

手工元宵“摇”出团圆味



■文/图 见习记者 刘净诗

正月十五闹元宵。元宵佳节，全家人坐在一起吃元宵，象征着团圆。2月8日，元宵节将至，今年63岁的“漯河妈妈团”团长武艳丽向记者展示了她的传统手艺——手工元宵。

“同样是白白胖胖的小团子，因地域差异，叫法与做法都不一样。咱们河南叫元宵，制作方式是将馅料放入盆中不断摇，用类似滚雪球的方式使糯米粉逐渐包裹在馅料外。南方叫汤圆，是用糯米粉和成面团再揉捏入馅料的方法制作而成。”武艳丽笑着说，“今天我给大家展示一下黑芝麻元宵的做法。”

“准备黑芝麻、白糖、橘饼，以黑芝麻为主。把黑芝麻用清水洗净后放入锅中，用铲子不停翻炒直到把水分炒干，

放在搅拌机内打成粉末。把橘饼切成颗粒状，和黑芝麻、白砂糖一起搅拌均匀。”武艳丽将拌好的馅料放在长方形磨具上，用木板在馅料上使劲按压，直到把馅料压制成2厘米的厚度，用刀切成粗细均匀的长条，再分割成大小均等的方块，馅料就做好了。

武艳丽告诉记者，手工元宵制作时摇的过程十分关键。将馅料取出若干放入箬筒中，把箬筒放在水中浸泡并立即提起，使馅料表面均匀地蘸上一层水——馅料蘸水的目的是为了裹上糯米粉时更均匀。将蘸有水的馅料放在盆中的糯米粉上，两手摇动，使馅料被糯米粉均匀包裹。然后再把包裹好糯米粉的馅料放在箬筒中浸入糯米水并立即提起，使糯米粉的表面均匀地被水浸润，再放入盆中和糯米粉一起滚摇均

匀。重复以上动作五六次，直到馅料被糯米粉完全包裹，滚成圆球形，一颗颗白胖的手工元宵就做好了。

“元宵的口味有很多种，做法也有差异。手工做的元宵外皮厚实、有嚼劲，馅料透着浓郁的香气，口感非常好。”武艳丽说，随着人们生活水平的提高，制作手工元宵的人越来越少。喜欢手工元宵的人吃的不仅仅是元宵，更多的是团圆的味道。

武艳丽在2013年5月建立了“漯河妈妈团”，带领30余位不同年龄、不同身份的爱心人士学习传统糕点的制作方法。她们用爱心烹饪美味的同时，还组织开展关爱孤寡老人和残疾儿童、青少年等公益活动2000余次，获得省、市级“优秀志愿者团队”等多项荣誉。

征集新闻线索

或老有所为、老有所学、老有所乐，培养自身的兴趣爱好，展现快乐的老年生活；或热心公益、无私奉献，不求回报帮助他人、服务社会，传播正能量，倡树文明新风；或在养生与保健方面有独特的理念、方法等；或别具情趣、心灵手巧，在生活的某方面有特长和绝活儿；或老年夫妻相濡以沫、相互扶持，有着感人的爱情故事……

如果您身边有这样的新闻线索，请联系我们。电话：13938039936

欢迎提供新闻线索!



社会体育指导员杨新国 带动千人跳广场舞



杨新国(右)在指导市民健身。

■文/图 本报记者 杨旭
如果你在河堤上偶遇一位身材瘦削的老人主动跟你聊起健身的重要性，不要觉得唐突，他可能是社会体育指导员杨新国。

杨新国今年65岁。日前，在市区红枫广场，记者见到了正在步道上快走着的杨新国。每天快走一小时，这个习惯他已经坚持了近十年。之所以如此有毅力，还要从一场大病说起。

2008年的一天，杨新国突然感觉身体不适。到医院检查后，医生告知他患有胃癌。到另外一家医院检查，也是同样的结果。“检查结果犹如晴天霹雳，让我感到很恐惧。”杨新国说。

