



**通讯员吴越悦报道** 随着杭州第19届亚运会的临近,金华街头亚运氛围渐浓,随处可见吉祥物“琮琤”“莲莲”“宸宸”的身影。在民间,许多手艺人也纷纷展示自己的十八般武艺,巧手做出“亚运三小只”,有剪纸、蛋雕、笋壳等。

金华的90后美食达人杨小美和家里的两个孩子,做出了美食版“亚运三小只”,圈粉无数。

**用擅长的美食向孩子普及亚运知识**

杨小美有两个儿子,一个上小学,一个上幼儿园,平时走在路上时常能看到“亚运三小只”的宣传画,但是对于它们,孩子们并不是很了解。于是,热爱美食的杨小美想出了一个办法:利用自己擅长做美食的优势,跟孩子们一起做“亚运三小只”的汤圆。

做卡通汤圆,没有想象中那么简单,但是孩子的积极性很高。要想让汤圆做得好,杨小美有自己的秘方,就拿汤圆皮来

# 90后宝妈做出美食版“亚运三小只”

## 她说,汤圆虽普通,但最能代表中国寻常百姓的祝福

说,除了糯米粉之外,还要按比例在里面加入澄粉、嫩豆腐。

揉粉时,用的是温度控制在80℃的热水。因为用热水揉的粉温度太高,粘手不利于塑形,所以速度很重要,揉粉的时候不能耽搁,要一气呵成。除此之外,为了让粉团保湿,她还分享了一个小窍门,就是粉团揉好后,在里面加上一些椰子油,这样粉团得到油脂的保护,不容易开裂。

面团揉好后,就是上色了。“亚运三小只”的颜色丰富,大概有十几种,杨小美主要用果蔬粉上色,比如蓝色就用蝶豆花、黄色用栀子黄、绿色用栀子绿、黑色用墨色汁粉,还有红色的就用红曲粉等。

加上自己炒制的甜甜的芝麻馅,再做好造型,就大功告成了。

**甜甜的汤圆虽普通却能代表祝福**

其实,这不是杨小美第一次陪孩子们做美食。

比如端午节、中秋节等,她



▲杨小美制作的“亚运三小只”。

▲杨小美制作“亚运三小只”。

都会带着孩子做跟节日相关的美食。北京冬奥会期间,她还跟孩子们一起做过吉祥物“冰墩墩”。

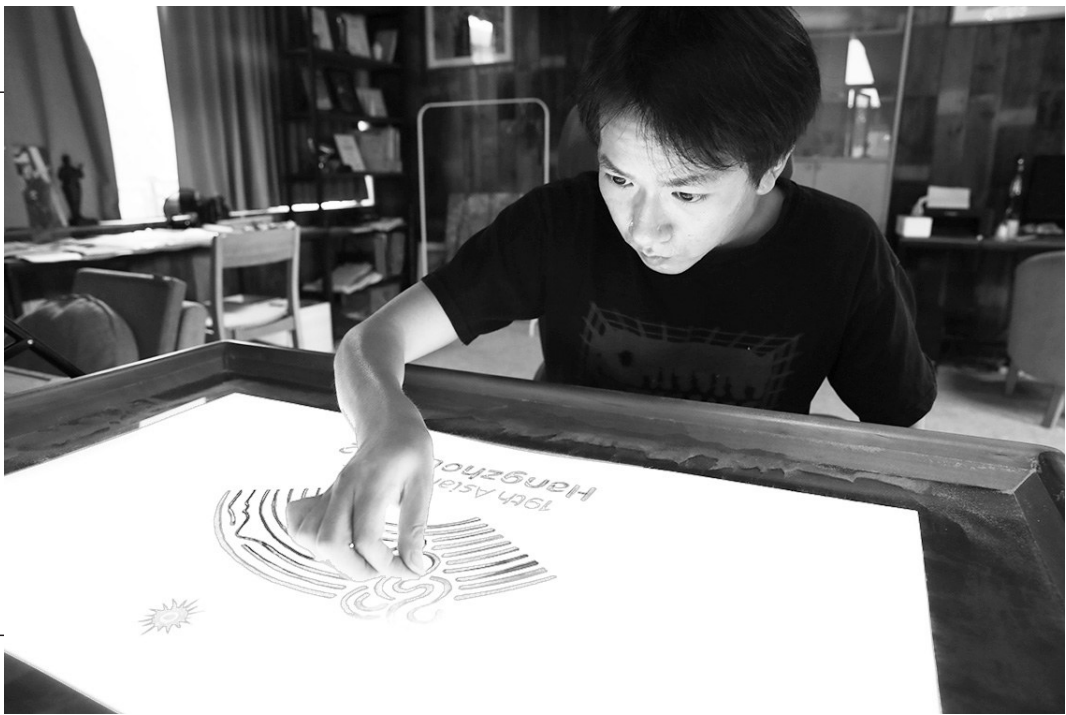
杨小美热爱做美食已经有十来年。2013年左右,金华开始盛行私家蛋糕,那时候最火的单品就是千层、班戟、木糠杯这一类小甜品。女生哪有不爱的

