



责编王亚梅 美编王衍斌 审读/岳蔚

知进退是人生大智慧

观察周边刚刚从工作一线退居二线或退休的人们，发现他们身上无限轻松，心上却五味杂陈。对于尚且忙碌于工作事业中的年轻一辈来说，这是早晚都要经历的阶段；而对于久已适应这种状态的年长一辈来说，不管是阅历还是见解，都在人生智慧的烛照下达到了更加圆满浑融的状态，很值得后来人借鉴。而夹在两者之间刚刚退出主流的一代，如何检点自己过往的事功，特别是如何打理未来的生活，真是一个值得关注的生活话题。

想起一生为事功奔波的辛弃疾。他年轻时曾经写词说，大丈夫应当“赢得生前身后名”，此话诚然。那么这句话在当下该如何理解呢？用他这种人生态度激励当下的年轻人积极进取固然无可，然而人到中老年以后，年轻时的事功已经成为历史，在当今时代还去高歌“老骥伏枥志在千里”，并果真以为那就是应该的生存状态，那么他不是还陷在既往的历史中拔不出来，就是活在美好的幻想中而已。

其实年轻时曾经咏叹“金戈铁马，气吞万里如虎”的辛弃疾，年逾六旬后的思想境界也大为转变；尽管也发发牢骚，比如说“白



发空垂三千丈，一笑人间万事”等，但是主要的心思却是钦慕高蹈尘外的潇洒。他总怀想陶渊明——比如“老来曾识渊明，梦中一见参差是”，再比如“老来不赋短长句，和得渊明数首诗”。他还慨叹“随缘道理应须会，过分功名莫强求”，他更嗤笑“江左沉酣求名者，岂识浊醪妙理”。中国人古话

里也说，年轻人有年轻人的样子，老来有老来的样子，其实讲的也是这个道理。

近段时间老年人的精神养老成了社会关注的话题。人世有代谢，往来成古今。在这个社会急剧变化的时代，年长者既应与时俱进不断学习新的技术和知识，同时也应给予自己准确的定位，相信江山代有才人出这一铁律。在八零后的年轻人已经成为社会主流的当下，根据法律规定退出主流舞台的老一辈们，在意识中还要去和年轻人比拼，那是不识时务不明机变，更无益于身心健康。年轻人积极进取是一种值得赞美的澎湃激情；老一辈遵循时务退出主流并找寻自己的生活路径，又何尝不是一种智慧呢？

我们相信人的本质是劳动者，闲不住本在情理之中。我有一位刚退休的朋友，近来重新拿起画笔挥毫写丹青，生活有滋味，意

识有追求，这才是智者的选择。当然，各人的历程和追求、性格与禀赋各异，自然不能千篇一律而应该各遂其愿。不过不管如何选择，在主动适应退出主流这一点上，却应该是一致的。易经上有一句话叫“知终终之”，意思是到了该结束和停止的时候，你就该结束和停止。

根据法律规定到了年龄退出主流的人们，具体的情形可谓千差万别。不过我总觉得这辈人当此之时，应该不受当下各种诱惑的蛊惑，不以金钱为务不为浮名所累，尽人事知天命，如此才能既身安又心安。只有愚昧者才会“知进而不知退，知存而不知亡，知得而不知丧”，聪明的君子一定会明白进退存亡以及得与丧的道理。祝愿退出主流的这辈人能够心生大智慧，身享生活福。



文/许秉智

青团正当季 有咸有甜口味多多

专家建议“春天的味道”趁热吃更好消化

静文逛市场

扫码进群，在这里寻味青岛生活



各式青团成为青岛街头常见时令点心。高静文 摄

从4—7元一个不等。而在超市的货架上，成品青团选择就更多了，除了几个耳熟能详的江南传统糕点品牌，不少品牌还从外形上加以改变，推出迷你款，形状小，单吃或是放在奶茶、甜点里都十分合适。

在台東一家烘焙店，店员告诉记者，清明前后是青团的销售旺季，“像我们家推出自制的青团已经有三四年了，不少老顾客评价都很高。豆沙和肉松的最受欢迎。”

冷糯米加荤油难消化

提到青团类糯米点心，总会伴随“消化不良”等质疑声音。中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红指出，在营养成分上，糯米和小米几乎没有差别，主要成分都是淀粉，但淀粉类型有很大区别。淀粉从微观结构上主要分为两种：直链和支链。主食中直链比例高一些，口感就硬一些；支链比例高的，口感更软糯。直链淀粉像一条长长的“绳子”，淀粉酶把它剪成小段比较费时费力；支链淀粉有很多支链，淀粉酶可以从多个角度同时下手剪切。青团、粽子、糍粑等食物的黏性，都源自支链淀粉。糯米淀粉中支链淀粉占80%以上，直链淀粉较少，所以要比其他米更黏一些。

黏黏的主食吃起来软糯，但升血糖速度很快，而且会刺激胃酸大量分泌。按国内外的研究结果，刚出锅的热糯米饭，血糖反应的确非常高，超过白糖，更高于普通粳米。酶解实验也证明，与粳米相比，糯米中所含的支链淀粉比例更大，容易与淀粉酶作用，葡萄糖分子释放的速度更快。青团、粽子、汤圆等里面有馅料的糯米类食物，不仅含糯米，还可能含有猪油、黄油、人造黄油等富含饱和脂肪的油脂。对胃不好、消化吸收能力差的人来说，大量的荤油会给消化系统带来负担。

不过，如果趁热吃，糯米粉质地柔软，油脂在体温下是液态，容易与胆汁混合，可以消化掉。要提醒的是，糯米或其他糯性粮食放冷后，黏性和韧性会上升。特别是经过捶打的糯米团，质地紧密，黏度和韧性过大，在胃里无论怎样“揉搓”，都难以变成细碎状态，消化酶难以与它“亲密接触”，比较难消化。如果凉糯米再加上荤油，就更难以消化。比如冷青团（肉馅）、冷肉粽，黏韧的东西本来很难嚼烂揉碎，再与遇凝固的饱和脂肪互相包裹，在胃肠里更是很难以消化液充分混合。对于那些消化能力差的人，就可能胃胀，甚至食而不化。 观海新闻/青岛晚报 记者 高静文

历史悠久 古时用作祭祀

艾草的汁水拌进糯米饭，再裹上豆沙馅儿，青翠欲滴、口感软糯，香味悠长，一口下去，满口都是“春天的味道”。清明前后，正是青团大量上市的季节，它是江南人家在清明节必吃的传统点心。

据考证，青团之称大约始于唐代，已有1000多年的历史，每逢清明家家几乎都要蒸青团，更是寒食节必不可少的食品。明代郎瑛《七修类稿》里说：“古人寒食，采桐叶，染饭青色以祭，资阳气也。今变而为青白团子，乃此义也。”古时青团主

要用作祭祀，如今它早已褪去祭祀的功能，成了一道时令性很强的小吃。

馅料百变 大小形状不同

原本流传于江南一带的青团，如今也已经进入青岛的“寻常百姓家”，街头巷尾的甜品店、便利店、商超，都可以看到青团的身影，给青岛人茶余饭后增添一道别样口味。

在香港路上的一家生鲜超市，熟食区推出了现做青团，口味多样，从桂花豆沙、黑芝麻、肉松等传统口味，到芝士乳酪、笋干、芋泥、肥汁米线等新口味，青团馅料颇有超越汤圆馅儿的趋势。价格