同年，杨新国接受手术，胃部被切除到仅剩三分之一。术后，他的身体状况并未好转，精神也日渐萎靡。在家人的精心照顾下，直到2010年他才能下床走路。

待杨新国的身体有所恢复，妻子李荣先就每天带着他到烟厂花园散步。李荣先在广场上跳舞，杨新国在一旁看。没过多久，原本不爱运动的杨新国也受感染跳了起来。从跟不上节奏到跳完一首歌，杨新国在坚持跳广场舞的过程中发觉身体越来越好，这让他体会到“生命在于运动”这句话的真谛。

2014年，夫妻俩搬到螺湾小镇居住。两人就在神州鸟园东门跳广场舞，并组建了一支超过百人的广场舞队。同年，杨新国结识了广场舞界很有影响力的陈凤云。在她的影响下，杨新国经过培训、测

评，成为社会体育指导员。

近年来，杨新国已带动千人跳广场舞。每次跳广场舞，看到身旁有围观市民，他就会上前邀请他们一起跳，并讲述自己战胜病魔的经历。“我现在跟正常人没有什么区别。我的经历就是对广场舞最好的宣传。”杨新国说。的确，他看起来精神矍铄，很难将他与癌症患者联系在一起。

除了当社会体育指导员，杨新国还担任市广场舞协会副会长。在协会上百个活动站点常能看到他指导市民跳广场舞的身影。“广场舞并不像看起来那么简单。为了编排动作，我需要在网上收集素材，然后一遍遍地练习，揣摩动作要领。我学会后再去指导其他人。”杨新国说。

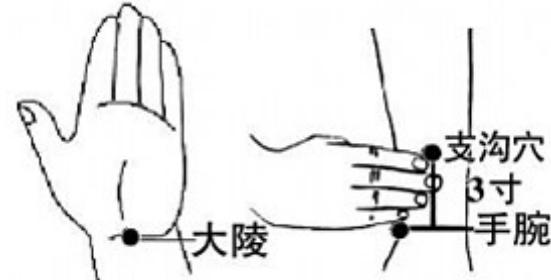
去年对杨新国来说是收获颇丰的一年。他完成了年初定下的引导百人加入健身队伍的目标。就连去公共浴室洗澡都不忘宣传广场舞。“每次洗澡的时候，总有人问我肚子上的伤疤是怎么造成的。我就会把自己的经历告诉他们。”杨新国说。最让他欣慰的是，广场舞的受众不再局限于中老年人，也吸引了一些年轻人加入。

2021年是中国共产党成立100周年。作为老党员，杨新国指导一些广场舞队编排了以红歌为背景音乐的节目，通过社区展演传播正能量。

近期，杨新国正准备参加市社会体育指导员线上技能交流展示大赛，希望通过活动向其他指导员“取经”，在新的一年里让更多市民“动”起来。

养生保健

节后食疗按摩来“减负”



有些人每逢春节必胖三斤，腹胀、便秘等肠胃问题也随之而来。出现这些不适，需要及时调理脾胃。

因为积食引发胃胀、食欲差、口臭、便秘等不适时，可以喝点健脾消滞饮。取山楂15克、麦芽20克、雪梨1个、陈皮3-5克。将食材洗净、雪梨切块儿，煮水代茶饮即可。

另外，还可按摩消食穴位。取大陵穴(位于腕掌横纹中点处)、支沟穴(位于前臂背侧，在手腕关节上4横

指处)，用拇指或食指指腹置于穴位处按揉。每个穴位按揉150-200次，每日一次即可。

大鱼大肉吃多了，建议大家可吃些醋萝卜清肠胃。具体做法：白萝卜洗干净去皮，切成大小均匀的片儿放到盐水里泡40分钟，捞出来后用手轻轻压出水分。再拿一只碗，加适量醋、盐和白糖搅拌均匀。把萝卜放到汁里浸泡两个小时即可食用。

据《快乐老人报》

农民安富顺的翰墨人生

■文/图 本报记者 齐国霞

1月30日是农历腊月廿八。这天上午，记者走进郾城区东大街一间门面房，墙壁上挂满了大大小小、形态各异的书法作品，地上到处是刚写就的书法作品，大麻袋里装的也是练笔后的纸。桌子前一位老人正聚精会神地俯身书写着春联，屋内站满了来求春联的左邻右舍。这位68岁的老人就是被人们亲切地称为“农民书法家”的安富顺。

