

人间烟火

白菜

高瘦人

我至今不爱吃炒白菜，无论是素炒还是肉炒。不爱吃白菜，不是因为白菜不好，是因为过去吃得太多了，吃伤了。就像我从不吃地瓜一样，也是吃伤了。

上世纪五六十年代出生的人，在青少年时期，吃的最多的蔬菜恐怕就是白菜了。那年月，到了冬天，国营菜店基本没什么菜可卖，一卡车一卡车运来的，都是白菜。那个年代的白菜便宜，记得二分钱一斤。老百姓都知道，到了冬天，没菜可吃，只有白菜萝卜，那就囤积呗。于是，家家户户都买白菜，一买就是几十斤上百斤。白菜炒着吃，萝卜大都做了咸菜——用刀切出很艺术的螺旋弯，门口扯上一根绳子，把切好的萝卜挂在绳子上晾干，然后加盐和五香面拌着吃，这种咸菜，俗话叫“艮呱叽”。

白菜是好东西不错，但天天吃也很可怕。五

六十年前，物质极端贫乏，家家都过穷日子，放一点花生油，炒一大锅白菜，上顿吃了下顿吃，一吃就是两三个月，早晚把冬天度过了，才有一些时令蔬菜上市。由于缺乏油水和花样，炒出来的白菜，有一点甜味儿，有一点青草味儿，还有一点苦味儿，要多难吃有多难吃。尤其是，炒出来的白菜就着煮熟的地瓜吃，给人的感觉是风马牛不相及。而那时候，主粮除了玉米饼子就是地瓜，蔬菜除了白菜还是白菜，不吃怎么办？

我的一位小学同学，父母是满族人。有一次，我去他家，看到他父母把玉米饼子掰碎，然后在生白菜叶上抹豆酱，用白菜叶包着碎饼子吃。我那个馋啊，突然就觉得这种吃法，让白菜在我印象里重新产生了魅力。于是就回家说给母亲听，做法并不复杂，家家都有，当天晚饭，我全家就吃上了“白菜叶包饼子”。果然

好吃，洗了一盆的白菜叶居然都吃光了。

我不吃炒白菜，但很喜欢白菜馅的饺子。我觉得，在五花八门的饺子馅中，白菜馅最正宗也最好吃。现在家里包饺子，我绝不允许在白菜馅里再画蛇添足地加什么韭菜虾仁等等，白菜和猪肉即可。

没想到的是，现如今白菜的身价猛增，每年冬天，胶州品质好的大白菜，都用红绳捆绑着，两棵一个纸盒包装，卖到七八十元钱。我偶尔吃过，说实话，我没吃出与一元钱一斤的白菜有什么区别。白菜就是白菜，就算“贵族”白菜土壤好、无污染、肥料足，但本质与其他白菜却是同一个物种。

昨天晚饭，做了一盘猪肉白菜炖粉条，我一口没动，都叫儿子就着白米饭狼吞虎咽了。他吃完了，一抹嘴，还问我：“真奇怪，你怎么不吃白菜？”我只是笑笑，能说什么呢？

人间真情

与九旬大姐话人生

孙秉伟

已是仲夏，美丽的岛城依然凉爽惬意。近日偕妻前去探望年近九旬的大姐。刚进小区，就看到大姐在窗口向我们招手，大姐知道我们要来，早就等在窗口张望。我想，大姐肯定想我们了，如同我们想她一样。

大姐红色上衣配黑裤，“黄金搭配”映衬着一张白净的笑脸，黑里透白的头发一丝不乱，双目炯炯，腿脚利索，气质优雅。我感叹道，“大姐哪像是快90岁的人，也就是70多岁啊！”大姐伴着一阵朗笑，让座，喝茶，亲密地聊天。

大姐兴冲冲地取出自己近期的毛笔习作，一张张宣纸上写着诗词名句、励志名言等，一时书香飘逸。我俯身一看，真所谓“字无百日功”，大姐的字写得越来越有章法。大姐特意让我们看看这几幅，“人海相遇千年修，有缘才能

成好友。”“人生难得一知己，风雨同行心相惜。虽不相聚情意在，一句问候暖心底。”“不较年轮心自安，糊涂半处世常欢。生活恰似春江水平，缓缓东流伴笑颜。”我与老伴相视会意一笑，心里明白这是大姐的心声。

大姐的90岁，不是没有质量地活着，而是头脑清醒，思路敏捷，生活完全自理，吃喝住行有规律。家庭幸福，团结和睦，四代同堂，其乐融融。生活丰富多彩，每日临池不辍，不时高歌一曲，常有儿女相伴，还有老友真诚探望。

我和老伴分别与大姐合影，这是探望大姐的“必修功课”。20多年的真诚交往，难以忘却的深厚友情，息息相关的悲欢离合，刻骨铭心的生死离别，都见证了“我们是没有血缘关系的亲人”！

养生健康

慢性咽炎如何调养

经常进行体育锻炼，可提高自身的免疫力，防止感冒，进而防止因上呼吸道感染而诱发慢性咽炎。

可选用一些传统的健身功法，如太极拳、太极剑、八段锦等，以适合自己身体状况的速度进行，配合呼吸锻炼。运动地点不宜在风大、烟雾、寒凉、潮湿之地，避免受到邪气侵袭。

慢性咽炎的病因病机主要是气阴不足、咽喉失于滋养，所以可以在日常的烹饪中使用一些补气、养阴、化痰、利咽的食物，作为保健饮食。气虚者可以用黄芪、党参、白术、山药；阴虚者可以用百合、银耳；痰多者可用陈皮、橘络、贝母、薏仁米煲汤等。

