

# 老手艺人活成一道风景



陈绍霖在修表(资料图)

装一扇纱窗数百元,改裤脚收费几十元……有媒体日前发文批评“小维修”遭遇“大收费”现象。与此同时,一些老年店主、老手艺人不仅手艺精湛,收费还便宜,堪称业界良心。

生活中,活跃在各行各业的长者屡见不鲜,他们以优惠的收费奉上优质服务,彰显了老一辈人身上的优秀品质。

**夫妻开面馆,食材都是最好的**

在四川成都文殊坊,78岁的谭春发与76岁的老伴马素清开了家面馆,小铺不到30平方米,可每天客人大排长队。

谭春发退休前是部队机关的干部,7年前,他拉着老伴搞起了自己热爱的美食事业。为了打有准备的仗,谭春发花了一万多元买来一堆书,埋头研究做面。

谭春发做面,食材用的都是最好、最干净的——辣椒托专人从贵州运来;小麦粉选用河南新乡市筋度较高的;每天清晨自己用压面机压面,一次只做两天的量……从医院岗位上退下来的马素清分外在意卫生,每天都会提前仔细清理,确

定桌无油迹,地不染尘,才正式开门迎客。

亲力亲为是谭春发的作风,就连上筷子这种小事他都会做得十分讲究,把筷子头朝向顾客,平放,再送上一句“祝你吃好”。

虽然对网络营销一无所知,但谭春发的面馆却靠口碑积攒了名气。面馆不挣钱,但夫妻二人却总是乐呵呵的,“图的是乐趣,认识了不少人”。

**活儿好价廉,外地人都找他修表**

在陕西西安长安区樊川路原蝴蝶手表厂附近,94岁的陈绍霖经营着一家不起眼的修表店。每天早上8点,陈绍霖便打开店门,坐到修理桌前,戴上寸镜,开始伏案修表。至今,他从事修表这一行当已有30多年。

陈绍霖退休前在仪表厂工作,因为被单位返聘,他到63岁才退休。闲着无事的他决定发挥长处,开个修表店。如今虽已94岁高龄,但陈绍霖身体硬朗,手稳眼明。修表是个精细活,可谓是“螺蛳壳里做道场”,简单的机械表里有100多个零件,复杂些的有600多个,孔如

发丝一般,但陈绍霖拿镊子的手总是能精准地将齿轮等小零件安装到相应的位置。

不仅技术过硬,陈绍霖的收费还比别人低一大截。换一个进口纽扣电池在别人那收费80元,陈绍霖却只收20元。像修表链之类的小毛病,陈绍霖遇到熟人几乎不收钱。30年来,很多老顾客即便搬到外地,也会坐几个小时的车来找陈绍霖修表。

**坚持手缝旗袍,圈粉一众明星**

在山东济南芙蓉街,61岁的于仁谦开了家旗袍店。

虽然旗袍加工技术已飞速发展,但于仁谦仍坚持手缝旗袍。店里挂着的每一件旗袍,都是他一针一线亲手缝制而成。于仁谦做旗袍,讲究的是缘分,“我做的旗袍就是这个人穿的,别人穿了就不合适”。为了达成这种“缘分”,于仁谦从量体起就精益求精,从身长、腰围到后背、领口、开衩等,一次量体需要40多个尺寸。从丈量、裁剪、缝纫到镶边、盘扣、镶嵌,制作一件旗袍大概需要半个月时间,一些跟他学习的徒弟耐不住单调的生活,先后离开了。

因为手缝旗袍非常少见,这些年很多外地游客和外国友人到济南旅游,会慕名而来请他做一身旗袍。就连美国、英国大使馆的参赞,明星范冰冰、蒋勤勤等都请他做过旗袍。很多人开始给于仁谦起各种名号,但于仁谦却说:“我还是喜欢别人叫我小裁缝。”

(据《快乐老人报》)



## 嘌呤高 盐分高 老人别喝太多汤

喝汤是滋补暖身的好方式,但如果喝得不科学,不但营养没法吸收,还会给身体造成负担,老年朋友尤其要当心。

嘌呤高,增加肾负担。汤煮时间过长,会使嘌呤含量高;同时因为富含蛋白质,增加肾脏负担。随着年龄增长,肾小球滤过率逐渐降低,因此,老人喝汤对肾脏损伤更大,岁数大的人不要过分追求喝汤补身的做法。

