



何金明正在剪纸创作



何金明为亚运创作的剪纸作品



## 剪出纸上的亚运场馆

## 金华八旬老人有一手



银发达人秀

足球运动员身姿矫健、亚运会吉祥物乖巧可爱、金华体育中心体育场大气恢弘……这些曾出现在屏幕上的亚运元素，此刻在红绿色剪纸作品中跃然而出。

通过一张纸、一把剪刀、一双巧手，金华海关八旬退休干部何金明把内心对亚运会的期盼之情融入一幅幅剪纸中。

2003年退休后，他在金华老年大学参加了一年的剪纸课程，最初是想回家教孙子。没想到自己剪成了金华婺城区非物质文化遗产“金华剪纸”代表性传承人，作品获得市、省乃至全

国的大奖。何金明也很喜欢体育节目，关注亚运消息时，他萌生剪纸创作的想法。

“杭州亚运会的脚步越来越近，金华作为亚运会协办城市，有足球、藤球两个项目在家门口举行。”何金明说，“我决定在亚运会开幕前，创作完成一套亚运主题系列剪纸作品，表达退休老同志对亚运会的美好祝愿，也希望让剪纸这个民族瑰宝被更多年轻人喜欢、传承，发扬光大。”

自去年年底，何金明收集翻阅大量亚运资料，精心构思设计剪纸作品。画草稿、剪制、拼接……他耗费数月创作了118幅剪纸作品，包括杭州亚运会会徽、口号、吉祥物、赛事场馆系列、亚运竞技项目系列等。

红绿的剪纸上呈现出线条清晰的场馆，楼梯、跑道、观众席……他的作品刀工精微、线条细腻、构图传神，令人点赞不已。

(据《浙江老年报》罗奕 周虹阳 韩林园)

## 我的美食我做主



## 咸桃酥

酥酥脆脆，轻碰齿尖就掉落舌尖，油香满溢，玩耍的娃们跑进来，拿起一块又嬉笑着跑出去。这便是家里的厨房，也是我用心做美食的原因。



## 原料:

核桃、香芋、盐、姜(可选)。

## 做法:

1. 剥出一大碗核桃肉，加少许盐，用破壁机或研磨机打成泥状。可以加一小块姜一起打，姜汁饼更有风味，又解腻。

视机器的情况，干磨一般比较不容易，可以加一小勺水。水不要多，只要方便机器搅拌成泥即可。

2. 芋头削皮洗净切成约1厘米厚的块，水开后放笼屉上蒸熟，趁热压成泥。

一般几分钟就熟了，筷子扎进去软了即可。压泥要趁热，凉了就不是这感觉了。

3. 把核桃泥与芋泥混合，取小团搓圆，轻轻按扁成饼状，放入平底锅，用最小火烙。

两种食材的比例大约各半。核桃越多油分越大，越香也越容易腻，可以按自己的喜好需求来调整。

可以尝一下味道，看要不要再加一点盐。

搓球压饼要轻柔，不要使蛮劲，这样让小饼内部松软。饼边会自然裂开，不需要修复。

4. 适时翻面，烙至两面焦香即可。

烙一会儿后，用小铲子试试，不粘锅了就可以轻轻翻面，小饼很软，所以要轻柔。一般翻面两次。

5. 外酥里嫩，尝一口，人间美好呀!

(据《厦门晚报》素悛)

康大爷今年82岁了，有5个子女，自从老伴儿去世后，康大爷就过上了在子女家轮流住的日子，每两个月换一家住。去年开始，康大爷搬进了养老院，看上去是解决了养老的问题，实际上康大爷也不怎么快乐。



## 心理疏导

## 康大爷:

我的老伴儿3年前因病去世了，给我的打击挺大的。我自己本身患有糖尿病，子女给我做饭其实也比较麻烦，得考虑糖尿病人的忌口，不能想吃什么就做什么。别看我有5个子女，但是事情也比较多，其中有两个孩子在公司担任领导岗位，工作特别忙，而且他们的孩子正在上高中，没有精力照顾我；另外两个子女要照顾自己的孙子、外孙，我一旦过去了就是老人孩子都凑在一起，天天太吵了；还有一个儿子，和儿媳感情不是很融洽，我去住的时候又不能干涉他们的家庭生活，偶尔他们吵架我夹在中间也很难做。总之，就是轮流养老这件事可以实施，但是住到子女家我自己不舒服，压力还大。

去年经过商量，他们把我送到了养老院。养老院里吃喝都没问题，就是遇到的同龄人有些不好相处，毕竟都这么大岁数了，各有各的坚持，有时也会相处得不愉快。还有就是人老了就容易恋家，待在养老院周围都是陌生人，经常会想起孩子们。今年春节后，我去儿子家住了半个多月，赶上孩子们都放假，大家团聚了很高兴，我就更不想回养老院了。这个事情让我很苦恼，有时候甚至感觉自己活得没意思。

## 国家二级心理咨询师路语:

康大爷遇到的问题其实是困扰好多老年人的问题，尤其是当老伴儿去世后，老年人会觉得更加孤单。首先，康大爷要理解，根据实际情况来看，住在养老院似乎是最佳方案，毕竟康大爷的子女各有各的难处，轮流养老也会因为性格不同、生活环境不同而产生摩擦，康大爷也不怎么舒心。其次，如果康大爷在养老院感到孤单，可以用一个折中的方案，就是每个月有一个星期去子女家，或者子女们每个周末把老人接到家里。这样一来，子女照顾起来也不会有负担，反而还会有新鲜感，关系也相对更融洽。这里要肯定康大爷的一点是，在不干涉子女的生活这方面做得很好，确实在子女家轮流养老时，双方的生活习惯不同，干涉太多容易引发矛盾。最后，不管定了哪种方案养老，康大爷的孩子应该意识到，赡养老人是他们的责任和义务，应该尽量为老人着想，让老人在氛围轻松的环境中安度晚年。

(呼和浩特晚报记者 王璐 整理)