

一把爱心伞 温暖一座城

缙云这对老夫妻变身杭州“送伞侠”，却对自己很“抠门”

◎ 方海

2020年9月5日，在杭州湖滨微笑亭出现了暖心一幕：一对80岁左右的老人，他们从临平赶到西湖边为湖滨微笑亭送去30把爱心伞。两位老人的善举让不少市民感受到杭州这座城市的速度。

“两个老人，脖子上挂着老年卡，大概80岁左右，老先生背有些驼，笑呵呵地从买菜的小推车里搬出一个蛇皮袋。”志愿者



说，蛇皮袋打开一看，里面装着30把长柄短柄的雨伞。志愿者问他们有没有带茶杯，他们摇摇头，于是用纸杯接了两杯凉茶，两位老人接过茶一饮而尽。休息了几分钟，他们推着小车就走了，说要赶紧走了，还要赶回临平吃午饭呢。志愿者们清点完雨伞，想留下老人的姓名和电话时，两位老人已经走远了。

于是杭州市民开始急寻这对老人，媒体纷纷报道寻找……

终于，在杭州市民们的帮助下，才找到这对老夫妻。大伯应玉奎，85岁，大妈朱美球，75岁，都是丽水市缙云县五云街道丹阳村人，10多年前来到余杭生活。他们结婚57年，有4个女儿。虽然生活过得清苦。但孩子孝顺，生活幸福。

应玉奎说，大女儿在丽水是做雨伞生意的，后来因为生意不好，雨伞积压蛮多，大女儿拿了几十把到杭州来，一直放在家

里。时间久了也就忘记了，前几天搞卫生，才发现了放在衣柜上面的雨伞。一下出现这么多雨伞，他们夫妻俩也用不上。于是，他们就想到把这些伞送到西湖边，提供给市民游客应急用。

“父母回临平后才打电话告诉我这件事，他们年纪这么大了，出门在外，其实我也蛮担心的。”女儿应朝霞说，自己的母亲从小丧父，母亲改嫁，孤苦无依。1961年母亲遇到了父亲应玉奎，两人婚后育有4个女儿，为了抚养孩子，夫妻俩还曾做过爆米花的小本生意，生活虽清苦，但几十年来，两夫妻相互扶持，家庭和睦。

正因为经历过困难与贫穷，两位老人更加珍惜来之不易的生活，平时他们去买菜，经常会买些打折的廉价菜。而在帮助他人的时候，他们却从不吝啬。2008年汶川大地震时，二老在听闻灾区人民急需援助的消息后，

立即拿出积蓄为灾区捐款。“我们不光自己捐，还发动家里人一起捐。”地震期间，他们一家人共为灾区捐出了1万余元的爱心善款。

吴丽芳老人是夫妇俩的邻居，她每天早上都会跟着应玉奎学打太极。提起应玉奎夫妇，吴丽芳赞不绝口。“好事做了一箩筐，小区里谁需要帮忙，他们绝不袖手旁观。”吴丽芳说，前两年小区有居民种植大棚蔬菜，需要鸡粪当肥料，但不知道哪里有。应玉奎知道后，马上联系了养鸡的老乡。没几天，肥料就被送到了那位邻居的手上。邻居为了向应玉奎表示感谢，专门送来了自己种的蔬菜。谁知，应玉奎一路看见邻居就分蔬菜，等到家时，邻居送来的蔬菜已所剩无几。一把爱心伞，一份真挚情，老人用朴实的行为、朴素的语言诠释了真情和担当，也让我们感受到不一样的温情和大爱。

行走生活

谦虚的山水是我师

◎ 朱国良

漫游神州，遨游天下，古人谓之“行万里路”，那是与“读万卷书”并列为精辟的一联的。常常去青山绿水访古探幽，时时以一颗童心到处走走玩玩，的确是长知识、增见识、明常识的。

