

野菊花的生活启示

□ 李先军

城郊的南山，秋风袭人。转过山丘，隐隐有一股似曾相识的清香。一低头，才发现路边有几株野菊花散落着。

小时候，花在故乡是不受待见的。在那一家人全靠几分薄地维持生计的年代，为庄稼保驾护航自然成了重中之重。田埂上、地界间，远远跟在父辈身后的我，时常看到霍霍发亮的锄头、镰刀把野花杂草一股脑儿卷入刃下。即便这样的剧情在一年里轮番上演，每到秋天，田间地缝里仍有朵朵金花傲然擎在野菊的茎梗上。庄稼一入仓，大人便把先前的你死我活忘得一干二净。他们把野菊的小花横七竖八地在一张废报纸上摊开，再把晒干后的花儿扔在罐子里，泡茶时拈出几朵，既好看又有股特别的味道。

野菊花的声名鹊起让人意外又惊喜。两位药商，据说打城里来，在乡间小路上边走边吆喝。

“收野菊花哟！收野菊花！”“野菊花收来有啥子用嘛？”

尽管药商讳莫如深，我们还是在后来隔三岔五的收购者口中捡到了些消息。原来，这些自生的小花功效还不少，不仅有清热去火、抗菌消炎、清肝明目的作用，还能治疗疔疮痈肿、咽喉肿痛、风火赤眼、头痛眩晕等病症，就连蚊虫叮咬后的红肿脓包用野菊花泡水擦拭也能得到消减。村里的大人小孩纷纷寻起宝来，一时间，不起眼的小花竟变成了香饽饽。

野菊花带来的物质改观微乎其微，却给一成不变的乡村生活掀起了波澜，这波澜里有着一份农村人久违的自负——谁说咱的泥巴就只能孕育乡巴佬、土包子，咱山上的野菊花还能进城呢！

进城浸润着一个乡下人多少梦想和努力啊，以致我第一次走进城里新单位的楼顶花园时，有些莫名的难以置信！整个楼顶从选土到灌溉、从曲径到造型都为这朵朵光芒四溢的花量身定制。

显然，花在这里是受厚待的。我常常一个人跑上楼顶，小心翼翼地凑近鼻子，用力吸着那浓郁的香味。倘若远远地看见一个人影，我便落落大方地站在花的对面，那波澜不惊、故作镇定的皮囊下是一颗深藏着的战战栗栗的心，一如我独自对视着门厅那堵硕大的，焕发着熠熠光彩的明星员工风采墙的姿态。

我多想把自己也变成一朵名贵呀，哪怕只占这墙上小小的一个角隅。然而，当我夜以继日、用尽全身力气，却只能眼睁睁看着同事们隔三差五地将各级奖项揽回时，我只得低垂着脑袋承认：有些花，是我无论如何也开不了的。

我懊恼地对它们避而远之，它们却变本加厉地侵袭而来。低落的情绪萦绕着我。终有一日，我到了不得不求救于医的地步。濒临溃败的我拖着沉重的身躯走向诊所，就在即将走进门槛的那一瞬，门扉上“收购野菊花”几个大字钻入我低垂的眼帘。我静静地望着它，心潮腾涌……是啊，开不了惊艳的花那就做一株野菊吧！虽然没有花园里的馥郁，色彩也不如那般迷人，可只要开放，谁会拒绝一朵野菊花的幽微呢？

蹲在南山凹凸的土丘上，我与野菊对视良久。这不是一个乡下人与几株山里草的彼此怜惜，而是两个即将经风傲霜的灵魂之间的互相勉励！人们爱花，也需要野菊，我的耳际又响起那句吆喝：

收野菊花哟，收野菊花！

羡渔

□ 潘玉毅

这个世界上，万事万物皆有向往。空中翱翔的鸟儿羡慕水中群鱼的自在悠游，水中自在游弋的鱼儿又羡慕空中鸟儿的无拘无束。生而为人，既没有飞鸟的翅膀，又没有游鱼的鳃和鳍，只能一忽儿羡慕鸟兽，一忽儿羡慕虫鱼。这一点，即使古来贤者亦不曾例外。

当年，庄子和惠子行至濠水边，两个人站在桥上，望着水中的鱼儿快乐地吐着泡泡，庄子感慨地说：“儵鱼出游从容，是鱼之乐也。”惠子不同意他的观点，予以反驳，由此引发了一段著名的“濠梁之辩”。

有道是“临渊羡鱼，不如退而结网”，对于“心向往之”的事物，光是羡慕无济于事，想要离羡慕的事物更近一点，就得有实际的行动——于观者而言，因羡而渔，渔者不羡，似此，方能摆脱“坐观垂钓者，徒有羡鱼情”的无奈。

