

苦 瓜：榨汁炒食换着吃。苦瓜有助提高身体免疫力、抑病菌，还含有抗癌物质。苦瓜也是糖尿病人的理想食品。日常榨苦瓜汁、清炒苦瓜、苦瓜炒肉片等均为上佳菜，换着花样吃。

冬 瓜：用来烧汤很合适。冬瓜富含钾而含钠低，还含血管加压素抑制物，是高血压者的好选择。冬瓜小排汤、冬瓜老鸭汤、冬瓜炒海米等都是要吃的家常菜。

黄 瓜：生吃凉拌皆爽口。黄瓜清热解毒、除湿解渴，有助降血压，还是减肥的好食材。黄瓜吃法多样，早餐时可以吃一根生脆黄瓜。黄瓜片炒鸡蛋的搭配也很好，还有蒜泥、生抽、醋生拌黄瓜，爽口美味。

丝瓜：凉血解毒“清凉菜”。丝瓜能清热解毒，还具有通络、化瘀、散结之功，常吃点丝瓜有助女性预防乳腺增生病。丝瓜烧毛豆，百吃不厌。丝瓜鸡蛋汤，清爽有营养。

西 瓜：瓜皮做个小菜吃。含水量96%以上的西瓜是热天预防中暑的绝佳水果。而且，西瓜含有的番茄红素能抵抗紫外线，是防晒、减少暗斑的绝佳水果。吃西瓜，瓜皮不能丢，研究显示，西瓜皮的清热解暑效果非常好，还有助消炎降压、促进新陈代谢、提高抗病能力。健时

七旬老教师 用镜头记录乡愁



“请问公益‘助老出书’活动还可以报名吗？我拍了一些照片，想出本影集。”7月19日，威海市读者郑女士拨打本报编辑部电话，咨询“出书”相关事宜，并向记者讲述了她的光影故事。

背起相机，对焦城乡，按下快门。多年来，郑女士穿梭在山东威海的大街小巷，用镜头记录家乡的风土人情、城乡变迁。

退休学摄影 走遍大街小巷

今年70岁的郑女士是土生土长的威海人，“退休前，我一直从事语文教学工作，可以说与摄影毫无关联。”郑女士介绍道，第一次与摄影“邂逅”，是2007年，“那年夏天，我走进老年大学，开始学习摄影。老师布置课后作业，我就背着相机到处去拍，拍自己喜欢的事物。”从此，郑女士便和摄影结下不解之缘。

“刚开始是随意、盲目地

拍，后来自己有了思路，就有计划地去拍，比如文史系列、企业系列、城市道路系列等。”多年来，郑女士走遍了威海市的大街小巷，寻找中意的角度去记录她生活的城市。

城市发展变迁 用照片留住乡愁

“路网密织，楼宇林立，这些年，我们生活的城市正在发生着翻天覆地的变化。”郑女士说，从她拿起相机开始，十多年来拍摄的图片数以万计，而其中一系列记录威海城市变化的新老照片无疑是她的得意之作。“在我拍摄的过程中，很多东西就已经成为了历史，比如街区、商铺、胡同里的故事等。”郑女士说，她的女

儿偶然间在电脑里翻看到了这些照片，感到非常震撼，建议她把照片打印装订起来，作为历史传承。“如果连自己住的地方都不清楚它的来龙去脉，其实挺遗憾的。我拍摄的照片，是城市变化的真实记录，是可以作为史料留存的。”郑女士与女儿的想法如出一辙。

“人上了年纪就容易怀旧，对过去的事情更感兴趣。照片定格瞬间，唤起回忆，也许这就是摄影的魅力吧。”郑女士说，有时候，一张照片胜过千言万语，她希望用照片记录家乡的变化，记录一串串美好的往事。“今后我会继续努力拍摄，用照片留下这座城市的记忆，是热爱、也是责任。” 记者 尚美玉

您有烦恼，我们来帮；您有故事，我们来写。本着最大程度为读者服务的宗旨，本报“公益助老出书”活动在补贴1万元的基础上，再推出村风、村史、家风、家史、乡贤故事等“出书”福利活动，如果您有“出书”计划，欢迎拨打(0532)66988698与本报编辑部联系。