道理,但是市场上甜品卖得贵,杨小美无意中在网上发现一些甜品教程后,从此“入坑”,一发而不可收。

2017年,杨小美的大儿子出生后,为了孩子的饮食健康,她开始侧重学做辅食,等孩子稍大点,为了让孩子们爱上“吃饭”,还在各种美食上花心思,做

花样。

这次做“亚运三小只”汤圆,杨小美说,还有一个含义,就是她觉得汤圆最能表达迎接亚运盛会的喜庆、欢迎、团圆之情。她表示,甜甜的汤圆虽然普通,但最能代表中国寻常百姓的祝福,是任何山珍海味都无法替代的。



## 沙画艺术为亚运喝彩

日前,在杭州市临安区天目山镇,沙画艺人在绘制杭州第19届亚运会会徽。杭州第19届亚运会临近,杭州市临安区天目山镇沙画艺人利用沙画艺术宣传亚运理念,为即将开幕的杭州亚运会加油喝彩。

**通讯员胡剑欢 摄**

# 岁月如歌——记杭州亚运火炬手“摇滚奶奶”董四教

■新华社记者郑梦雨

杭州亚运会火炬传递到将满80岁的董四教手中。作为11日火炬传递绍兴站活动的第71棒火炬手,她双手涂着亚运主题的彩色指甲,高举“薪火”从人群中小跑而过。

与董四教相似的是,一群平均年龄超过70岁的退休音乐爱好者,组成了一支老年“摇滚乐队”。面对衰老和离散,他们创造了一种可能性,对抗身体和生活的生活,找到了缝合伤痛、抵抗岁月、怒放生命的方式。

学会弹奏,他们只是唱歌;注入岁月,他们开始歌唱。

**《穿上我的蓝色马甲》**

两天前,董四教特地为火炬传递做了她人生中的第一次美甲,上面画着吉他、亚运符号,还有和朋友们坚持做的公益“蓝马甲”。为了迎接亚运,她和乐队成员把原创歌曲《蓝马甲之歌》改编成了亚运版《穿上我的蓝色马甲》,用歌声唱响。

“我在拥抱新的青春,在亚运传递我的心声。我正在活出我的时代,哪怕脚步会慢一点……”

晌午过后,杭州城北一间明亮的社区活动室里就会传来歌声。十几个白发老人身穿蓝色马甲,排练亚运歌曲《美丽亚细亚 好大一个家》《同爱同在》,伴着弹奏十分响亮。

这支乐队中,年纪最大的主唱洪爷爷已经87岁。这些老年手风琴手、贝斯手、鼓手和吉他

手,曾经是医生、老师、翻译、会计、工人、企业家……如今,音乐成了他们的共性。

队长董四教64岁时才开始学习吉他。

2007年,她在报纸上看到老年大学吉他班的招生信息。报名后,她“着了魔”一般:吉他在床头,睡醒了就练;择菜、切菜时,誊抄的词曲谱摆在随手可见的地方;骑自行车时,脑海中的和弦忘记了,要停下车来拿出谱子看一看……

对老年人而言,学吉他并不容易。左手是和弦指法,右手是弹拨节奏,加上歌词记忆相互配合,需要加倍努力练习。手指控制力减弱,力量不足,按轻了声音不准,按重了手指像被火烧,洗菜时痛得钻心。“我们这些老人,个个比学生时读书还刻苦。”董四教说。

吉他班开班时30多人,后来只剩下4人,董四教留到了最后。2009年,她和几个老同学经常相约在西湖边的曲院风荷排练,以荷花盛开的风景为屏,这支由老年人组成的乐队,名字就叫“风荷”吉他队。

董四教说,老年人的时间过得很慢,总要找到一个团体,不论你喜欢什么。除了弹吉他,她和伙伴们每星期跳两次舞,大家一起游泳、爬山、逛西湖、交流音乐,现在有社区提供的排练室使用,没有了风雨的侵扰,“像家一样”。

作为队长的她“不愿意放弃每个队员”,有的队友乐理知识欠缺,或者经常出现小失误,她说,

会耐心教导。当乐队排练新的歌曲,她的指令简单却严格:每个人每天听50遍。没有技巧,他们的练习靠的是重复地努力。

“我们这代人经历了许多国家大事,但亚运会开在家门口,一辈子还能碰到几回?”一位乐队成员说,“我们的演唱不完美,但我们热爱这个气氛,音乐声一响,好像可以忘记一切烦恼。”