守着杭州西湖过日子，有点自豪，有些得意，外地的朋友也极羡慕。我们也常常把这种幸福溢于言表：一日湖边快意游，道遥自在胜王侯。走遍天下江湖，难敌杭州西湖。

其实，天下西湖有三十六之多，虽说有的只不过是一口位于西湖而命名的湖而已。但有的地方的西湖还是有些名堂的。就拿扬州来说，便有一口瘦西湖闻名遐迩，使得我们常常“烟花三月下扬州”，去寻景探幽。在瘦西湖的一座亭子里，有一副对联，“借来西湖一角堪夸其瘦，移来金山半点何惜乎小”这就像是一份导游书，恰如其分地道出了这处胜景的特色和特点。比起杭州西湖和镇江金山，瘦西湖自然要逊色不少。可取之处就在于这名胜，善于取人之长，敢于直抒胸臆，而且还有自知之明，能够注明出处和来头。它只夸自己的瘦，却不羞于自己的小，还很谦虚地说是从人家那里借来的，说得自然，讲得坦荡。

在旅游胜地，又不乏名泉。龙井茶叶虎跑水，这是很有名气的“双绝”。而敢于自称“天下第一泉”的，听说就有四处。载入《神州名泉》一书中，列入天下第一者，竟达到十处。到底谁是第一？恐怕陆羽先生在世，也会弄不清楚。而江南多名泉，山野多好水，位于苏州天平山上的白云泉，细流晶莹，如珠似玉。据知此泉水高出盆沿三毫米也不外溢，一枚枚硬币放在上面漂浮不沉。行家有论，此泉质佳味甘，绝不比那些号称“天下第一泉”的逊色。然而可贵可取的是，在前边的岩壁上，却刻题五个遒劲挺拔的大字：吴中第一水。

这“第一水”之谓，与“瘦西湖”之称，有着异曲同工之妙。综观瘦西湖，水，瘦得幽；堤，瘦得邃；塔，瘦得俏；桥，瘦得俊；园，瘦得媚；岛，瘦得巧。由此再想到杜甫、李贺、欧阳修、李清照笔下好写的瘦、名花的瘦、人比黄花瘦；还有郑板桥独具一格的字体的瘦；宋代秦桧自成一体的“瘦金体”的瘦，就感到这瘦又是多么可爱和与众不同。同样，“吴中第一水”亦妙在不以老子天下第一的架势吓人。虽然它也称第一，但范围甚小，只是吴中第一。如果别人夸下的是“海口”，它最多也只是“井口”而已。况且它的豁达和坦然，还把一个“泉”字换成了一个“水”字，则愈加显出谦逊的风度、开朗的气度！

在旅游胜地，有的景点，常常号称第一，似乎雄霸天下，其实也只是一种唬人招而已。从文无第一，武无第二的角度看，山水名胜号称第一的，意义也是不大的。你的档案在别人心中，你的好歹在游人嘴上。明眼人一游之下，对山水人文自有定论。言过其实吹过头，才会形成讽刺，令人作呕呢！而在生活中，也不乏这样的人，总觉得比天大几分，比地厚几寸，一开口，便有点舍我其谁的架势，而究竟有几多本事，旁观者是灵清的，明眼人是看破的。因而，为人处事还是实事求是是一点为好，示人对事还是实实在在、磊磊落落一些为妙！

“尊者有谦而更光明盛大”。其实，山水的谦虚也可教导我们，开导我们，亦可为我们之师！不论是扬州的“瘦西湖”，还是苏州的“第一水”，游客寻访于斯，到此一游，或见三月烟花，柳丝依依，桃红灼灼；或看源头活水，琴瑟淙淙，飞泉潺潺，同样会感到极美极雅极乐。在这雅景雅致之余，我觉得那还是一块“警策牌”，一份“告白书”，对世上的妄自尊大者，对一些不知天高地厚者，分明是一种委婉的规劝和诚恳的告诫！

