

电影《我和我的父辈》的主题推广曲《如愿》MV，娓娓道来4个不同年代的家庭故事。歌词映照了上海的崛起、卫星的发射、强军的梦想……片尾那双双紧紧相握的手，代表着世代中国人的奋斗与传承。我今年90岁，看到那些黑白视频，联想到自己身上流着父辈的血。这些年来，我在工作岗位上的优良品质和敬业精神。然而，我身边有些朋友开始变老，认为过去的辉煌是自己创造的，倚老卖老。这让人不敢苟同。

那天，我去超市买水果，人很多，大家都自觉排队。还没轮到，我却突然从我身后伸出一只手，抓着一袋水果。我回头一看，一个和我年龄相仿的老太太用很大的嗓门，理直气壮地对收银员说：“她有好几样东西要买，我只有这一样，我先来吧。老人为新中国的成立奋斗了那么多年，就该让我们！”收银员显然被老太太的气势吓住了，好一会儿才缓过神儿来对老太太说：“好，您先来！”老太太说完后离开，连句“谢谢”都没说。

我联想到新冠肺炎疫情期间，当大家排队做核酸检测时，一些插队争抢的是老人。在一些交通工具上，大呼小叫抢占座位的，也能看到老人的身影。

顿时，我想到儿孙们和我说过的一句网络调侃话：“不是老人变坏了，而是坏人变老了。”

身边的亲朋好友说我想多了。如今60—70岁的人，正是从物资匮乏时代成长起来的一代人。换句话说，他们不能代表老人群体，也不代表我这样90岁的老人。当然了，在他们这个年龄段中也不是所有人都如此。

我已快到古人说的“期颐”百岁高寿，衰老、疾病和种种不适每天都在出现。我认真思考：年龄会不会改变人？年龄为什么会改变人？年龄怎么改变人？我经历过60岁那代人的饥饿年代。这些人到中年时，改革开放的春风才拂面。但彼时他们的三观已被时代打上烙印。毋庸置疑，物资匮乏造成的阴影在他们生命的根深蒂固。

中国当代作家汪曾祺提到“四字经”：“人生苦短。”不必深究老年朋友的错，这不是他们想要“神操作”，而是自己缺乏安全感。每个人都变老，人活着顺应内心就好，有自己爱的人在身边，有花坛罐罐、花花草草，足矣。到老了，要优雅从容、立体丰富、温暖淡定，摒弃那些倚老卖老观念。万卷书早已化在心里，万里路早已在过去走过，千万不要给自己贴上“年老”的标签。

徐招治

## 不被贴上「年老」标签的人

### 旅游篇



## 南湖上泛起红色的光芒

黄廷衍

今年国庆节前，我们工厂响应国家“双控减”政策，放了几天假，我终于有时间再次去看看心心念念的南湖。

刚进南湖公园的大门，我就在朋友圈发了定位。有位苏北的文友看到我发的定位，特意发来一张他来南湖时拍的照片。那是他站在一块写着“中国红色之旅”的石头旁拍的照片。进入南湖公园后，我还特意去寻找了那块石头。

我们一行4人进入南湖公园后直奔南湖边停泊的游船。那一刻，我的心情是激动的。上船的时候还发生了一段小插曲，我的工友过了检票口，到了船上；看到我被拦在外面，检票员说船上满了，让我等下一班船。工友直接下了船，跑了过来，要等我们一起上船。检票员笑着说：“15分钟一班船，不会跑丢的，因为湖心岛很小。”大船在我们期盼的目光中缓缓驶过来，船身是金黄色的，在阳光的照射下很耀眼。坐在船舱里，我们望着南湖的湖面，心里不由自主地和100年前联系在一起。先辈们在这里聚集，商讨着国家大事。而我们正踏着他们的足

迹，寻找着他们的故事。

船刚靠岸，游客们便迫不及待地走上岸，直奔烟雨楼。我们夹在游客中间，欣赏岛上的风景，不时地取出手机和相机拍照，感觉眼睛和手都不够用了。突然，看到前面围着很多人，我们赶紧凑过去，只听一名游客说：“这就是红船！快来拍照留念。”我一直以为红船被保护起来了，没想到她突然出现在我们眼前，惊喜中又带着激动。我的眼睛盯着红船，认真地看着，从船头到船尾，连船舱里也认真地看过去，想象着伟人们坐的位置。

我们依依不舍地离开红船，跟着游客赶往烟雨楼。有人说这里是拍《射雕英雄传》里“黄药师大战全真七子”场景的地方。我抬头望向烟雨楼，董必武先生的墨宝“烟雨楼”3个大字悬挂在二楼瓦檐下的中央位置。我的眼前一会儿浮现出电视剧中全真七子和黄药师打斗的场景，一会儿又浮现出伟人们俯瞰南湖的镜头。游客们都收住了说笑声，神情很庄重，缓步走进大厅。沿着木质楼梯拾级而上，我们站在烟雨楼的牌匾下，可以看到南湖的秀丽风光。我在不经意间看到被柳树半遮挡的那艘