**《蓝色丝巾》**

“蓝色的丝巾它不会变,变的是我柔嫩的手。蓝色的丝巾它不会丢,丢的是你那双眸……”

每当唱起这首《蓝色丝巾》,董四教就会切换成她原本的声音,好似留声机里流出的音符,颤音宛转,如泣如诉。

这是她在丈夫离世后自己创作的歌曲,那条“蓝色丝巾”就是爱人老邱送给她爱的礼物,如今已旧得泛白。

少时,董四教跟着姐姐在云南长大,1960年来到杭州,成为一名小学教师,与原杭州大学教师老邱相识,两人情投意合,相知相伴。

彼时老邱知晓女友的生日,却送不起昂贵的礼物,到丝绸市场挑了一块蓝色丝巾,董四教很喜欢。在她心中,有一位互爱互敬的伴侣就是幸福。结婚时,他们买了一台收音机,里面播放的声音成为她对音乐最初的认识。

2005年,老邱离世。年过六旬,遭遇一场无法排遣的孤独,对董四教来说是很大的打击,“成日沉浸在思念的痛苦

中”。

直到吉他班招生。回忆起从前丈夫拉二胡、自己吹口琴的日子,在儿子的鼓励下,64岁的她报了名。起初想法很简单,心灵有了支点就能照常生活,她希望每年扫墓时能唱歌给天堂的他听。

想他的时候,董四教就自己抱着吉他轻轻歌唱,“就像他在身边,听得到一样。”家中的穿衣柜里,至今还珍藏着老邱送的几十块丝巾。

自从开始弹唱唱歌,董四教逐渐开朗起来,也不再刻意回避旧物。2011年,她带着这段故事上了电视,演唱完一首《因为爱情》,她声音微微发颤,对着远方说,“老邱,我在上海最好的音乐厅为你歌唱,你听到了吗?”

音乐成为董四教与往日连接的方式,也支持她继续过好眼下的日子。她说,以前唱起《蓝色丝巾》总能看到他的眼神,如今再唱起,少了很多悲伤,多了一份温和的力量。

什么样的歌声能打动人心?董四教的回答是:饱含真情。

**《怒放的生命》**

董四教家中,窄小陈旧的木床一旁,靠近窗户位置摆放着一把木吉他。每天清晨,一天中最清醒的时刻,她起身,拿起吉他,练习和弦指法、背诵歌词。

练习时,她自己架起一台相机,《丁香花》《痴心绝对》《彩虹》《十年》……喜欢听的歌她都学着弹唱。从2010年7月拍摄第

一条视频至今,200多条视频见证着她弹唱的进步,也记录下她慢慢变老的13年。

2018年,在一档电视栏目上,这些抱着乐器的老伙伴开始尝试转型——红色皮裤、皮背心、黑墨镜,音符偶尔落拍,音调里透着一股老戏或是民歌味道,一首老年摇滚版《怒放的生命》惊艳全场。

对这些老年乐迷而言,摇滚更令人释放。在摇滚音乐激昂的鼓点中,他们找回年轻时的生命力。

董四教说,青春就是有活力,有追求,有梦想。从前那些梦不到的,老了之后竟然兜兜转转实现了。

这几年来,乐队的大提琴手老胡查出了肺癌,几次化疗下来,头发快掉没了,但每次出现依然衬衫笔挺,乐队成员们陪他完成了最后一次表演。另一位79岁的主唱,因为身体不好,实在走不动路了,没法每场排练必到。

人到晚年,生老病死见得更多,行有余力,不如珍惜每次能相聚的时刻,把剩下的日子过得舒坦。“活着的人要把每一天过得更有意义。”董四教说。

如今,他们在社区做志愿者,上街宣传反诈,到福利院、孤儿院公益演出……“在身体好的情况下好好活着,多做一些对别人有帮助、自己也感到开心的事情”,这是他们延展生命的方式。

“再不疯狂我们就更老啦!”音乐响起,他们在律动中怒放自己的“青春”。

## 唱越剧、弹琵琶、骑独轮车……活力无限 乐享银龄

■徐佩

退休之后,你想做什么?相信很多人都思考过这个问题。

在衢州,有这样一群老年人,他们有的酷爱越剧,退休后将爱好发展为生活日常;有的热爱耍耍,70多岁仍骑得了独轮车;有的喜欢户外运动,骑行、跑步、溯溪,一颗不老的心永远在路上。