在旅游胜地，又不乏名泉。龙井茶叶虎跑水，这是很有名气的“双绝”。

而敢于自称“天下第一泉”的，听说就有四处。载入《神州名泉》一书中，列入天下第一者，竟达到十处。到底谁是第一？

恐怕陆羽先生在世，也会弄不清楚。而江南多名泉，山野多好水，位于苏州天平山上的白云泉，细流晶莹，如珠似玉。

据知此泉水高出盆沿三毫米也不外溢，一枚枚硬币放在上面漂浮不沉。

行家有论，此泉质佳味甘，绝不比

那些号称“天下第一泉”的逊色。然而可贵可取的是，在前边的岩壁上，却刻

题五个遒劲挺拔的大字：吴中第一水。

◎ 李利

每到开学季，给孩子检查视力一事，总是排在各个家庭活动日程的首页。

毕竟面对孩子常年涨停，从来不跌的近视度数，不去检查是绝对不行的。要是孩子没有及时遵医嘱戴度数合适的眼镜，近视反而更容易加深。

其实配戴眼镜，除了能保证孩子的生活学习不受影响，还是基本的近视矫正方法之一。

那么怎么挑选到适合孩子或自己的眼镜呢？

想要挑一副好眼镜，准确验光是前提。度数要配得准，验光是关键性的第一步。专业的检查设备，如电脑验光仪、综合验光仪，以及拥有视光专业相关证书的从业人员，对于准确验光来说都是缺一不可的。不少家长想偷懒，可能会拿着孩子过去的度数和瞳距去配镜，但准确验光不等于简单地查个度数和瞳距，还需要综合考虑用眼需求等其他因素。只有经过问诊—客观验光—主观验光—试戴—处方等一系列谨慎的服务，孩子们才能拿到真正用眼舒适的光学参数。与其自己瞎捉摸，不如直接找一

家资质优秀、口碑靠谱的验配机构更省力。

镜框挑选准则：轻巧舒适安全+孩子喜欢。

选择镜框可不能一味地追求镜框的颜值，而忽略了镜框的功能性。要想选到合适的镜框，需要综合考虑配镜者的度数、瞳距以及用眼需求等多个条件。在挑选时，我们可以询问专业人员的建议，着重考量镜框的轻巧、舒适和安全性，同时还要防止框型过大、瞳距过小，导致镜片无法正常装配的问题出现。

此外，镜框的鼻托，也值得一提。孩子的面部骨骼仍在发育中，鼻梁还不明显，因此，选择一个可以根据孩子鼻梁形状进行调整的镜框更为合适。不合适的鼻托会导致镜框频繁下滑，这样一来，不仅配戴不舒服，还会造成光学参数出现差异，影响近视矫正效果以及镜片功能的发挥。除了选择调整性好的鼻托，家长还可以考虑给孩子的镜腿儿加上防滑套，确保孩子运动时，眼镜也能戴得稳稳的。

最后，在条件允许的情况下，尽量让孩子自己选择镜框的款式以及颜色，毕竟这是属于他们的装饰物，只有自己喜欢，才会认真配戴呀。

想要控制体重，喝一瓶代餐粉当晚饭；忙工作过了点儿，吃一根坚果蛋白棒省事儿还管饱……主打低热量、健康、饱腹的代餐食品如今在年轻人中走红，成为饮食圈的新潮流，也吸引众多食品企业投身其中，获得资本青睐。

火爆全网的代餐到底是先进的饮食理念，还是企业的营销噱头？代餐食品托起千亿元市场，也暴露出鱼龙混杂的乱象。北京营养师协会理事、营养师顾中一表示，目前市面上很多产品配方单一，并不符合代餐的标准，至今，这一新兴市场中尚无任何强制规范标准。

翻出花样：新老品牌齐入局

在工位常备一盒代餐粉，已经成了上班族苗宇的日常生活习惯。下班后，他不去食堂吃饭，冲一杯代餐奶昔就是晚餐，“晚上吃炒菜重油重盐，容易长胖，这个用温水一冲就能喝，还能减肥。”因为口味不同，苗宇接连尝试了多种不同品牌的代餐粉，但“到底哪种好自己