盐分高,促发心脑血管疾病。老人每天的盐摄入量最好不要超过6克,喝汤时尤其易超标。浓汤里溶解的盐分很多,可能造成高血压等疾病。据研究,一定比例的脑卒中和冠心病主要由高血压引起,而吃盐量与高血压呈正比。老人喝汤,最好少放盐甚至不放盐。

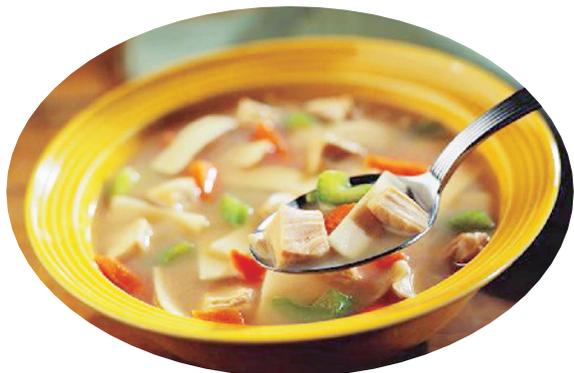
草酸高,影响矿物质吸收。如果汤中含草酸过高的蔬菜,如菠菜、甜叶菜、韭菜、竹笋、苦瓜、茭白等,会影响钙、铁等矿

物质的吸收。钙质如果和草酸结合,就成了草酸钙,不能被人吸收,达不到补钙目的。草酸钙沉积过多,还可能诱发各种脏器的结石病,比如肾结石、胆结石。因此,老人喝蔬菜汤,最好将菜焯几十秒再做汤。

汤太烫,易损伤食管黏膜。不少老人认为,汤要趁热喝才鲜美。但一味追求“热”度,会导致食管黏膜损伤。研究表明,常

吃烫食的人,罹患口腔癌、食道癌等上消化道癌症的风险增高。因为上消化道黏膜十分柔嫩,承受不了高温。

建议老人喝汤要清淡、少盐。切勿煮太长时间,蔬菜汤以食材稍微变软最佳,肉类汤炖1小时左右为好,不要超过2小时。熬汤前,将肉类、菜类分别用沸水焯一下,可有效减少嘌呤和草酸含量。(据人民网)



## 《七一》有感

毛桂枝

夏日艳阳清风吹, “七一”党员表彰会。  
建党九十八周年, 丰功伟绩硕果垒。  
各级领导能力棒, 总结讲话振心扉。  
突出中心有规划, 党员信心增百倍。  
学习“强国”观世界, “一带一路”人欣慰。  
不忘初心记使命, 努力奋斗祖国威。  
工作重点记在心, 扶贫攻坚爱心给。  
环境治理消污染, 青山绿地映碧水。  
新时代的义勇军, 各项工作排首位。  
模范带头作典型, 共产党员先锋队。

## 祖孙乐事

### 我喝醉了

一家人吃饭时,我和儿子品尝着红酒,小孙子见我们喝红酒也要喝,儿子说:“小孩子不能喝酒!”小孙子听了噘起了小嘴。

见小孙子不高兴的样子,我拿过果汁给小孙子倒了一杯,小孙子这才笑起来。我问小孙子:“爷爷,爷爷好不好?”小孙子点着头说:“爷爷好!”

我又问:“你爸爸好不好?”小孙子看了他爸爸一眼,端起果汁一饮而尽,之后装出一副醉意对我说:“爷爷,我喝醉了!”

(新疆哈密 汪小弟 62岁)

### 蚂蚁没那么勤劳

一天,孙女不抓紧时间好好做功课,老伴教育她说:“你看,蚂蚁多勤劳,它们一天到晚努力工作,从不浪费时间。”

孙女听了头摇得像拨浪鼓,说:“不对吧,蚂蚁没有你说的那么勤劳。”

我听了问道:“奶奶说的怎么不对呢?”孙女说:“因为每次我到郊外去旅行时,总是能遇到它们。”

(山西运城 王喜林 55岁)

### 我就是当家主人

一天,上五年级的孙女突然问我:“爷爷,咱家谁是当家主人?”

我说:“能主事,能担当,能说了算的人就是当家主人。”

孙女听了得意地说:“这个家爸爸妈妈听我的,爷爷奶奶也听我的,我想吃什么好吃的都给我买,我说了算,我就是当家主人。”

我看孙女有些膨胀,就语重心长地对孙女说:“你在家说了算,是因为你小,大人让着你,爱护着你,你还未长大成人,一不能主事,二又不能担当,所以不能是当家主人。”

孙女听了点了点头:“爷爷说得对,我还未长大,不能是当家主人,这个家的当家主人还是爷爷。”

(山东临沂 于运海 67岁)