红船。此时，我才想明白红船为什么会停在那个位置。历经百年风雨的红船依然飘荡在南湖的水面上，她一抬头就可以看到烟雨楼上热情的目光。他们就这样静静地相守百年，在游客们惊喜的目光里相遇。从烟雨楼下来，路过访踪亭，我又看到董必武先生的题诗：“革命声传画舫中，诞生共产党工农；重来正值清明节，烟雨迷蒙访旧踪。”落款是1964年4月5日。后来，我查阅了一下资料，才知道那艘红船是后来建造的纪念船。不过，这些已经不重要了。

湖心岛真的像检票员说的那样，很小。一个人散步走一圈估计用不了10分钟。然而，我们要仔细品读岛上的风土人情，认真追寻革命先驱的足迹，一天时间也读不完、看不完。

离开烟雨楼，离开红船，离开湖心岛的时候，我们都忍不住回头，忍不住挥手。游客们手中的小红旗投映到湖里，使湖水一下子变成了红色。我知道，所有游客都会像我一样，想把这美好的一切分享给所有的亲朋好友，让他们从我们惊喜的目光中看到他们想看的一切。

### 美食



## 母亲的浓香桂花粥

金秋时节，我最爱喝母亲做的桂花粥了。黄澄澄的桂花开了，桂花树洒一地清香和喜气。母亲抬头张望一下桂花树，嘴里念叨着：“是做桂花粥的好时节了。”

儿时，母亲做的桂花粥特香。每年桂花盛开之前，我就早早地充满期待。桂花飘香的日子里，母亲起个早，在地上铺开竹席，开始摇桂花。桂花纷纷落下，像下了一场桂花雨，一朵朵桂花挤满竹席。我帮母亲往竹篮里拾桂花，去掉细枝小叶，桂花便收齐了。母亲将桂花在院子里铺开，晒上几天，桂花晒干后，便放进罐子里。

母亲动手做板栗桂花粥了。她先将新鲜板栗洗净，泡软，挑净外膜，然后蒸熟、切丁。再把糯米洗净，加水浸泡20分钟，放进锅里煮开，然后改小火煮10分钟，加入冰糖调味。最后把准备好的板栗丁加入粥内同煮至熟软，再加入桂花拌匀，板栗桂花粥就做好了。母亲把盛好的桂花粥放在我眼前，对我说：“孩子，桂花粥驱寒暖胃，快多喝些。”我喝着香甜的板栗桂花粥，心里暖暖的，溢满了母亲的疼爱与呵护。

母亲不仅做板栗桂花粥给我喝，还做赤豆桂花粥。先将红豆洗净，用清水浸泡三四个小时，然后将红豆下锅煮。母亲坐在灶台旁，一把把往灶膛里送柴火，等红豆煮得酥烂了，取粉用少量水调成浆状，倒入锅内搅匀，煮开。母亲把做好的赤豆粥盛入碗内，再加一小勺提前做好的糖桂花拌匀，一碗赤豆桂花粥就可以入口了。我坐在饭桌上，喝完一碗，母亲急忙又给我盛来一碗。儿时的我觉得，粥的味道，像桂花一样浓香。

若有客人来我家，桂花粥是不能少的，只是母亲这次要做的，是蟹肉桂花粥。平日里，我们家很少喝蟹肉桂花粥，家里来了客人，母亲是一定要做的。即便那段时间家里不怎么富裕，母亲也会买来两只螃蟹。做蟹肉桂花粥时，母亲先将螃蟹取肉，洗净后切碎，再将鸡蛋取蛋黄打散。等大米入锅后煮烂，下入蟹肉和葱姜汁、白胡椒粉、盐熬成粥，倒入蛋液搅匀，最后淋入香油即成。八月桂花飘香时，来我家的客人是有福气的，他们能喝上母亲做的蟹肉桂花粥。母亲也会盛上一碗给邻家的孩子喝。秋月里，这飘香的蟹肉桂花粥，是母亲的热爱和心意。

秋风轻吹，丹桂飘香，我的思绪飘到了遥远的故乡。清秋的季节，年近的母亲又在煮一锅香气浓浓的桂花粥吧。

主管：山东省教育厅  
主办：山东教育出版社、总编辑：  
王鲁军  
副社长：  
亓立东 王其增  
副总编辑：  
陈为友 魏学成

编辑部主任：  
魏学成(兼)  
主编：管恩武  
副主编：宋洪昌 魏鹏  
本期值班副主编：  
魏鹏  
责任编辑：  
(以姓氏笔画为序)：  
阮冬燕 陈怡  
宋洪昌 殷雪梅  
曹旭 魏学成  
管恩武 魏学成  
编辑：付倩 高原  
本社常年法律顾问：  
山东方正律师事务所  
李孝刚 程倩  
0531-83532700  
本期8版  
全国各地邮局均可订阅  
读者服务部订报电话：  
0531-55630151