家训

□文/白玉兰

女儿说，父亲有三件事对她影响很大。一是在填报高考志愿时，父亲对她提出想学医的想法给予的尊重。她说：按照爸爸的想法，是想让她学习材料物理，就业路子比较广，而学医就像走上了独木桥，没有可回路。但是当爸爸知道她喜欢医学的时候，还是给予了支持。让她在后来的职业生涯中，累并快乐着。第二件事是爸爸的以身作则，让她度过了复习考研的那段艰苦时间段。女儿说：妈妈你还记得我和爸爸签下的那份协议书吗？我说：哪能忘，我还是见证人呢，内容我还记得呢。

为激发斗志，学成报国，共同开创最美好的未来，女儿和爸爸自愿达成如下协议：如果爸爸

能拿到律师资格证，女儿必须考上研究生。誓言既出，奋斗不止，立字为证，昭示天下。

女儿说：当初那份协议书对我还是很起作用的，还记得我和爸爸背靠背学习的情景，当时我有一种感觉，像是我俩在跑道上，只要爸爸在跑，我就不敢停下来，因为我害怕万一爸爸拿到了律师资格证，而我考试落选了，那我可丢人了。没有爸爸的陪伴和激励，就没有我的今天。第三件事是爸爸喜欢读书，对我是一种潜移默化的影响。女儿说：我是学医的，对历史书籍特别不感兴趣。看到爸爸书架上那些历史书，以及从爸爸口中经常提到的历史事件，从好奇，到被吸引，最后到感兴趣，让我真

正明白了爸爸时常告诉我的一句话：读历史书，就是知得失，如明镜，获经验。女儿说：我现在已经养成了一种习惯，睡前要读几页历史书。女儿还饶有兴趣地向我推荐《毛泽东最后十年》这本书，感叹读后很有收获。

我对女儿说：看到你的成长，爸爸、妈妈很欣慰。“人必有家，家必有训”，你选择了医生这一职业，就得秉承医者仁心。父母希望未来的你能做到：

工作要慈悲为怀，谨小慎微，如履薄冰。

为人要胸怀坦荡，外圆内方，不露圭角。

处事要多谋善断，敬终慎始，不轻然诺。

这也算是我们的家训吧！（作者原名张丕霞，系山东省作家协会会员、中国寓言文学研究会闪小说专业委员会会员。）

漫谈家风 家风中的“弱德之美”

□文/刘同昌

一位年迈的老母亲无情地被尿毒症病毒折磨着，其实她早就知道这种病的危害性，但仍用微笑瞒着家人，自己默默承受着一切。终于，虚弱的她再也支撑不住了，无力地倒下了。年轻的儿子知道了，立即启程回家，看着年迈的母亲躺在床上，想着母亲用最温暖的手为自己撑起一片天，这片天，是他永久的归宿，就如同母亲一样，如此静谧安详，他决定要为母亲捐肾，作为家里顶梁柱的他，义无反顾地作了这个决定。

自古以来，有多少文人墨客用满腔热血歌颂母亲的无私？有多少文人墨士用柔美诗篇讴歌母亲的伟大？有多少普通人民说到母亲的纯洁？但事实上，又有多少人，真真正正地回报了母亲？这个故事我被深深地触动了……

唐代名臣——虞世南。他曾辅佐三朝天子，赢得人们的一致赞赏。特别是李世民，更是引为知己般相待。虽说被皇帝视若知己，但虞世南从未忘乎所以过，因为他是悬崖独醒的彻悟人，懂得进退自如的道理，且时刻保持忠诚和谦逊。自古伴君如伴虎，他是被命运无奈推着前行的文弱书生。身居要职，但不迷恋权势，安贫乐道，一心沉醉学问。他将理想和信念无限放大，又将物质和欲望尽量锐减。不求轰轰烈烈，但愿留得善终。他做到了，以81岁的高龄寿终正寝，并赢得唐太宗的无限哀思和追赠。

我身边许多同学，朋友，有的是学富五车的智者，也有许多充满才气的普通人，但他们从不显山不露水，诚恳低调，孝敬父母，以礼待人，仍然继续着他们的专长和所爱，生活平淡静好。