想来，相较于琴棋书画、柴米油盐，钓鱼这件事应该是别有滋味的吧。

古往今来，喜垂钓者、擅垂钓者无数。他们或乘船往来江河之上，或掘泥筑堤沟渠之旁，管甚青草鲢鳙，入彼网者、上其钩者，皆成其囊中之物，蒸炒烹炸之际，复成其盘中美食。

钓鱼的人从来就不分什么季节，炎炎酷暑，冷冷寒冬，都消减不了他们捕鱼钓鱼的兴致，挡不住他们往返鱼塘江河的脚步。白日里且不多说，就说夜幕降临以后，沿河而行，我们定能看到许多蓝幽幽的光在水面上浮动——河上有多少蓝光，就意味着有多少人在岸边垂钓。这些人好像都不惧蚊子叮咬似的，在河边一呆就是几个小时——是因为鱼肥肉鲜令人垂涎吗？我倒觉得是因为爱好。不是吗？只有真正爱好某一件事情才会不计较成本地付出吧。

模仿是人类的天性。一些小孩许是深受大人的影响，见家中长辈如此沉迷于垂钓一事，也不免起了好奇心。唐人胡令能就曾为我们描述过这样一个场景：“蓬头稚子学垂纶，侧坐莓苔草映身。路人借问遥招手，怕得鱼惊不应人。”怕鱼受了惊吓不敢上钩来，见有人问路忙以手语代口语，诗中的小儿垂钓之态，让人不禁莞尔。

世上有很多的人，不羡花，不羡月，独羡渔樵的自在。羡渔，羡樵，大概是因为每个人心中都有一个归隐田园，啸傲林泉的梦吧。

昔日，姜太公钓鱼，醉翁之意不在酒。现如今，有些人钓鱼，钓的也不是鱼，而是一腔情怀。恰如蕉窗居士所言，小舟一叶，随波而安，乘月泛沧浪，自号江湖散人可也。

□ 生活百科

3~5厘米的豆芽营养最好

秋天气候干燥，常吃豆芽一定程度上能起到滋阴润燥的作用。数据表明，发芽3天左右、长度约3~5厘米的豆芽营养最好。豆芽的食用方法也有很多，可以焯水后凉拌，也可做汤，还可以用来涮火锅、做配菜等。在家自制豆芽，无论是选豆子还是换水之前，都要把手洗干净，否则容易造成烂根。

含乳饮料别当奶喝

含乳饮料的本质是饮料，无法满足对乳制品营养的需求。如果把含乳饮料当奶喝，摄取的营养可能就不足了。选购时，大家可注意看标签上产品的配料表，“水”排在第一位的一般为含乳饮料；另外，还可以看产品标签上的营养成分表，蛋白质含量低于2.3克/100克的为含乳饮料。

□ 健康养生

寒露过后着重养护3部位

寒露过后寒凉渐重，标志着秋天从凉爽向寒冷过渡。养生最主要的是预防“凉燥”，养护好最易受伤的三个部位。

护肤补水：梨皮梨肉煮汤喝 秋季应肺，而肺主皮毛，所以皮肤的干燥与肺燥有关系。梨是润肺最好的选择。一般人生吃就行，脾胃弱、体质虚寒的人最好蒸熟后吃，也可以把梨皮削下来与梨肉一起放到锅里煮水喝，吃梨肉、喝汤即可。此外，老人在食疗上可适当选择些补气血的食物，比如大枣、枸杞等。

护脾胃：空腹吃几片醋泡姜 深秋常听很多肠胃功能不佳的人抱怨，胃酸、胃胀、胃痛发作频繁了。最好的养胃办法就是祛寒气。把新鲜的生姜切成片，找一个小瓶子用醋把它泡上，每天早上空腹的时候吃两三片就可以了。特别是有吐酸水、大便溏泻、手脚怕冷的人，吃醋泡姜见效很快。

护肺保阴：干山药打粉泡水喝 秋天五行属金，金与肺相应，所以肺气较弱的人在秋天就容易发生一些肺系疾病，如感冒、哮喘等。肺为金，金属白色，可多吃点白色食物，尤其是山药。可以到药店买干山药打成粉，用温水冲成糊糊喝，也可以蒸熟了蘸着白糖吃，或者是熬粥、做菜。

早晚一杯水防血黏

秋燥，最大的危害在于会引起心脑血管疾病。这是因为秋季天气干燥，体内会丢失大量水分和盐分，全身的血容量明显下降，血液黏稠度升高，血压上升，可能促进血栓形成，增加心梗和脑梗的风险。

为了让血液不至于过于黏稠，建议运动不要太激烈，多喝水，尤其是大量运动后适当喝点淡盐水。建议坚持每天清晨起床后喝一杯水，大约200~300毫升就足够，如果夜尿不多的人群，也可以晚上睡前喝一杯水。此外，要注意保暖，重点控制血压和戒烟、戒酒。若经专科医生判断为心脑血管疾病的高危患者或既往有缺血性脑卒中病史者，在排除禁忌症后，需长期口服抗栓药物以预防中风发生和复发。

时代楷模

张玉滚 河南省镇平县高丘镇黑虎庙小学校长

点燃深山孩子的希望

市场星报公益广告

“愿做一轮明月，照亮山村孩子走出大山的路”

市场星报 全国数字出版转型示范单位

中宣部宣教局 人民网报社