

# 疫情之后，我陪“80后”老妈再出发

毕淑敏说：“给母亲一个机会，让她重温创造的喜悦；给自己一个机会，让我深刻洞察尘封的记忆。”我妈妈喜欢旅游，观五湖四海、访世界各地是她的心愿。衷心希望“80后”的妈妈和她那些“七八十岁的年纪、十七八岁的心”的队友都健康平安，共享国泰民安的美好。

康雪梅 / 文摄

“红五月”是属于天下母亲的。毕淑敏说：“给母亲一个机会，让她重温创造的喜悦；给自己一个机会，让我深刻洞察尘封的记忆。”我妈妈喜欢旅游，观五湖四海、访世界各地是她的心愿。

2020年，她和几位朋友报名参加了北京长寿俱乐部组织的滇西南、黔东南十日之旅，不放心已步入“80后”的妈妈独自和朋友去旅行，我向单位请了年假，也加入这支以老年人为主的队伍中。在这支30人的队伍里，60岁以下的只有3个人，我成了名副其实的小字辈。这些哥哥姐姐、叔叔阿姨们真的是“七八十岁的年纪、十七八岁的心”，走到哪里都是欢声笑语。

十天的旅程美好而难忘，大家相约以后每年都要一起“游”上几次。可惜三年的疫情打乱了妈妈的旅游计划。今年春节过后，日复一日的期盼中终于迎来了好消息——长寿俱乐部组织了福建泉州、东山岛8日之旅，妈妈和几个老朋友第一时间报了名，我再次作为妈妈的陪伴随行。

## 泉州：此生的确值得再来

2月21日上午10点，大兴机场集合，向快乐出发！依然是熟悉的老朋友，依然是认真负责的长寿俱乐部工作人员。不同的是，此前几乎空无一人的机场大厅变得喧嚣热闹起来。旅游团队随处可见，分别一年多的长寿俱乐部老朋友们再次相见更是格外亲切。

这一次的目的地，一个是白岩松口中“一生至少要去一次的城市”、古代海上丝绸之路的起点——泉州，另一个是福建第二大岛、南部沿海的康养之地——东山岛。

经过两个多小时的飞行，我们顺利抵达泉州晋江国际机场。与想象中的绿树艳阳不同，十几度的气温让我们都裹紧了冬装。但扑面而来的绿意又让我们感受到了南方初春的气息。

旅行第一站我们来到了五店市。据传唐朝开元年间，蔡姓七世孙5人，在青阳山下的官道上开设5间饮食店以方便行人，酒旗招展，饭菜飘香，声名远播，被誉为“青阳蔡，五店市”。自此，“五店市”也成为青阳的别称。随着社会的发展，经济日趋繁荣，“五店市”在明清时期已然成为一片繁华的街区，商店鳞次栉比，街道车水马龙，更有美轮美奂的红砖厝民居星罗棋布。

晚餐时分我们来到了景区内一家叫尾呀苔的闽南餐厅。尾呀是富有闽南特色的节



小丽/画



“80后”老妈认真起舞，她总是全情投入到每一项活动中。



老人们舞动红绸，仿佛回到了青春年华。

日，尾呀苔顾名思义就是在这天聚会用餐，联络感情。丰盛的晚餐一解旅途的疲惫，团坐的亲切感也已经久违。

惠安县的惠女风情园不容错过。这里是

惠安女原始发源地和聚居地。惠安女是汉族，主要分布在福建惠安东部的4个镇。她们无论年纪大小都穿着传统的服饰，黄斗笠、花头巾、银腰带、短上衣、宽筒裤。这种特色服饰还入选了国家非物质文化遗产名录。整个景区沿海岸线延伸，设置了不少网红打卡点，展览馆里浓浓的年代感勾起了老人们向往昔岁月的回忆。

泉州是众多宗教汇聚之地，开元寺位于泉州市鲤城区西街，是中国东南沿海重要的文物古迹，也是福建省内规模最大的佛教寺院。开元寺始创于唐初垂拱二年（686年），初名莲花道场，开元二十六年（738年）更名为开元寺。寺内古迹众多，东西两塔巍峨耸立，大雄宝殿内香火缭绕，初春樱花迎风绽放，弘一法师纪念馆和泉州佛教博物馆也坐落其中。几处巨大的古榕树盘根错节，遮天蔽日，不由让人感怀历史的沧桑。

