



老伴又添

新爱好



学搓莜面鱼鱼

李汝骥

儿媳妇带回了一袋上好的莜面。一天老伴对我说：“咱们吃莜面鱼鱼吧。”我忙回答：“你一个人忙不过来，我跟你学学吧。”只见老伴把莜面放到面盆里，倒上煮沸的开水，开始和莜面。老伴说：“倒开水要注意量，水倒少了，面就硬，不好搓，不适合我们老年人吃；水倒多了，面太软就不好搓鱼鱼了。”只见老伴一边倒水，一边调试，不一会儿就把莜面和好了，不硬不软刚刚好，稍微饧一下，我们就趁热开始搓鱼鱼了。

我开始向老伴学习搓鱼鱼：先从和好的莜面团上，掐上一点面放在面板上，然后用手掌挤压，再搓成像小鱼一样的面条。开始我掐的面团大，搓成“大鱼”了，老伴叮嘱我面团要掐得小一些，才像“小刀鱼”啊！我改小了，但速度慢，老伴面前堆了一团莜面鱼鱼，我搓的连她的一半也不到。老伴告诉我：“不要着急数量，先注意质量，搓得熟练了，数量也就自然上去了。”在老伴的耐心指导下，我越搓越感兴趣，数量也就慢慢地多了起来。我感慨地说：“学手艺要一招一式都要做到位，心急吃不了热豆腐。”老伴鼓励我说：“你今天学得还可以，可以打个60分了。”我忙回应：“谢谢老师，我会继续努力的，向80分努力。”

搓了满满一盖板莜面鱼鱼，足够我们老两口吃了。老伴又进厨房，把蒸锅放上水煮开，然后把莜面鱼鱼放在锅箅上蒸，大约蒸了20分钟左右就蒸好了。老伴同时又忙着做西红柿，蒸好的莜面鱼鱼浇卤后就可以吃了。为了调剂花样，老伴又炒了茴子白、豆角，然后放上蒸熟的莜面鱼鱼，像焖面一样好吃。我大快朵颐吃了一碗，老伴说：“莜面不太好消化，吃个七分饱就可以了。”

老伴是在太原长大的，跟家人学会做不少山西饭菜。我向老伴学会了很多山西饭菜，最有成就感的是山西过油肉和糖醋丸子，成了我家年夜饭的保留菜目。我还学会了做刀削面、剔拨股、拨拦子、和子饭等。学会做饭确实是一种最实用的本领，既省钱又方便好吃。我深切体会到“一方饭菜养一方人”的真谛，也切身体会到适当做一点家务对我们老年人来说，还可以防止痴呆，利于长寿呢！

最近两个月来，喜欢绘画的老伴新添了一个爱好。

那是5月底的一天，我们来到了尔雅书店，老伴搜寻着买了一本上海人民出版社出版的《填词指要》。我问他怎么想起买这本书，他说随便看一看……结果，拿到书的第二天起，他就一头钻进了这本书里，来回翻看，记录着什么。又拿着一本现代汉语词典，翻来覆去地查询着……

没有几天，他竟然试着用填词的方法完成了两首词，上面还标注了一些表示平仄的符号。我对古诗词兴趣不浓，就发了一首给在高中

担任语文老师多年的朋友杨老师。当天，杨老师就回话了，他谦虚地说：我也很少做填词的练习，读了老矿长的试笔，很受感染。这首单调的小令，前四行叙事，平静舒缓，后两行抒情，热烈而意蕴丰富。尤其是结句，用“梦”来扣“夜游”留下了很多想象的空间，令人回味。填词要讲究平仄，第三行最后一个字（汾），按词律应为仄声。是否可改为“踏河滨”？供参考。修改后的词为：“如梦令·夜赏汾河景”灯映路平人静，餐后相约观景。同去踏河滨，不断换姿留影。情纵，情纵，欢度时如梦。”

正在苦心钻研的老伴，得到了语文老师的指点，高兴不已，赶快回复。他说：“得到了你耐心细致的指教，非常感谢！其实我也只是喜欢而已，没有基础。看书以

后似懂非懂，但不知道如何下手，就尝试着来填词，免不了出现牵强附会等问题。”随即，他又发了一首请教老师。

这么一来一往，老伴的学习兴趣更浓厚了。怀念家乡、记录校园生活、反映亲情友情的小作，一首接一首填出来了。至今已经完成15首初稿。他说，填词和作曲完全是两回事。作曲是先有了歌词，按情节内容编创出恰当的旋律、节奏等，最后创作出一首优美动听的音乐。而填词是在古人已经定型的曲牌格律中，去填自己想要表达的内容。既要符合古曲牌的平仄要求，还不能失去最初的想法……

我想，这对于一个南方口音浓厚，又没有学过汉语拼音的老同志来说，确实是一件很难的事情。好在爱学习的老伴已经有了这方面的闲情雅致，先不说写作的质量高低，能动了脑筋，增加了情趣，就是好事。这不，他又在墙上的白板上进行创作了……



阳台上的红辣椒

郝妙海 文/图

我家阳台面积虽不大，养几盆花却还可以。于是，在老伴的催促下，我在玻璃窗前的不锈钢护栏顶上，固定了一块约2米长、20厘米宽的木板。这样，摆五六个小花盆绰绰有余。不知是我家阳台背阴的原因，还是我们老两口养花不得法，今年养的几盆花，一盆比一盆蔫，全都无精打采的。反倒是一盆辣椒一枝独秀，红绿相映，来串门的老年朋友们啧啧称赞，无不称奇。