**杂耍师徒乐**

清晨6点,在南区健身公园空地上,陈瑞丰和他的徒弟、朋友们已经运动许久,全身都汗湿了。

陈瑞丰今年71岁,家住柯城区荷花街道荷苑社区,只见他手扶独轮车,人轻轻一跃便坐了上去,接着双腿一前一后蹬踏板,双手微微打开保持平衡,独轮车在他的控制下一会儿向前、一会儿往后,在空地上转圈。

陈瑞丰曾受过重伤,1997年的一场车祸导致他脊椎骨断裂,“医生说我现在能直起腰就不错了。”如今,他不但身姿挺拔,更成了许多人的偶像。

在健身公园,陈瑞丰有不少粉丝,61岁的毛金跃就是其中之一。“滑板、甩鞭子、独轮车都是陈师傅教的,现在我练得比他好。”毛金跃说,他颈椎不好,有时痛得睡不着觉,“现在每天运动,不仅颈椎好了,睡眠质量也改善了。”

随后,陈瑞丰带着徒弟们去了健身公园单双杠区域,他们爬上高高的杆子,倒挂在杆子上,秀出了漂亮的马甲线。

**越剧姐妹花**

钱月姦今年67岁,她是一位太极教练,了解她的人都知道,她也是一位越剧迷,扮起小生来清秀俊雅,韵味十足。

钱月姦祖籍绍兴嵊州,父亲很喜欢越剧,“我是听着越剧长大的。”她说,平时在家打扫卫生做饭时,都会听着越剧,有时跟着唱两句。

钱月姦说她的朋友朱月霞是一位真正的越剧迷,自己第一次上台就是受她邀请,“没有人跟她搭档演小生,她就邀请我一起唱,我们一起去参加联谊会,去养老院慰问,唱《盘夫索夫》《打金枝》,很开心的。”

随后,笔者联系上了正在外地的朱月霞。朱月霞说她的外婆、母亲都是越剧

迷,从小耳濡目染,“我小时候住在衢州小西门,那时附近有一个剧院,经常演越剧,我就趴在楼梯上看。”从小的熏陶让朱月霞对越剧如痴如醉。“52岁那年,有一个剧团的团长邀请我入团,因为种种原因,我放弃了那次机会,正式退休后再去找这个团,得知他们已经解散了。这么多年我一直放不下这个事,非常遗憾。”朱月霞说,“我现在每天都会练练嗓子,有时拍些视频发到网上。”

在视频中,朱月霞身段柔美,唱腔婉转动人。

**民乐夫妻档**

每周三上午,殷丽华和王继光夫妻俩会去柯城区府山街道养老服务中心报到。他们都是衢州市民乐团的成员,这一天是民乐团排练的日子。妻子殷丽华弹琵琶,丈夫王继光拉二胡,因爱好相同,两位实现了真正意义上的琴瑟和鸣。

殷丽华今年67岁,小时候学会了月琴,“月琴有局限性,一般京剧中用得比较多,其他剧中很少用到,所以退休后我就开始学学阮、弹琵琶。”她说,现在,她已经能跟着乐团到处演出了。

殷丽华的老年生活很丰富,每天早晨打太极,王继光陪在一边遛狗,晚上两人在家与音乐为伴,自娱自乐,享受生活。

**户外运动者**

近日,开化县苏庄镇平坑村的山林里,树木参天,水流潺潺,20多位驴友在水中步行,他们沿着溪谷逆流而上,其中,有三四位60周岁以上的老年人,61岁的卢佩剑就在其中。

“这项运动叫溯溪,每年这个时候,我们都会组织在一起玩几次。溯溪有一定的危险性,但我们经常玩户外运动,有经验的,而且还有专业的人带队。”卢佩剑说。

卢佩剑家住衢江区浮石街道,他是衢江区跑步协会、自行车协会会员,常参加户外骑行、跑步活动。退休前,他是一位幼儿园保健医生,因为职业的关系,他深知身体健康的重要性,因此,他从未间断过户外运动。

“我现在每周一、三、五骑自行车,二、四、六跑步。”卢佩剑说,有好的运动习惯才能保持健康,老年人,身体健康才是头等大事。

## 村民喜摘致富果



在磐安县仁川镇天山村,勤劳的村民在田边地角、荒山坡地种上经济作物红油茶茶树。眼下正是收获季节,一颗颗油茶果果皮红艳,宛如一盏盏红色小灯笼垂挂枝头。据了解,红油茶果榨出来的油市面上每公斤可售卖140元至200元不等。仅红

花油茶一项,天山村民即可获得少则数千、多则上万元的收入。目前天山村集体已开发红油茶基地近2000亩,整个仁川镇已种植2.5万亩,红油茶果成了名副其实的致富果,油茶产业成为带动百姓增收致富的好路子。

**记者羊荣江 摄**