走出寺外，瞬间进入了另一个世界。在这条著名的西街，特色小吃琳琅满目，潮流小店争奇斗艳。泉州西街位于泉州市鲤城区，是泉州最早开发的街道和区域。早在宋朝，它就已经象征了泉州的繁荣，还是泉州市区保存最完整的古街区，保留着大量具有历史原貌的建筑。穿过一条狭窄的小街，我们找到了白岩松的那句名言：“泉州，这是你一生至少要去一次的城市。”两天时间浮光掠影，印象不错。泉州，的确是值得再来的城市。

## 东山岛：难忘海边红绸舞

东山岛是福建省第二大岛，中国第七大岛屿。独特的地理位置和海洋优势，让这里成为福建省著名的旅游目的地之一。俱乐部给我们安排的住所是一处度假别墅，它依山而建，以美式独栋为主，是这么多次跟团旅行以来一次很特别的体验。在岛上的5天时间，自然风光、海鲜美食、风土人情都是那么独特而难忘……

走上三五分钟来到海边观海上日出是

一定不能错过的选择。短短两三分钟的时间，一轮红日跃然海上，每个人都张开双臂迎接它，心中感受到的是憧憬与希望。另一个必不可少的当然就是海鲜大餐，俱乐部精心安排了海边龙虾大餐、酒店特色海鲜、海上餐厅观日落等，大家笑称把一年的海鲜都吃出来了。

岛上最著名的景区应该是风动石景区，它以奇、险、悬而居全国60多块风动石之最，被誉为“天下第一奇石”。它是东山岛的标志性景观。身临其境，更能感受到这块奇石的神奇所在。据说它还经受过强烈地震的考验，日军侵华时曾绞尽脑汁想撬动它都没成功。岛上的关帝庙是中国四大关帝庙之一，在台湾岛内也很有影响。难道是关老爷在护佑着这块神石吗？冥冥中自有天意。

东山岛让我们印象最深的是鱼骨沙洲，它位于岐下村内海与海外交界处，涨潮时，沙洲面积只有数亩；退潮后，沙洲面积可达500多亩。从空中俯瞰，沙洲像是一尾脊背露出水面、奋力洄游的大鱼。随着潮汐隐没或露出的甬道通向未知的小岛。妈妈说，这很像我们的人生境遇，起起伏伏，进退涨落，只要目标明确，就要抓住机会，勇敢前行。

快艇载着我们登上这块神奇的沙洲，俱乐部细心地给每位团员准备了红绸带。100多人人手一根红绸带奋力向空中挥舞，在蓝大海的映衬下显得格外壮观。这些暮年的老人们唱着跳着，仿佛又回到了青春年华。相信这一幕的笑容，这一刻的激动，一定深深地留在了他们的记忆中。

平均年龄至少在75岁以上的这支旅行团中，每个人都有照不完的笑脸，拍不完的视频，更有停不下来的欢声笑语，大家共同的感觉是在一起就会多一分快乐。分手前，老朋友们已经约好一个月之后的贵州和江苏赏花之旅。衷心希望妈妈和团中的每一位老人都健康平安，共享国泰民安的美好。长寿俱乐部也是快乐的俱乐部，是老人们另一个旅行的家。大家都期待着下一次旅行，期待和老朋友结伴，看山赏水，游山观海，共赴下一段旅程。

## 记忆中的味道

# 看《漫长的季节》，想一碗水捞饭

阿舒

看热播剧《漫长的季节》，除了那些扑面而来的20世纪90年代的记忆，还看馋了我。虽然不是东北人，但作为一个前往东北旅行过数次的吃货，怎能不说说那些令人记忆深刻的东北美食？

第一个要推荐的是拌桔梗。12年前的暮秋，当我头一次踏上延边的土地，在天池几乎冻成一根冰棍之后，步履踉跄地四处觅食，在一间看上去破破的小店里，我第一次听到了一个令我终生震惊的菜名——狗宝。服务员说：“来个狗宝呗，配汤饭。”我几乎是战战兢兢地同意了服务员的推荐，上菜时终于松了一口气，原来“狗宝”就是拌桔梗。真的是好吃，尤其是配着汤饭，夹过桔梗菜的筷子掠过乳白色的牛尾汤，点点橙黄，像太阳的余晖，整个人顿时暖和起来了。