本报所刊发稿件一律不收取任何费用。  
监督电话：  
0531-55630036  
监督邮箱：  
sdjys1945@163.com

### 生活保健

## 老人为何多“恋窝”

罗冬燕

老伴去世后，老张曾陆续到3个儿女家住过一段时间。随着年龄增大，老张减少了去儿女家的次数，大部分时间待在自己家。某回过夜，老张不慎跌了一跤，伤了手掌骨，躺地上几个小时后才爬起来，所幸检查之后无大碍。尽管儿女们再三要求，老张却以“金窝、银窝不如自己的狗窝”为由，坚持独居。老张的“恋窝”现象，在老年人群中很普遍，他们都想在最熟悉的生活圈子里走完人生的最后时光。老人们之所以如此固执，不外乎以下几方面的原因。

一是生活习惯差异。与年轻人喜欢熬夜不一样，老年人习惯早睡早起，有的还喜欢跳广场舞。有的农村老人喜欢在阳台上种花种菜，儿女们嫌脏。久之，老人们觉得难以合拍，自由受限，无奈之下只好选择离开。

二是环境要求特殊。老年人神经脆弱敏感，一旦离开熟悉环境，容易失眠，导致睡眠质量下降。老张当了大半辈子医生，有一点儿洁癖，看不惯儿女们的随意和不讲究，日子一长，容易引发矛盾。加之雷打不动的习惯和爱好，“回自己家”的念头久久挥之不去。

三是熟悉的朋友圈。老人们平时看常吃药，习惯到居所周围的药店或医院，遇到紧急情况，打一个电话就有人上门服务，可以解决大问题。两辈人生活在一起，老人们多数时间活得卑微孤独，这让他们格外怀念熟悉的老伙计。有些单身老人有个人隐私空间，又不愿让儿女们知晓，也是造成“恋窝”的重要原因。

老人喜欢搞卫生、带孩子等，但儿女们多半不希望老人动手。有些老人体弱多病，面对儿女们无微不至的照顾会觉得自己是累赘，所以更不愿意去儿女家了。

老人“恋窝”，其实是一种孤独症。长此以往，不仅对身体健康不利，而且会令儿女们不放心。要解决这类问题，除在生活上多关心老人外，晚辈们更要放下架子，和老人做朋友，多跟他们交心，尊重他们的个人爱好和生活习惯。必要时可以做出一些让步，在做好“孝”的同时，注重在“顺”上多下功夫，在老人黄昏时光里融进更多人性化关爱。

### 以德润身



朋友请客，让每人点一道喜欢吃的菜。有人点了“水煮白菜”，朋友似有不屑：“伙计，咱不差钱，尽管点贵的！”在座的也多有惊叹：“你这也太简单了吧？想吃水煮白菜，在家里还不能吃？来饭店干

## 中年是一道菜

寇俊杰

吗？”点菜人微笑着说：“我可不是第一次在饭店吃这道菜。这道菜看似清水里泡着几棵白菜心，简单得不能再简单了，但汤却极鲜美，油而不腻，清鲜淡雅，正符合我们这些中年人的口味。不是有个词叫‘水煮中年’吗？中年就是这个

味儿。”  
中年就是水煮白菜的味儿，说得真好！  
点菜人年轻时可不是这样。那时，他虽然没有考上大学，但心气极高，摆过地摊，打过工，办过企

业，几经折腾，终于小有成就，在县城颇有名气。一时间，他穿戴金戴银，坐拥名车、豪宅，出入有保镖保护，吃遍山珍海味，跻身当地名流。5年后，因为一次投资失败，他倾家荡产，一切财富化为乌有，身体也被酒气所伤，只好去亲戚家的企业做中层。亲戚曾想让他出任总经理，但他人到中年，坚辞不就，只做好自己分内的事，闲时钓鱼、打打太极，吃的也是粗茶淡饭，活成了闲云野鹤。

每个人都年轻过。那时，初出茅庐，血气方刚，总以为繁花似锦，轰轰烈烈的日子如探囊取物，人生的大赢家舍我其谁。但真正经过社会历练，体验过生活的种种滋味后，才知道一切繁华热闹只是

过眼烟云，寂寞清贫才是人生本味，清心寡欲方能宁静致远。

坚持吃水煮白菜，是中年人人生的一种境界。当然，煮菜的水不能完全是清水，不然吃起来无味，而应是历经沧桑后的真醇味道，是浓到极致的清雅，是激流之后的勇退。虽然它看起来平淡无奇，却有“真人不露相，露相不真人”的大境界和大智慧。

我们的人生，不应是受到挫折后才知悔改，呛到水后才上岸。年轻人在前进的道路上可以一搏，但人到中年，锋芒应该有所收敛。中年应该淡泊名利，与世无争，而有些人却是沾名钓誉、唯利是图；中年应该宽容睿智、冷静谦和，而有些人却是锱铢必较、强词夺理；中年应该气定神闲、优雅淡定，而有些人却是烈火烹油、肆意张扬……这样的中年，亲友必定疏远，遇事必定难办。

中年是青年到老年的过渡。青年是鲜花着锦的大鱼大肉，老年是缺油少盐的清炒时蔬，中年则是内涵丰富的水煮白菜。人到中年应该懂得，真正绚烂的人间烟火是放着柴米油盐的灶房，最能养心的美味佳肴是每天粗茶淡饭的清炊。