

“有梦想,什么时候实现都不晚”

“北京大妈游北极”网上火了



苏建敏在北极乘坐皮艇登陆

68岁的苏建敏,选择了一种别样又精彩的生活:到南极探险,去北极航行,在非洲近距离接触野生动物,游历世界七大洲,还开直播,晒美文……她想用行动证明——“有梦想,什么时候实现都不晚!”

父母的“土味情话”

那天我和老公一起回去,父母又吵架了。我忍不住跟老公吐槽说,像他们这样就是“没有爱情维系的夫妻”。没想到老公笑着说:“你要试着去解读他们的‘土味情话’。”

他们之间还有“土味情话”?我于是让老公帮我解读。这次,父母吵架的缘由是父亲抽烟。母亲说:“你抽抽抽,不要命了?”父亲回答:“若不是因为你,我估计抽得更多。”老公轻声对我说:“老妈的话可以解读为‘你就不能心疼下自己少抽点吗?’”老爸的话可以解读为‘因为考虑到你的感受,我才减少了抽烟的量’。”听他这样说,我有些惊讶。

“到时候一身病,哪儿也不能去,好吃的都不能吃,我看你到时候咋整,我可不管你!”老妈不依不饶。“我身体好着呢,你看你不是这疼就是那疼,到时候谁照顾谁还不一定呢。”父亲也不甘示弱。老公小声地解说道:“妈这是劝爸要照顾好自己,老了能吃能走那才是福。爸的意思是,他身体比老妈要好,到老了,说不定是他照顾老妈呢。”

解读了,我终于明白,父母之间是彼此深爱的。爱情到老了不过是有个人陪伴,有个人吵吵架、斗斗嘴,相偎相依,不嫌弃,不分离。

来源:快乐老人报

八天航行 到达人生中最渴望的远方

一篇名为《北京大妈游北极》的文章浏览量突破100万人次,图文并茂地记录了一次北极帆船的奇妙旅程。许多人不知,文章作者“坏妞儿”竟是年过六旬的北京大妈——苏建敏。

北极,是苏建敏一生中最渴望到达的“远方”,她要实现自己的梦想。2019年9月底,她只身一人从北京出发,辗转3次飞到朗伊尔。同行的有

20人,要乘坐一艘全长46米的小帆船,在北冰洋上漂流8天。“船上没有医疗急救条件,一旦身体出现问题,要个人承担责任。”苏建敏签下协议,登船出发了。

航行在冰川间,难得一见的环斑海豹,一路相伴的各种水鸟;踏上一个个无人小岛,脚下全是冰雪。

“上岛没有回头路,只能一往无

前。背着几十公斤的大包,每天在雪原上徒步约十公里。返回帆船时,腿已经完全没劲了,连软梯都爬不上去。”苏建敏回忆,船停泊在“金字塔小镇”码头的那个晚上,天空中出现了五光十色的极光,太美了。

在寒风中苏建敏用镜头记录下那些精彩瞬间,“在旅行中,我对世界有了更多新的了解和认知。”

三次体验 困难都是可以跨越的

去北极,与其说是旅行,不如说是一场对自我的挑战。苏建敏事先做好了充分准备——她3次前往我国的高寒地区,考验身体承受寒冷的极限。

12月底的海拉尔,气温已跌破零下35℃,苏建敏端着相机去拍摄“冰雪那达慕”,一站就是五六个小时。“尽管脚上贴着暖宝宝,也已经冻到感觉不到脚和小腿的存在了。”与寒冷的对抗没有吓退苏建敏,反

而让她树立了信心,“困难是可以跨越的,我能再往前一步!”