说东北美食当然少不了锅包肉。王阳带给沈墨吃的锅包肉是糖醋调汁，表哥中途截胡吃了一口，我听到了脆生生的响。特别想请教王阳妈，锅包肉在饭盒里放那么久还能嘎嘣脆吗？

看成色，王阳家的锅包肉属于老式流派，这是一个哈尔滨人告诉我的。他还补充了一句：最正宗的锅包肉，就是哈尔滨的，要是搁番茄酱，会被哈尔滨人不屑一顾。作为一个江苏

人，我当然选择不予置评。

这个哈尔滨人还给我普及了一下，锅包肉主要分为哈尔滨派、辽宁派和赤峰派。哈尔滨派锅包肉，似乎又可以细分成水果派和糖醋派。辽宁派添加了番茄酱，而赤峰派则更像是“溜肉段”，吃起来是咸口的，浇的汁是酱油和蒜末的混合物。

可是《漫长的季节》里，最让我馋的不是锅包肉，不是桂英烤肉，也不是拌桔梗，而是王阳念念不忘的水捞饭。

有人说就是过水饭，热的大米饭用凉开水泡过，吃着图一个省事、凉快。也有人说还要复杂一些，把米煮到半生不熟，捞上来上锅蒸熟，四川人叫捞米饭。我倾向于前者，因为王阳在听说儿子要吃水捞饭的时候，说了一句“油条刚炸的，老香了，吃什么水捞饭。”王阳回答：“水捞饭凉快。”由此可见，水捞饭是夏天的特产。

王阳说儿子吃“水捞饭”是“穷命”，这句话并不正确，因为南宋皇帝的宴席上，亦有“水饭”的踪影。水饭在很长一段时间里被认为是粥，比如俞平伯的曾祖父、著名学者俞樾在《茶香室丛钞》中说：“水饭即粥也”。但《救荒本草》里明明白地说过：采蓼穗，揉取子，捣米作粥或作水饭，皆可食。也就是说，水饭和粥，是两种东西。

《漫长的季节》有一股气味，是陈旧发黄的

味道，有泪痕，可是底色仍旧是温暖的，一如那些过去的时光。让我想起最近我常常怀念的一种食物，不晓得现在还有没有得卖了，叫大江汉堡。并不是真正的汉堡肉，而是一种冷冻的片状鸡排，用半透明的塑料纸隔着，一片一片的，装在盒子里。妈妈总是前一天晚上拿出一片来解冻，第二天早上给我用油炸熟。这似乎是我初中时期常吃的早餐食物，蘸着番茄酱配泡饭。

那段记忆是永恒的，我睡眼惺忪地爬起来，客厅的收音机里已经开始播放六点半的《新闻和报纸摘要》。厨房里滋滋啦啦，妈妈一边念叨着叫我别忘这、别忘那，一边炸着大江汉堡，有些烟雾缭绕的，因为我们家的油烟机功能不好。

我好容易狂热迷恋过一阵大江汉堡，现在想来并不怎么好吃。但说来也怪，我最近居然对这东西有些魂牵梦绕。某宝搜了下，有卖。我终究没有下单，因为我知道，自己想念的并不是大江汉堡，而是那段过往的岁月，在爸爸妈妈的庇护下，无关风雨的家常岁月。

我们迷恋的，是家的味道。什么是家的味道？就是锅包肉要咋抓一颗抓，就是吃水捞饭拍个黄瓜，就是锅里的那颗荷包蛋，黄澄澄的，看起来那么普通，但又那么诱人，好像吃下去，就足够抵挡所有的风雨，忘掉所有的苦痛。

允斌

“谁言寸草心，报得三春晖”，这两句小学生都会背的句子，您是否想过其中的深意？“寸草”是萱草，也是中国的“母亲花”。它有解忧郁的药效。古人远行之前，在母亲所居住的北堂前种下萱草。“萱草生堂阶，游子行天涯”，希望母亲能不为思念所苦。“三春”即春天的三个月：孟春、仲春、季春。萱草是在春天生叶，夏天开花。母亲对孩子的关爱就好像春天的暖阳。