前几天我去看望我大学的95岁高龄的刘士圣老师，他是我国妇女史的研究者，80万字的《中华妇女通史》第三稿刚脱稿。他的子女不在身边，老伴已走，由保姆照料为伴，精神矍铄，还能骑自行车，打乒乓球。如同一个被忘却的普通人，默默无闻，他对易经，道德经深有研究且深悟其理。作为一名资深的历史学教授，头脑通透睿智。他不吸烟不喝酒，粗茶淡饭，生活极其简单。他生活的轨迹在告诉世人，淡泊才能明志。他认为良好家风是传承文化的载体，热爱家庭，孝敬父母，无须高大上，人人都应该做到。

由此，我想到著名女学者叶嘉莹先生倡导的“弱德之美”。弱德是一种承受，弱德是一种坚持，但，弱德有一个底线，那就是能保持自己的一种操守。它还有个目的，就是完成你自己。

当今社会以强者为德，提倡成为强者，提倡要夺取。出现了急功近利浮躁之气，可以说缺少的就是这种弱德修养，超越世俗见解，做好自己，才是我们的绝大多数人的生命之基。这不是我们今天所要倡导的家风吗？

（作者系青岛市社会科学院研究员，青岛市老年学会副会长，青岛市作协会员。）

青島报业传媒集团
L-SD-CJ00232

山東省老年國際旅行社

电话:66988553 55715169 66988549

埃及游轮

开罗-吉萨金字塔群、埃及国际博物馆、埃及文明博物馆、阿斯旺-阿斯旺大坝、菲莱神庙、未完成的方尖碑、阿布辛贝神庙、卢克索-科翁坡神庙、艾德福神庙、帝王谷、孟农神像、卡尔纳克神庙、卢卡索神庙、红海-全天自由活动、亚历山大-庞贝石柱、灯塔遗址、亚历山大图书馆深度10日游

14599元起 8月14/21日

◆特色美食：金字塔景观餐、特色烤鱼餐、特色鸽子餐；◆轻奢住宿：4晚国际五星酒店、3晚五星邮轮

哈萨克斯坦、塞尔维亚、黑山、波黑四国11日游

一价全含、无自费、无购物、免签出行、全程含餐

19800元起 8月18日

俄罗斯双城

圣三大修道院、卡洛明斯克庄园、冬宫、夏宫花园、圣伊萨基耶夫大教堂、瓦西里岛古港口、塔、斯莫尔尼宫双飞双卧9日

8999元 8月3/8/15日

新加坡、马来西亚

圣淘沙岛、花芭山、鱼尾狮公园、滨海湾花园、荷兰红屋广场、圣保罗教堂、云顶高原、太子城双飞6日

4799元 8月10日

奢享住宿-新加坡三星酒店、马来西亚云顶/四星酒店

●西藏-布达拉宫、大昭寺、巴松措、雅鲁藏布江大峡谷、雅尼国家湿地公园、鲁朗林海、卡定沟、羊卓雍措、藏民家访火车往返11日

安途旅行:青岛独立成团，品质保证，全陪随行；舒适体验:青藏铁路有氧列车，缓阶进藏，有效适应高原反应.....7月31日4180元起

●延吉-长白山北坡、清爽漂流、长白山瀑布、延吉西市场、水上市场、金达莱广场、万达度假区、图们口岸双飞5日..7月29日/8月12/19日4780元

●北京-中国科技馆或圆明园、前门大街、天安门广场、毛主席纪念馆、故宫(亲子研学)、恭王府、升旗仪式、八达岭长城、北京语言大学或体育大学、奥林匹克公园、鸟巢、水立方、颐和园双高4日

青岛独立成团、纯玩无购物...7月29/31日2580元起

●乌兰布统-承德避暑山庄、古北水镇、乌兰布统草原、木兰围场锡林郭勒大草原、御道口牧场双高5日

青島独立成团...7月天天发团3080元

●河南-少林寺、龙门石窟、开封清明上河图、世界地质公园、云台山、潭瀑峡、叠彩洞、挂壁公路、万仙山、郭亮村双高6日.....7月31日/8月4/7/11日2680元

●武夷山、天游峰、九曲溪、一线天、上饶望仙谷、婺源篁岭、水墨宏村双动5日

半島独立成团、纯玩无购物.....7月28日/8月4/11/18日3080元

●常州-常州恐龙园、淹城野生动物园、南山大竹海、天目湖、常州盐湖城双动4日.....7月31日/8月3/7/10/14/17日2280元

地址:青島市市北区延安三路186号-1（爱心大姐一楼）

另有多条线路供您选择，可拨打上方电话咨询