不要让生活乱成“一锅粥”

□ 张春波

乡愁，或许是一种家乡的味道。其实，食物承载着人们许多的非常情感，即便是一个馒头，有时候，也会煽情得让人思乡想哭。擦干我们的泪水、吞下我们的口水，就食物本身而言，它也是有情感的，比如爱情的巧克力，坚韧的鱼丸，怀旧的叉烧饭。“吃货”们，当一碗看似简单、浓稠的粥经过你的嘴唇缓缓滑进腹中时，你的胃是否温暖、你的情感是否醇香？

生活中，我们透支健康去获取所谓的“事业”，然而有时候费尽心机得到的东西却是一件“摆设”，为此还往往错过身边的风景。心累了，静静吧，看一本书，熬一碗粥，享受一下简单的幸福。平时，我们总是抱怨大米吃不出稻香，面粉没有以前那种小麦味，如若你在麦地、稻田里挥汗劳作一季，也许你的味蕾就修正了。把汗水、时间、情感揉进食物中，即使它再朴素，那也是美味。几碗清水一把米，粥好不好吃，关键在熬你的耐心：急火，粥至清则无味；文火，煮沸了整个江湖。粥初沸，淡淡米香；粥变稠，香气四溢；品口粥，唇齿留香。熬粥，静心，尘缘杂念、烦恼琐事皆随粥香烟消云散。

一日，熬粥。粥香伴读，看的是王蒙的《坚硬的稀粥》。小说讲诉了一个四世同堂的家庭有关吃饭问题的矛盾斗争，是断掉稀饭吃牛奶面包，还是从大锅饭到分灶而食，经过一系列探索与创新，但最后还是回归到喝粥的起点，作者感叹，稀粥太坚硬了！坚硬的不是稀粥，而是改革“触动利益比触及灵魂还难”。抛开王蒙对改革中文化碰撞的哲思，说真的，稀饭馒头咸菜就是好吃。闻着炉上那锅飘香的粥，我想说，一碗粥，一生情。

坚硬的稀粥，文人的风骨，粥品即人品。粥喝多了，自然就喝出一个淡泊的情感世界，正如明代诗人张方贤在《煮粥诗》中写的意境：“莫言淡薄少滋味，淡薄之中滋味长。”一碗粥，就是一方精神家园，或修身养性，或平实乐观，或知足不争，人间有味是清欢。

从我记事起，粥便是餐桌上的“常客”。那时的一碗红薯粥，使我们和父辈们熬过了最清贫的岁月，看到了生活的希望。于是，对粥，我有莫名的情感，爱已成粥。吃过腊八粥，拉开了迎接新年的序曲；品碗荷叶粥，清爽一夏天；喝口红枣粥，温胃暖心……人近中年，我用什么孝敬满头华发的父母，我用什么关爱学习重压下的孩子？简单些吧，就用母亲曾经给予我们的方式，一碗粥的温情足以传递绵绵无尽的爱。当爱，已成粥，那可是浓浓的亲情啊。

饮茶，有茶道；品粥，也应讲讲粥道。粥道，自认为就是品粥的美感之道：观其形，稠粘滑腻，千丝万缕；赏其色，或晶莹剔透，或绿意盎然，或五彩斑斓；闻其味，香气悠远，滋心润肺。粥道即人道，人生之道，在喝粥中寻求意境，感悟生命的真谛，爽于口，妙于心。

品粥，不是一般美食物欲的满足，它是淡雅的生活艺术，清新的生活方式，温馨的生活情感。体验粥样的生活，那是非常情感，非常粥道，前提是你不要让生活乱成“一锅粥”。



藏地丰年　粤梅/图

一个“布”月饼

□ 刘亚华

多年前，我在贵州偏僻的一个小山村支教，虽然仅仅在那里呆了两年的时间，却因为一个“布”月饼，让我永生难忘。

那是一个前不着村，后不着店的地方，尽管学校对学生减免了各项费用，还免费提供一餐伙食，但因为山路陡峭又远，人们对学习也没有足够的重视，劝学了好久，来上学的孩子并没有多少，我教的那个五年级，总共才十三个孩子。

我没有想到的是，支教的环境这么差，而那些孩子，也远没有我想象中的刻苦认真，他们和城里的孩子一样调皮、捣蛋，特别是那个叫赵强的男生，极其叛逆，父亲因为残疾，脾气暴躁，一次家暴，让小强的母亲心灰意冷，离开了他们。赵强极不听话，上课看课外书，开小差，下课后，总是捉弄女同学。我对他有点儿厌烦，干脆把他安排到教室的角落里。

中秋节前夕，想家的思绪蔓延，上完课的时候，我常常望着窗外发呆。那天，顽皮的赵强窜到我身边来，大声地问我：“老师，你在想啥呢？”也许是好久没有人这么关心我了，我那天改了以往严厉的口气，耐心回答他：“中秋节到了，我想家了，好想吃月饼。”我知道，这里的孩子，连月饼长什么样都不知道，他肯定会好奇地追问我月饼好吃吗？哪知道接下来他说道：“老师，是那个‘水溲成模入火炙，铁炉扬炭时铮从。和酥馅果更奇绝，列肆错杂鱼豆枇’里写的那个月饼吗？”我惊讶极了，我没想到他居然知道这首沈兆禔的诗。我点点头，说：“是的。”又转头问他：“你吃过？”他摇了摇头，但肯定地说：“我知道它是什么样子。”