三春的阳光滋养了萱草，作为报答，萱草在初夏开出灿烂的花朵，替游子为母亲解忧纾愁。这个时节，萱草花正好应景而开。在这个五月，我们就给妈妈奉上一杯萱草忘忧茶吧。

黄花是萱草的花，晒干后，就是我们平时吃的黄花菜（金针菜）。它可以止疼痛、降血脂、调理更年期症状，令人心气平和，还能预防皮肤松弛。

萱草忘忧茶也很好做。  
原料：干黄花菜、蜂蜜。  
做法：煮水，或沸水冲泡，焖制20分钟后，趁热饮用。  
功效：滋阴、理气、解郁、止痛、健脑、安五脏、抗衰老。  
注意：黄花菜只能用晒干的，新鲜的黄花菜不可食用。哮喘病人忌服。



五月的萱草花，献给母亲的忘忧茶

## 智养花客

# 化妆水要不要用化妆棉来涂抹？

很多化妆水（爽肤水、精华水）的使用方法中，都写明用化妆棉蘸取化妆水，均匀涂抹于面部。化妆棉的材质和种类很多，无论是哪种化妆棉，都是由一条条细小的纤维构成的。由于化妆棉的这种结构，在使用它涂抹化妆水时，既有鲜明的优势，也有明显的缺点。

“化妆棉”涂抹爽肤水的优点。皮肤表面并不是平滑的，而是由皮沟、皮丘、毛孔等构成，呈凹凸不平的不规则结构。用化妆棉涂抹化妆水时，其细小纤维组织可以和肌肤充分接触，让化妆棉吸附的化妆水均匀涂抹在肌肤表面，能迅速、全面润湿肌肤，不留死角，更好地滋养肌肤。

此外，化妆棉的细小纤维组织具有极佳的吸附能力，在和皮肤接触过程中，能够吸附皮肤表面的油脂、污垢，加强二次清洁效果，和具有二次清洁效果的化妆水搭配使用，可以发挥协同作用，更好地清洁肌肤。

“化妆棉”涂抹化妆水的缺点，主要有三个。

1.破坏肌肤屏障：不管化妆棉做得多柔软，其构成的细小纤维组织对皮肤而言还是很坚硬的。偶尔用化妆棉擦拭，对肌肤的损伤不会很大，大部分人的皮肤都能够承受。但是，如果长时间每天用化妆棉擦拭肌肤，化妆棉的细小纤维组织和肌肤发生物理摩擦，破坏肌肤屏障，导致角质层越来越薄，严重的将变成敏感性肌肤，发红、起疹，甚至感染发炎。

因此，如果选择用化妆棉涂抹化妆水，不要用“擦拭”的方式，可以用蘸有化妆水的化妆棉轻轻按压在肌肤上，避免和皮肤发生物理摩擦，破坏肌肤屏障。

2.浪费：用化妆棉涂抹，化妆棉要充分吸附化妆水，这必然会造成部分的浪费。用化妆棉涂抹化妆水，大概比用手涂抹用量多30%以上，有的化妆棉厚一些，用量甚至会多50%。

3.影响肤感：化妆棉细小的纤维结构，对化妆水中高分子聚合物的吸附能力很强。对于比较清爽的化妆水，影响并不大。但对于一些比较黏稠，或者含有油脂的化妆水，化妆棉会影响使用体验。直接用手涂抹更能体现产品的特性。

什么时候该用“化妆棉”涂抹？

如果皮肤比较油腻，使用的化妆水具有二次清洁功能，这个时候可以用“化妆棉”涂抹，加强二次清洁的效果。但在涂抹时要特别注意，使用按压的方式，避免化妆棉和皮肤发生摩擦，破坏肌肤屏障。

如果用的化妆水属于保湿、美白、抗衰等滋养类型，没有二次清洁功能，用手涂抹后轻拍，就可以让化妆水充分“湿润”肌肤。这样不但可以避免化妆棉和肌肤摩擦，破坏肌肤屏障，还可以减少不必要的浪费。

如果使用的化妆水具有消炎、退红、祛痘功效，可以用化妆棉蘸取化妆水后湿敷，让化妆水充分浸润肌肤，发挥其消炎、退红、祛痘的功效。

总之，不要滥用化妆棉涂抹，主要看化妆水的类型和自身的皮肤状况。具有二次清洁功效的化妆水可以用化妆棉涂抹；保湿、美白、抗衰等滋养类化妆水，用手直接涂抹即可；消炎、退红、祛痘类化妆水，用化妆棉湿敷，能够更好地发挥其功效。（甄瑶）



我知道，自己想念的并不是大江汉堡，而是那段过往的岁月，在爸爸妈妈的庇护下，无关风雨的家常岁月。