安富顺练习书法只有六年时间。在此之前他是农民，初中毕业后在生产队挣过工分、收过废品、养过鸡、做过家具、贩过猪，还走街串巷卖过白糖和苹果，现在从事房顶渗水漏水修补的工作。

梅花香自苦寒来。安富顺告诉记者，他自幼对书法情有独钟。虽然体力劳动繁重，但他每天都要抽时间临帖。那时家庭生活条件艰苦，连笔墨纸砚都买不起，初中毕业后他务农、打工，几乎没再摸过纸笔。

一次偶然的机会，将安富顺深埋心底的书法爱好激发出来。6年前，安富顺送上小学的外孙女去书画班学书法，看到外孙女有模有样地练字，他心里一动：“我为什么不能重新拿起笔写毛笔字呢？”于是，安富顺到郾城区文化馆报名上了书法公益班，跟着我市书法家潘清江学习，两年没缺一节课。随后，他又到郾城区老干部活动中心跟我市书法家赵连生学习书法。通



安富顺在为邻里写春联。

过学习以及名师指导，他的书法水平突飞猛进。

“我不吸烟不喝酒、不打牌不跳舞。不干维修房屋的活儿时就在店里钻研书法。安富顺说，有时他因为研习书法常常忘记吃饭，即使上床睡觉了还不停地起床、被子甚至肚皮上用手指比画着写字，用他老伴的话说就“像魔怔了一样”。凭借刻苦的学习和坚强的毅力，安富顺的书法技艺不断迈向新台阶。

在黄河广场写字时，安富顺的水笔和洒脱飘逸的字体吸引了不少人围观。一些家长看到安富顺练习水笔字后问他收不收

研习书法一年后的夏天，安富顺在室内练字闷热难耐，就想到凉快且不受场地限制的地方练字。他想起曾经看到有人用水笔写毛笔字，就自己动手制作了一个笔杆如拖把的大水笔，再掂一小桶水，到黄河广场、太行山大桥下习字。

“你还别说，自从用水笔在地面写字后，不但锻炼了手腕的力量，还节省了写许多笔墨纸张。”安富顺笑着说，更可喜的是，他通过练习水笔字结交了很多朋友。

在黄河广场写字时，安富顺的水笔和洒脱飘逸的字体吸引了不少人围观。一些家长看到安富顺练习水笔字后问他收不收

学生、咋收费。当得知安富顺可以免费教孩子学书法时，很多家长把孩子送来跟他学书法。

时间久了，安富顺身旁多了一群从几岁到几十岁年龄不等的书法爱好者。安富顺不但义务给他们制作水笔，还把自己掌握的腕部用力经验和书写技巧毫无保留地教给他们。这些书法爱好者在安富顺的指点鼓励下写字水平都有了很大提高，许多人和他成为好朋友。大家没事时除了在一起练习水笔外，还在安富顺的店里探讨学习方法，交流学习经验。

安富顺说：“书法是中国传统文化的精髓。学习是为了更好地传承。我觉得应该让更多人爱上书法并不断发扬光大，把博大精深的书法更好地传承下去。”

安富顺的书法秉承汉韵、草隶唐风，给人以“纵情挥笔墨、放胆舞龙蛇，胸中蕴浩气、腕下展风云”的美感。有人夸奖他的字写得好，安富顺说：“都说老有所乐，我把练习书法当作自己的爱好，不求名不求利，更谈不上是啥书法家。”

这些年，每逢春节，安富顺就自备笔墨纸砚为市民免费写春联。记者采访时，等着向安富顺求对联的市民林仕君说：“请安老师写书法他总是有求必应。你看这条街上大部分人家家里挂的都是安老师写的字。大家都以拥有他的书法作品为荣。”

练习书法以来，安富顺感觉自己的精气神更足了。安富顺说，作为爱好，练习书法是他修身养性不可或缺的一项。只要一提起毛笔，一切烦恼都消失得无影无踪，感觉心里很宁静。如果哪天不写字就感觉缺点什么。以后他将不断学习，把书法作为自己的终生爱好坚持下去。

