、少吃食盐**
实验证明，少吃点含钠的食盐，可提高唾液中溶菌酶的含量，保护口腔、咽喉部黏膜上皮细胞，让其分泌出更多的免疫球蛋白 A 及干扰素来对付感冒病毒。因此，每日食盐量控制在 5 克以内，对防治感冒大有益处。
- 10、穴位按摩**
用双手的拇指、食指、中指指端(任一指)按摩鼻道、迎香、鼻流等穴后，再用鱼际穴周围的肌肉发达区，揉搓鼻腔两侧由迎香穴至印堂穴的感冒敏感区。按摩涌泉穴和足心，直至发热，使这两个区域的经络通畅，气血运行正常。这样可预防风寒侵入，拒敌于大门之外。



这样吃醋更健康

- 1、醋+黑豆改善视力**
现在人们用眼比较多，刷朋友圈，玩手机，看电脑等等。教你一招改善视力小方法，把黑豆放入醋中浸泡，然后每天早晨吃点，除了能帮助改善视力外，对慢性疲劳、寒症、肩膀酸痛、高血压、高胆固醇等也有不错效果，尤其是在办公室里工作的人更需要试试。
- 2、醋+蜂蜜减腰修身**
醋和蜂蜜以 3:1 的比例调和，每天早晨喝两口，有助于减肥。白醋中所含的氨基酸，可消耗人体内的脂肪，能使糖、蛋白质等新陈代谢顺利进行。试验证明，肥胖者每日饮用一定量的醋，对减肥有很好的辅助作用。
- 3、醋+小苏打乌黑亮发**
小苏打加醋，溶解在温水中洗发，停留 20 分钟后用清水冲洗，可使头发会变得柔软光泽、乌黑亮丽，还可减少头屑，控油效果也不错，尤其是夏季来临，出油比较多，可以用这个方法。
- 4、醋+温水改善皮肤**
洗脸洗手的时候加点醋，对面部皱纹、手部护理会有不错改善。在半脸盆温水中加入一茶匙食醋，混合均匀后，将双手浸入其中，交替进行按摩。一般可从一只手的手背按摩到指尖，再从指尖按摩到手背，大约 10 分钟。
- 5、醋+洋葱降血糖**
血糖高的朋友，可以用洋葱泡在醋中，然后食用。这个方法能帮助细胞更好地利用葡萄糖，供给脑细胞热能，对高血糖，有很好的帮助。
- 6、醋+花椒驱气灰甲**
用花椒泡在醋中 1 小时，倒入温水中泡脚，对脚气有不错改善。专业人士提醒，这个方法不一定适合每个人，还要看自身的实际病情。足部皮肤干、脱皮的人可以采用此方法，长期坚持能起到很好的效果。
- 7、醋+黄瓜去痘痕**
洗脸后将醋+黄瓜汁用化妆棉擦在痘痕部位，10 分钟后洗去，对痘痕有缓解作用。
- 8、醋+白术美白祛斑**
脸上如果有斑，醋中加入适量白术，洗脸后擦拭长斑的地方，会有不错改善。
- 9、醋+香蕉偏食厌食**
香蕉切成薄片，然后泡入醋中，盖上盖子，24 小时后拿出后食用，对偏食厌食有很好的效果。不过也有人很不适应这个口味，因人而异。

我家的酒缘

□ 田志明

我喜欢喝酒，老伴也喜欢喝酒。我喝酒是参加工作后锻炼出来的，她喝酒是她老爸和我爸传帮带培养起来的。她妈养了 9 个孩子她最小，老爸视她为掌上明珠，每天两顿酒都要用筷头沾点给她尝尝，16 岁就能入席陪客。我爸是酒厂的厂长，我俩结婚后每次到厂里看老爸，他总是给媳妇倒一杯原汁原浆花露酒，我只能自倒一杯白开水。老爸是个老干部，他认为女人喝酒是开心的，男人嗜酒容易生事，所以老爸不希望儿子喝酒。
时过境迁，流水六十年。退休后，孩子们和我俩分住两处，平时饮食很随意了，想吃什么就买什么，想喝什么就拿什么，酒和饮料大部份是亲朋好友送的。虽然我们俩喜欢喝酒但并不天天喝酒。来人要陪酒，无酒不成席；有好菜要喝酒，酒菜穿肠过，笑说人生路；逢到喜事要喝酒，酒逢喜事千杯少，话不投机半杯多。像我们七八十的老人平时喝点酒图的就是调节心情，享受生活，健康身体，延年益寿，不图一时快乐一醉方休。再有不喝闷酒，防伤心伤肝；不喝劝酒，酒席上不逞英雄，年事已高，量力而行。老伴以素菜为主，我身患 7 种慢性病还开过刀，她认为食疗比药疗好，所以老伴每天提篮上街买菜乐此不疲。在家她是专职厨师

洗炒煮由她一手操办，我是服务员专职摆放餐具端菜，然后倒上两杯白酒放好筷等她上桌，酒意渐浓时我主动向她敬酒对她的辛劳表示感谢，她回敬我一口酒笑着说，结婚满 60 年了还喝酒碰杯给邻居看到会笑话的。我跟她开心说，老酒最好，老伴最香，百年修得同船渡，千年修得共枕眠。所以我们退休后的二人世界过得非常自由自在、轻松愉快、气氛和谐，天天沉浸于幸福之中，真正是老有所爱，老有所乐。
这年头受邀到亲朋好友家赴宴的机会大大减少，国人有句俗话，八十不留饭，七十不留宿，意思是古稀老人健康风险大，万一有个意外承担不了责任。但我俩每年也要应酬五六次。一次清明节我们夫妇俩回老家祭祖上坟，由原老村长的子弟朱迪请了两桌我小时最要好的同学聚会，席间气氛非常热烈，吃的是家乡菜，喝的是自酿的如东酒。这次喝酒用碗不用杯，老伴看到这个架势轻声对我说，喝慢点，顶不住我帮你喝。老友们来敬酒我当然不可怠慢，碗到嘴边一饮而尽两碗酒下肚觉得有点头晕，老伴见状连忙端起酒碗向乡亲们打招呼说，大家都知道我家老爷子身体不好，但亲朋好友难得会齐，我代表老爷子陪大家喝两碗以表谢意。老伴话音刚落全屋 20 多人



鸦雀无声，一会儿又掌声雷动，我知道亲友们怀疑我老伴的酒量。老伴举起酒碗一接着说，谢谢乡亲们对我的好意，我有个小请求，我年龄也大了也不会喝酒，我愿以半碗酒相陪，我的干弟说，“嫂子你喝半碗我们各喝一碗酒回敬。”一会儿敬酒的人又重新组合到我们的桌边，大家边喝边聊，字字是乡音，句句是乡情，酒桌上不是亲来也是亲。大概酒过两碗还没见高潮，老伴站起来提议大家再共饮一碗。接下来是你敬我敬你不知多少回合只听到碰碗声，大约十分钟这场饮酒游戏收场了。我数了一下老伴

喝了 6 碗半约三斤半，其他人我不知道喝了多少，只见两位躺在沙发上打呼，一位坐在凳上喊要水，还有两位去上厕所。老伴斜靠在我的肩膀上微笑，这是她酒后稍有醉意的习惯表现。
曾经有人对我说，他宁愿三日无妻，不可一日无酒，当时我就回敬他，我宁可三年无酒，不可一日无妻。家里的酒是两口分岐的粘合剂，是和谐美满的添加剂，是诚恳包容的催化剂。一个老年家庭不能没有老伴和酒，酒在口中，老伴在心中，这是一种牵挂一缕思念，也是人生最大幸福。