经历过三次寒冷考验之后,苏建敏2018年2月又乘坐邮轮踏上了南极之旅。

进出南极圈,邮轮必须穿越德雷克海峡“魔鬼西风带”。即使是万吨巨轮,在十多米高的海浪中也颠簸得如同一片树叶。在风浪中航行一天一夜,绝大多数人都躺倒了,连胃都吐空了。“我咬着牙挺过来,还

坚持在甲板上倚着柱子,用镜头记录下了波涛跌宕的实景。”

当邮轮抵达南极时,眼前的风光抵消了长途航行的疲惫。苏建敏激动地回忆,在乘坐冲锋舟登陆时,两头鲸鱼游到船边,忽然,鲸鱼浮出水面,让全船人都发出了尖叫……

有惊险的刺激,更多的是惊喜于眼前难得一见的景象。“那种体验太奇妙了。这时候你经历的一切困难,都值得了!”

六旬老人 活出特色的退休生活

“去过南极、北极,也只是很多旅程中的两站罢了。能挑战自己,才是最难得的。”苏建敏给自己起的网名叫“坏妞儿”。很多人疑惑,60多岁的大妈,怎么能叫“妞儿”呢?

苏建敏笑了笑说:“我从小就活泼好动,不是一个循规蹈矩的乖孩子,这种个性一直保持到老。我从来

不觉得自己上年纪了,遇到任何困难,总觉得‘我可以的’。”

2013年退休时,苏建敏对朋友说,她要活出“具有个人特色的退休生活”。她加入了“老青年摄影沙龙”,听讲座,学技巧……

凌晨4时,苏建敏与摄友从新疆伊犁县城到天鹅泉。站在零下20℃

的池塘边,只为拍到黎明的第一缕阳光洒在天鹅羽毛上。在寒冷的贝加尔湖,苏建敏背着相机,匍匐前进钻进了低矮的冰洞,意犹未尽的她用相机记录一座冰的宫殿。从青藏高原到冰岛,从非洲草原到南、北极,苏建敏的足迹踏遍了全球近70个国家,实现了她“闯天下”的梦想。

无论年龄 快乐是最好的选择

每次旅行,苏建敏都会将旅途中拍摄的照片配上文字,制作成精美的作品。她在数万张照片中精挑细选,与大家分享。在“美篇”平台上,苏建敏已发布了272篇作品,收获了近4000名忠实粉丝。她的

独特个人魅力,感染了许多网友。

在收获的无数赞美声中,有一条评论让苏建敏印象深刻:“大家都在给北京大妈点赞,可我却想说,老年人,去南、北极这样的地方不适宜……”面对质疑声,苏建敏笑着说:

“在大多数人的印象里,老年人的生活就应该是待在家里颐养天年。可在我看来,每个人都有自己的选择。我的选择也不过是万千大妈中的一种,让自己觉得快乐就是最好的。”

文图来源:北京晚报

急火为什么煮不烂肉

煮肉时如果将火烧得过旺,肉质反而容易变的僵硬,但是如果把锅盖盖紧,用小火煮,肉质反而会很松弹,并且能保持营养和美味。这其中蕴含着什么科学原理呢?

水的沸点为100℃,一旦达到沸点,即使供给再高的温度,沸水的温度也不会继续上升。煮肉是以水或者汤汁为传热介质,利用液体不断对流将原料加热成熟的过程。对流是依靠液体的运动把热量由高温传到低温处。事实上,煮肉时肉质的变化也和水的温度、烹煮时间相关。若是烹煮时锅盖处于开放状态,水蒸气释放到空气中,水温便不会超过100℃,哪怕是把火调大,水温也不会继续上升,因此锅里的肉不易煮烂。若是烹煮时锅盖处于紧闭状态,水蒸气被封在锅内且不断增加,将导致锅内的气体压力处于较高水平。在此压力之下,汤水中的水分子便不能再轻易地从水中脱离,而是需要吸收更多的热量才能变为水蒸气。因此,密封状态下的汤水温度提升,烹煮肉的时间也随之缩短。且小火煮肉时,被油层覆盖的汤面不会翻腾,从而使得汤内热量不易散失,更容易将肉煮烂。

来源:老年生活报