

## 大年笔



▲ 摄影·祖孙乐 安徽芜湖 王玉实 56岁

本期栏题题写 胥洪年  
(四川射洪 72岁)

▲ 国画·古淀之初  
河北博野 李彦彩 65岁

## ■ 楹联雅集

传承经典,共赏联趣。添加本版编辑微信进群,出句对句仅通过楹联雅集群征集。

**专栏主理人** 苗云泽(从事诗联创作近40年,作品散见于《对联》《中国楹联报》等报刊书籍)

▲ 剪纸·仓满粮足  
辽宁抚顺 徐成文 68岁

## 本期出句

瑞雪迎新 新元渐近梅先绽  
(辽宁沈阳 韩东林 69岁)

## 对句

春风送旧 旧岁将辞喜早临  
(江苏张家港 江春风 56岁)  
东风送暖 暖日初升柳欲舒  
(河南焦作 范全良 64岁)  
华灯庆岁 岁序重开客正欢  
(湖南永兴 刘正茂 82岁)  
和风送暖 暖日初长燕又来  
(湖北洪湖 韦先珍 92岁)  
甘霖润岁 岁稔方来福自绵  
(湖南花垣 张友寿 84岁)  
春联纳福 福运初临墨愈香  
(湖南汨罗 任行宽 75岁)  
宝驹送喜 喜报频传国永兴  
(湖北江陵 周宗耀 83岁)

## 下期出句

天马行空 万里云程传瑞气  
(浙江松阳 李丹 83岁)

## ■ 诗风雅韵

观碎茶悟世  
□浙江东阳 楼永治 59岁

不羨完芽立玉瓿,碎形偏可解清愁。  
沸泉激处香初绽,浊浪沉时韵渐流。  
历尽湛浮心自定,饱经寒热味方悠。  
人生何必求圆满,破卷知能见远丘。

赞环卫工人(中华通韵)  
□吉林长春 朱乃波 68岁

风舞琼花遮月影,  
汗湿衣帽战寒冬。  
挥锹除去三更雪,  
抡帚迎来一点红!

## ■ 人间词话

清平乐·篾匠  
□新疆昌吉 王善同 71岁

民间高手,竹篾乡村叟。薄如诗立韵悠长,泠泠水曲山片心中纾曲走,专擅编奇显秀。 苍。似画分分肖妙,人人屏里收藏。

## ■ 散文小栈

## 臭萝卜里的乡味

□安徽铜陵 朱东明 62岁

酸甜苦辣咸之外,臭味也总被爱吃的人惦记。徽州臭鳊鱼、长沙臭豆腐、柳州螺蛳粉,都因这股独特风味圈粉无数。我老家皖南乡下的臭萝卜亦是如此。奶奶叫它“千里香”,我们小辈则直称“烂萝卜”。

盛夏双抢,爸妈从田里回来热得没胃口,奶奶就会从厨房角落拖出旧瓦罐,舀出带着汁水的浅黄色烂萝卜,盛在碗里搁米饭上蒸。饭熟时,萝卜烂而不腐,滴上几滴香油,拌上红辣椒糊,就着那酸鲜的臭味,父亲能扒下三碗饭,抹抹嘴又下田。

小时候,奶奶都是等第一场霜后才开始收萝卜,把那些没虫眼、饱满的小萝卜洗干净了,晒到皮起皱,就往“养水坛”里装。装坛时,按十斤萝卜一两盐的比例,一层盐一层萝卜,层层压实,盐不能多,少了才能腌得软烂。最后在上面压块大青石,合上盖子,往厨房角落一放,等上一年就成了烂萝卜,但还是三年以上的最香

最好吃。后来我才知道,这是发酵的智慧。坛子里的微生物缓慢作用,把萝卜的蛋白质分解成氨基酸,鲜味是鲜萝卜的三倍。

小时候我长痄子,奶奶把烂萝卜蒸熟加猪油拌饭,第二天痄子准能消不少;隔壁姐姐牙疼,喝碗烂萝卜汤比药管用;三伏天喝一碗更是通体凉爽。离开老家后,逢年过节我总想着赶回去吃奶奶的那碗“千里香”,那是清贫日子里的滋味,是家乡的召唤。

奶奶走后,母亲接过瓦罐;父母离去,家乡成了故乡,烂萝卜的臭味逐渐模糊。上个月,妹妹打电话让我回去聚聚,特意做了烂萝卜。蒸熟后加香油、猪油、姜蒜、辣椒烩过,端上桌,熟悉的酸甜臭鲜扑面而来。

味蕾记着乡愁。那天我多吃了半碗饭。临走时,妹妹说:“想吃烂萝卜了,就回来。”我鼻子一酸,终于懂了“千里香”的意思。是该常回来了,为了那口记忆里的味道,也为了把故乡变回温暖的家乡。

快乐老人报

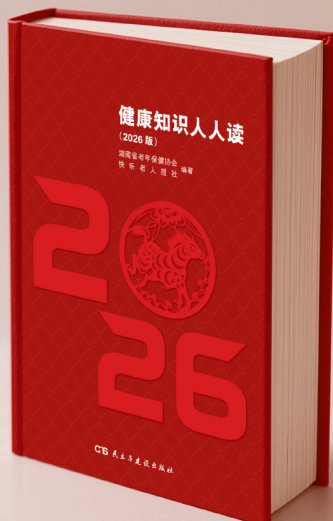
www.laoren.com 快乐伴一生

定价 88 元

读者优惠价 39.9 元

包邮到家

请扫码订购



书 名:《健康知识人人读(2026版)》  
作 者:湖南省老年保健协会  
快乐老人报社 / 编著  
出版社:民主与建设出版社  
书 号:ISBN 978-7-5139-5028-2

天天读不够

人人读起来

## 2026 健康新读本

**专家领航** 每月播撒健康真知  
**精编赋能** 每日萃取养生精粹  
**七维矩阵** 全域守护生命质量  
**音频畅听** 晨昏浸润健康能量  
**诗韵养性** 身心共筑年轻状态  
**档案智记** 日积月累长寿资本

汇款人需详细附上姓名、地址和电话

汇款订购地址:长沙市香樟路 225 号红星国际酒店 7 楼 快乐老人报 410018 收款人:刘舒芹 电话:18229802056

咨询电话 400-998-1832

工作时间 周一至周五

上午 9:00-12:00  
下午 14:30-17:30辽宁、吉林、黑龙江、海南、内蒙古、甘肃、青海、宁夏、新疆、云南、西藏  
以上地区不包邮,邮费 10 元起,每加购一本加 5 元邮费

广告