往日情怀

童年的灯笼

■卢奎军

元宵节将至，我不由得又想起童年的纸灯笼。

二十世纪六七十年代，我生活的村庄有农历正月十五连续三个晚上挑灯笼的习俗。农历正月十四晚上，天还没有黑，孩子们便挑着灯笼争先恐后地走到大街上，比赛看谁的灯笼最好看、最明亮，兴奋地将手中的灯笼对撞，嘴里唱着：“灯笼会，灯笼会，灯笼挑了回家睡。”顿时，宽敞的大街成了灯笼的河流，平时寂静的乡村呈现出一道亮丽的风景线。

心灵手巧的母亲给我扎的灯笼年年花样不同，有红灯鱼、公鸡灯、走马灯……引来大人、小孩的围观和称赞。

农历正月十五，我和哥哥在街上赛完灯笼回到家中，母亲总是让我们挑着灯笼照一照脸和全身，并将院子、屋子的角角落落都照一照。这是村里的习俗，传说用元宵节的灯笼照照院子、屋里可以去疾病、杀虫患、免灾祸，迎来新一年的吉祥和幸福。

随着社会的发展，纸灯笼被电灯笼所取代，如今商场里出售的电灯笼新颖

时尚，颇具现代气息，深受孩子们喜爱。可是，我觉得那样的灯笼缺少少年味儿和民俗文化味儿。电灯笼不像纸灯笼那样有跳动的火苗，那橘红色的光照在人身上感觉温暖而舒适，把内心也照得亮堂堂的。电灯笼散发的光给人一种不真实的感觉。

出于怀旧心理和对纸灯笼的偏爱，今年元宵节前夕，我亲手为孙辈做纸灯笼。点上纸灯笼，橘红色的火苗温暖地跳动。愿我做的纸灯笼迎来新一年的吉祥和幸福。

感悟生活

学会跟自己妥协

■美玉

家里养了一盆宝莲灯花，粉红色的大花朵垂吊在两侧，花心缀满珍珠一样的小圆球，看起来喜气洋洋。

叶子上落了灰尘，我想把花盆搬到卫生间冲洗一下。我弯腰端花盆，很沉；再试，只能稍稍把花盆搬离花架。如果我下点力气，可以把花盆搬到卫生间。这活儿要是放在前些年不在话下。有一回我还独自把沉重的旧床垫从四楼拖到楼下。但是现在我把活儿放下了，我担心硬搬花盆身体会出意外，损伤到心脏、胳膊、手腕、腰、颈椎等某个部位，若轻症还好，养些日子；若伤筋动骨呢，岂不是自找麻烦？

我发现自己变了——早些年我旅游或者出差回来，一进门就忙个不停，把屋里清理收拾一遍，窗玻璃、茶几、餐桌椅、沙发、床头柜、马桶、相框、厨房角落等，哪儿都要用湿毛巾擦擦。收拾完屋子，接着洗澡、洗衣服。哪怕半夜回到家也得冲完澡才能安心睡觉。现在我不会这么做了，活儿早晚都可以，就是不干又能咋样？也影响不了人生格局。我跟同龄朋友聊及此话题，都有相似的感受。年轻时拼命料理家务，过了50岁，身体和心理都发生了变化，慢慢懂得爱惜身体、疼爱自己，不再强迫自己做这做那。

尊重身体规律，做事掂量轻重、区分缓急，哪些可为、哪些不可为，哪些重要、哪些次要，都是学问。活到老，学到老。年轻时买衣服看体型买，不胖不瘦、不松不紧，穿上身材凹凸有致，很时尚。现在反其道而行之，喜欢穿宽松、纯棉的衣服，咋舒服咋穿。穿衣也好、做人也好、做事也好，留有余地，心里敞亮。

生活教会了我坚强，也教会了我妥协，该认真时认真，该放手时就要放手。

我用水壶灌了清水，旋转好壶嘴的出水量，轻轻地喷洒在花叶上。洗去了尘埃，宝莲灯花如出水芙蓉，娇艳欲滴。



虎(国画) 梁殿照(84岁)作

征稿

老有所学、老有所乐的心得，家庭生活、祖孙相处的动人瞬间，邻里、朋友之间的温情故事，外出旅行的所见所闻，发生在身边的新鲜事，在养生、健身方面的经验等，您都可以动笔写下来，与大家一起分享。投稿请采用电子版，写清楚姓名、年龄、地址、联系方式，发送至信箱13938039936@139.com。联系电话：13938039936。