中秋节很快就到了，那天早上，我来到讲台上，照例拉开抽屉，突然发现那里有一个月饼形状的东西，我取出来看，那是一个手工的红色“月饼”，一边写着“中秋快乐”，一边写着“赵强”二字。我激动地走到赵强的身边，他的脸“刷”地一下红了，然后，他小声地告诉我，他借了奶奶的针线，又找了适合的布料，然后剪成同样的圆形，把它们一块块地缝起来……

我摸着那个“布”月饼，转过身去，泪如雨下。

这之后，我对赵强刮目相看，在我的耐心教育下，他也不再那么调皮了，他总是来我这蹭书，一捧上课外书就忘了回家。得知他有个作家梦，我积极支持他写作，经常在课外辅导他，支教结束的时候，我干脆把随身带的那些世界名著全都送给了他，并写了一句赠言：“小强，你相信你能成为一名作家。”

就在前不久的教师节上，我突然接到一个电话，一个洪亮的男中音告诉我，他是赵强，问我记得吗？我说我当然记得，那个“布”月饼我一直留着。他忘了那个“布”月饼的事，可他告诉我，他虽然没能成为一名作家，但是现在生活得很好，他活成了自己想要的样子。

放下电话，我找出那个已经泛黄了的“布”月饼，笑着笑着，眼泪涌出了眼眶。

□ 生活百科

上了年纪少戴戒指

随着年龄的增长，指间关节会增生、变形和肥大，手指骨骼变粗，以前合适的戒指就相对变紧。戒指过紧，会导致手指静脉回流不畅，出现水肿，如果长年累月戴着戒指，一旦水肿，可能导致戒指摘不下来，严重的还可能让手指病变甚至局部坏死。建议戒指最好戴一戴、摘一摘，晚上睡觉时要将戒指摘下来。如果发现摘戴有困难，则不要再戴。

跑马选鞋要大半号

近几年，马拉松运动开始流行。通常来说，马拉松的准备训练要在跑前12~16周开始，每周增加3~5公里，让身体逐渐适应跑步强度的增加。提醒跑马者：跑步必须选择合适的鞋。首先要了解自己的脚属于哪种类型，如不能确定，请咨询物理治疗师。挑跑步鞋时建议选择比平时大半号或一号的鞋子，同时要在跑步500~600公里后更换新的跑步鞋，如每周跑30公里，则需每5~6个月换新跑鞋。

□健康顾问

“贴秋膘”也要与时俱进

天气慢慢转凉，人们的胃口也好了起来，总想多吃点“好”的弥补苦夏的损失。很多地方更是有“贴秋膘”的传统，认为身上多点肉才能扛病。

现代人早就过了温饱不足、农耕体力消耗大的时代，即使夏季食欲不振，但摄入的营养也足够。现代人“贴秋膘”的重点应放在调养上，多吃些易消化、有润燥滋补功效的食物，让身体来适应从夏热到秋凉的过程。

“贴秋膘”时多吃这些食物　以“贴秋膘”为由敞开肚皮大吃大喝，不仅会迅速发胖，还会招来很多疾病。“贴秋膘”时不妨多吃这4种食物。

绿叶菜和橙黄色蔬菜　如芥蓝、菠菜、胡萝卜、南瓜等，增加体内维生素A储备，避免视力下降、呼吸道感染等问题。

发酵食品　如发酵面食、醪糟、豆豉、酸奶等，改善夏季生冷饮食导致的脾胃虚弱。

薯类　如红薯、山药、芋头等，它们富含膳食纤维，能提高肠胃消化吸收能力，预防肥胖和多种慢性病。

坚果　每天1勺果仁不仅有利于心脏健康，还能提供维生素E和多种微量元素。但入秋后气候干燥，最好别吃太多炒太干的坚果，建议原味生食。

挑食品首选加工少的

购买食品时应养成读标签的习惯，尽量挑选加工程度低的食品。比如完整的水果蔬菜中营养素与多种氧化酶、氧气被细胞壁分离，氧化反应无法发生。做成果蔬汁后，营养素与氧化酶、氧气充分混合，维生素C、多酚类等营养素损失较大。谷类主食加工精度越高，维生素B1、多种矿物质、膳食纤维等营养素损失越大。未经过精磨的红小豆、绿豆、芸豆、干豌豆、干蚕豆等杂粮，富含更多膳食纤维、维生素和抗氧化物质，更值得购买。

征稿启事

生活中处处皆是学问和乐趣，有含饴弄孙的快慰，有生活中发现的小窍门，有自家萌宠的可爱照片……如果您想与我们分享，可投稿至电子邮箱：shdx_2016@163.com。