也不知道”。

面对品类多样的代餐食品，消费者在选择时常感到一头雾水。

在主流电商平台搜索，代餐食品中最常见的就是冲泡式的固体饮料，而且以新兴的互联网品牌为主。有的产品主打高蛋白，声称1瓶提供的蛋白质相当于7个鸡蛋的含量；有的则主打植物提取，在代餐粉中加入红石榴提取物、DHA藻油等营养成分；更有品牌针对长期看电脑、早起工作、出差倒时差等不同人群提供不同配料的产品。

魔芋蛋糕、植物蛋白条、即食鸡胸肉、坚果能量棒……除了一些新品牌之外，传统食品企业纷纷入局，代餐食品花样翻新。去年9月，旺旺推出低糖低卡的全新产品系列“Fix Body”，包括素食多谷物粉、燕麦粥等代餐食品。江中品牌也推出代餐饮料越光米稀，宣称零糖零脂养胃。今年4月，雀巢推出健康轻食产品诺萃怡刻，这是雀巢在该领域的首次尝试。

千亿市场：融资背书频加持

与普通食品相比，代餐食品价格不菲。以网红品牌WonderLab代餐奶昔为例，6瓶装的价格促销后在129元左右，折合单瓶超过20元。固本堂代餐奶昔价格稍低，但6瓶装价格也达到了98元。某品牌720克的魔芋蛋糕，价格达到150元。

“名为代餐，实际上确实要花费至少一份快餐的价格。”消费者评论，代餐的价格已远超一般人对于零食的价格预期。这也导致代餐食品更受一二线城市消费者的青睐。

根据天猫发布的2019年《天猫食品行业趋势分析报告》，代餐食品已经成为流行趋势，新一线和二线城市消费占比接近五成。从销售量及消费者人数上看，均有着稳步增长，且呈现大于50%的增长率。其中，85%的消费者购买代餐的原因是为了健身。

据天猫数据预计，未来几年，以代餐食品为代表的功能零食市场将达到1500亿元，空间

大生活小扫盲

罐头好吃也有营养

◎ 秦芳

橘子罐头、黄桃罐头、荔枝罐头……小时候，外婆的床头柜上总有许多甜甜蜜蜜的罐头。不知从什么时候开始，我们被告诫要“少吃罐头食品，里面有防腐剂的……”。的确，现在的年轻人确实很少吃罐头了，一是从小到大的教育已经形成了烙印，能不买就不买；二来，罐头嘛，不就是黄桃、鱼、午餐肉那几样，有啥新鲜的？

但如果，事实真相是：罐头不需要防腐剂，且营养流失并不多，有些罐头甚至很好吃，你是不是会难以置信呢？

食物之所以会腐烂、变坏，主要是由于细菌、霉菌等“微生物”的繁殖——好吃的东西谁都喜欢，微生物也不例外。

罐头之所以不容易腐败变质，是通过工艺流程实现的。用我们最熟悉的黄桃罐头举例：新鲜黄桃被送到加工厂，经过筛选—清洗—一切半挖核后，先齐齐整整放入滚烫的热水里洗个澡；准备罐装前，容器们也必须经过充分的清洗和加热杀菌；罐装时，迅速排出空气，密封，不给微生物喘息的机会；根据国标，密封后的半成品必须在2小时内进行杀菌。可以说，杀菌工艺，是罐头能保证其良好封闭性和长时间保存的关键。

那么，罐头的营养又怎么样呢？美国伊利诺伊大学曾全面地比较过新鲜蔬果和罐装蔬果中的营养成分，以及烹饪和储存对营养成分的影响。结果还挺出人意料的：类胡萝卜素、维生素E、矿物质和多酚化合物，罐头中的含量确实低一些。但在储存过程中，新鲜蔬果的营养成分会快速流失，而且蔬菜还要烹饪，高温火爆炒，会进一步损失营养。罐头就不存在这个问题。