可尝试生津润口导引法：微张口，以舌抵上腭，或微闭口唇，用舌在上、下牙龈与唇之间做旋转搅动，待舌下津液生满口时，徐徐咽下，可以利咽润燥。



山东省老年国际旅行社

青岛报业传媒集团旗下公司 L-SD-CJ00232

0532-66988553 55715169 66988549

特惠西欧(德国 法国 意大利 瑞士)

卢浮宫含讲解、凡尔赛宫含讲解、巴黎圣母院入内、凯旋门、莫奈花园、协和广场、狮子像纪念碑、斗兽场、雪朗峰、塞纳河游船、圣母百花大教堂、市政厅广场、比萨斜塔、新天鹅堡、高天鹅堡、米兰大教堂13日

一价全含、含全餐
赠送：流量卡+转化插头+旅行三宝

9月4/18日 (前10名立减1888元/人 仅此2班) 19800元

专列-新疆最美东西北疆空调旅游专列17日游-坎儿井、葡萄沟、天山天池、大巴扎、喀纳斯、禾木、五彩滩、赛里木湖、霍尔果斯口岸、那拉提大草原、罗布人村寨、N39沙漠、刀郎画乡、喀什古城、张骞纪念馆、艾提尔清真寺、张骞纪念馆、卡拉库勒湖、库车王府、天山神秘大峡谷、魔鬼城、回王府、十二木卡姆打卡东西北疆精华景点！全程保健医生+双导游24小时陪同.....9月19日5980元起

专列-内蒙古金秋额济纳直达专列11日游-额济纳1-8道桥大漠胡杨林、居延海日出、黑水城遗址、大漠怪树林、阿拉善通湖草原、篝火晚会、中卫沙坡头、金沙岛、青铜峡黄河大峡谷、六盘山长征景区、须弥山石窟、双胡杨林.....10月14日左右 3350元起

哈尔滨 齐齐哈尔-扎龙自然保护区、呼伦贝尔大草原、中俄边境满洲里、额尔古纳、根河湿地、敖鲁古雅驯鹿部落、大兴安岭漠河北极村、五大连池、北饮泉夕阳红双卧11日.....8月8/10日 2680元起

北京-升旗仪式、毛主席纪念馆(外观)、故宫博物院、什刹海、天坛、八达岭长城、颐和园、圆明园双高5日.....8月10/12/13/15日 1780元起

山西-阿勒泰芦芽山、汾河源头、马仑草原、应县木塔、雁门关、情人谷、万年冰洞、悬空村、山西省博物院 晋祠双飞5日精品小团 独立成团.....8月4/11/18/25日 2980元起

江西-葛仙村千灯会、葛仙山、望仙谷白+黑、景德镇陶阳里、陶瓷DIY体验、婺女洲景区、雕塑瓷厂、篁岭双动纯玩6日.....8月5/7/8/10/12日 3780元一价全含

北欧(挪威 瑞典 芬兰 丹麦)-塔林+双峡湾+卑尔根松恩+哈当双峡湾(火车+游船)、卑尔根缆车、新蒙克博物馆、斯德市政厅入内、斯德皇宫、菲耶巴卡、小美人鱼雕像、新安徒生博物馆+故居、赫尔辛基大教堂、塔林老城12天一价全含、赠欧洲流量卡.....8月22/26/30日 9月17/24/28日 26900元

澳大利亚 新西兰-千帆海港、海港大桥、伊甸山、工党纪念碑、中央公园、艾哥顿牧场、怀欧塔普地热公园、红树森林、市政府花园、罗托鲁阿湖、渡轮大厦、库克船长小屋、皇家植物园、旧国会大厦、圣派翠克大教堂、菲兹路公园、有轨电车体验、网红涂鸦街、悉尼鱼市场、悉尼歌剧院、海港大桥、海德公园、圣母玛利亚大教堂、悉尼皇家植物园、麦考利夫人椅子公园、海上巡游10日20人精品小团 纯玩无购物.....8月25/26日 17999元

韩国-景福宫、青瓦台、韩屋村、汉江公园、梨花女子大学、COEX水族馆、星空图书馆(烟台出发)双船5日.....8月5/12/19/26日 2380元

土耳其+希腊-古罗密露天博物馆、乌奇萨城堡、鸽子谷、阿瓦诺斯陶瓷小镇、精灵烟囱、格雷梅小镇、地毯展览馆、梅夫拉那博物馆、棉花堡、希腊波里斯古堡、以弗所、希林斯小镇、绿色清真寺、金角湾、圣索菲亚大教堂、蓝色清真寺、大巴扎、帕那辛纳克体育场、宙斯神殿、雅典卫城、米克诺斯岛、圣托里尼岛2国15日国航北京直飞前十名立减1000元 增加土耳其内陆飞 升级圣托里尼到雅典轮渡为快船船班 减少旅途疲劳.....9月15日 33800元

斯里兰卡-尼甘布布市、圣玛丽教堂、丹布勒石窟寺、亚洲象迁徙生态园、狮子岩、香料园、佛牙塔、康提湖、宝石博物馆、加勒古堡、高跷渔夫、美瑞沙出海观鲸、豚、网红椰林、海上列车、国会大厦、总统府、科伦坡市政厅四飞8日独家安排国家公园Safari追野象 体验干与干寻海边小火车.8月13/16/20日 6599元起

地址:青岛市市北区镇江北路81号八一商务楼2楼282室 ★★★另有多条线路供您选择，可拨打上方电话咨询★★★