这一盆辣椒，并不是我们专门培养的。去年冬天，老伴将买来的十几棵大葱，剪去叶子后，找了个塑料箱装上土，栽在了楼道里。由于温度适宜，浇点水，这些葱没几日便会在顶端长出一截黄中带绿的嫩心来。待长到9厘米，就可剪下来吃了。而隔几日，顶上又会冒出一截。以至十几棵葱，竟吃了好长一段日子。老伴不知听谁说过，用洗辣椒的水浇花可杀虫、杀菌。于是，有一次洗过辣椒后，随手就将水浇

到了栽葱的箱里。其实，长葱的土，并不长虫，也不生菌。而这一盆水浇过后没几天，箱中突然钻出来许多绿芽芽。细看，才知是辣椒苗。一开始，老伴见了就拔掉扔了。不料，前头拔，后头就又冒了出来。4月的一天，我找了个花盆，挑几株稍大点的苗苗，移了进去。

没想到，在浇了点水后，这几株辣椒苗几乎是见风就长。没几日，便长到了一拃多高，精神头很快就压倒了并排摆着的几盆花。我见状，将几株小点的拔掉，只留了两株最旺的，着重培养。也就是从那时起，我对这两株辣椒的关注度大大提高，时不时就会上阳台上瞅瞅。而这两株辣椒，也分外争气，在我的眼皮底下是越长越高，越长越旺。到5月中旬，其中的一株枝头绽出了几朵小白花。隔日，发现其中一朵后面跟着长出来一个绿色的尖尖角。而且，这个尖尖角顶着那朵已枯萎的小白花越长越大。到6月初，

这个辣椒长到9厘米多长时，那朵白花脱落。而那个辣椒却由浅绿变深绿，由深绿变褐色，最后披上了红袍子。同时，紧随其后，一个个辣椒不断现身，不断长大，不断变红，果实累累，很快挂满了枝头。

我天天给这盆辣椒补点水，盆中是松针土，不蓄水。然后，就拨拉着叶片，搜寻新冒出的尖尖角。我虽种过地，也种过菜，但如此近距离地持续观察一株辣椒的生长、变化还是第一次。而这两株辣椒，也几乎每天都会给我惊喜。昨天，我认真数了一下：已经红透的共有11个；基本长成或已开始变色的，共有8个；其他已成形，正在生长的大小共18个；尚有刚探出头的2个。合起来，这两株辣椒已结了有40个，可谓硕果累累。看着眼前这满枝红绿辣椒，我笑着对老伴说：“这一大家子辣椒，不像是兄弟姐妹，倒像是祖孙好几辈哩！”老伴一听，也笑了。

闲庭漫笔



拳友游览大峡谷

梁建军

前几日，市老年鞭杆协会在会长闫春槐的组织下，拳友们结伴去太行山大峡谷旅游，让在城里待久的人们领略一下美丽的自然风光。

周日清晨6点，我们就从建设路的府东街口集合出发。凉爽的街上行人稀少，空气清新宜人。大巴车穿过城区鳞次栉比的高楼，从绿意盎然的滨河东路一路南行，中午时分我们到达了目的地——太行山大峡谷。

太行山大峡谷位于壶关县东南，与河南林州接壤。进入大峡谷，两侧山势耸峙，如刀削斧劈，沿途河水潺潺，峰回路转，美不胜收。山势如城墙、如麦垛、如城堡、如竹笋，让人遐想联翩。崖壁上岩缝中长出坚韧的小树野草，使苍凉的崖壁充满了生机。

在大峡谷的众多“支峡谷”里，我们首先来到了青龙峡。青龙峡以青龙潭而得名，泉水从山崖岩缝中流出，形成溪流，沿谷而下。峡谷外，3000米的漂流受到了年轻人的青睐，50多岁的“年轻人”争相体验。漂流回来兴奋之情难以平静，一边摆弄着打湿的衣服，一边眉飞色舞地和大家分享着自己的“历险记”。

青龙峡与八泉峡相比，就是小巫见大巫了。进入八泉峡景区，我们乘上观光电梯，一两分钟就上到了悬崖之上的中天门。从这里到玉皇宫垂直高度有200多米，一条栈道陡峭多弯，不服老的拳友们徒步而行，没走多远已气喘吁吁，沿途小憩了数次。从玉皇宫俯瞰山下，沟壑纵横，绿树掩映，令人心旷神怡，攀爬栈道的疲惫，早已不见了踪影。在玉皇宫前的广场上，拳友们还兴致勃勃地集体演练了陀螺鞭和太极拳。

我们从山顶乘缆车，到达了八泉洪流。我和老雷沿着河流顺山而下，沿途不时有泉水从山崖流出，双手掬一捧，喝一口、洗把脸，清冽甘甜，神清气爽。泉水随着山势或缓缓流淌，或湍急奔泻，鱼儿在河水中自由徜徉，山崖壁立千仞，树木葱茏，鸟儿啾啾之声不绝于耳。我们犹如游走在一幅立体的山水画中。

到达幽谷听泉，就到了陆路的尽头。原来，这里筑了拦河大坝，形成了高峡平湖，我们只能弃路乘舟。坐在船上，遨游在碧波之中，凉风袭来，别提有多惬意了。

红豆杉树木茂密，植被丰富，山上一片红豆杉引得游人纷纷留影，我不由得念出了“红豆生南国，春来发几枝……”的诗句。由于独特的地理气候条件，这里的红豆杉有2万余株。下山时，沿途一串串售卖的相思红豆，引得游人驻足。

回家的车上，热心的老贾、老崔把给拳友们拍下的照片发在群里，大家回味着美好的瞬间，车内不时传来欢声笑语。