如果买来很快就能吃掉，新鲜蔬果当然最好。但如果你是一次去超市买一大堆，回家往冰箱一扔就忘了的类型，或许可以考虑考虑罐头。

生活志

做饭的父亲

◎ 李晓琦

小时候，总喜欢凑在灶边看父亲做饭。父亲总惹我出去，门缝里传来嗔骂声，“小孩子家的，好好学习，老钻厨房干什么，没出息！”我就在外面一个劲地敲门，父亲便只好放我进去，命我站好，不许捣乱。其实，孩子想看的不是饭菜，是做饭的父亲。父亲：油盐酱醋、汤汤水水；叮叮咚咚，之后全家人的饭就缓缓而出……

父亲牌土豆丝，金黄澄亮、粗细均匀、薄如蝉翼，筷夹起，两端就柔柔地垂下来，任何饭店也做不出。父亲牌小油菜，根根分明，青翠欲滴，令人嗅得见四月初遍野的油菜花味。父亲牌粽子，每个角都放颗枣，好看好吃又不漏米，绿苇叶、白糯米、红枣子、五彩线、青花碗，宛如一幅国画……葱花儿、姜丝儿、蒜瓣儿都巧妙地出现在每一道菜里，鲁菜的踏实、厚重、入味就在父亲的手里笃笃而来。

如今，我也学着他的样子，夹着一双长筷，翻动油锅里炸着的饺子，为家人做早饭。此时，我才恩恩切切地感受到持家所需具备的手艺和情怀。明快的节奏始于砧

饺子。时间久了，我能听出来这一刀是落在砧板的哪一处，那一刀是剁在菜的什么位置。小砧板，大堆菜，父亲总是在马上要掉出来的时候翻腕一撩，菜粒又回到中间去，砧板外不落一片。

饺子煮三道。前两次沸腾溢出，父亲就安详地浇进半碗冷水。锅盖子掀一掀，蒸汽中氤氲着父亲的脸。每一次饺子出锅，我就忙着当传菜员，父亲还不忘嘱咐，“每盘都动动啊！”我就拿着筷子，这拨一下那挑一下，让它不粘成一团。饺子无需就菜，蘸着醋蒜泥，味道很地道。

吃不完的饺子，放隔夜。

凹凸不平的饺子，炸着吃。凹凸不平的饺子，竟然每个地方都被父亲变成金黄色，没有一处是白的，也没有一处是糊的。端上桌来，饺皮上炸出的油泡泡还在开着花，香酥醉人。

如今，我也学着他的样子，夹着一双长筷，翻动油锅里炸着的饺子，为家人做早饭。此时，我才恩恩切切地感受到持家所需具备的手艺和情怀。

好一些，而且更经济实惠。”

今年8月，深圳市消委会曾对10款网红代餐食品进行了测评。结果显示，碧生源、汤臣倍健、康宝莱、网易严选4款样品能量、蛋白质、总膳食纤维偏低，FatMaster极塑代餐奶昔能量、蛋白质偏低。仅有3款样品营养配比表现较好。

代餐食品发展迅速，但同时也应看到，行业存在产品鱼龙混杂、品质良莠不齐等乱象。目前国内并没有关于代餐食品的强制性标准，中国营养学会最新颁布的《代餐食品》团体标准，仅作为行业参考标准。代餐食品目前仍按照普通食品来管理，亟待规范。

“不要盲目相信商家宣传，一定要认真阅读营养标签。”广东省深圳市慢病防治中心副主任医师、营养与食品卫生学博士李艳艳建议，代餐粉不要长期食用。顾中一也表示，代餐可以作为没空吃饭的解决方案，但无法替代均衡的日常饮食，尽量一天不要超过一顿。

来源《北京日报》

生活参考

眼镜挑不好，度数涨得快

一副好的眼镜应该这么挑

◎ 李利

每到开学季，给孩子检查视力一事，总是排在各个家庭活动日程的首页。

毕竟面对孩子常年涨停，从来不跌的近视度数，不去检查是绝对不行的。要是孩子没有及时遵医嘱戴度数合适的眼镜，近视反而更容易加深。

其实配戴眼镜，除了能保证孩子的生活学习不受影响，还是基本的近视矫正方法之一。