

记忆深处的“烧烤”

陶根阳

那天吃晚饭，母亲从厨房里端出一盘咸鱼干。我夹上一条送入口中，顿觉唇齿间浸入了一种原始蛮荒的味道。这味道依稀是从记忆深处钻出来，又像是从某个被遗忘的角落飘然而至，给我一种久违而邂逅般的惊讶与回味。不用问，这鱼准是母亲在锅膛里烤制的。这可是我们家祖传的“烧烤”。

吃锅膛里烤的咸鱼，对于在芦苇水乡长大的我来说并不陌生。儿时，每逢父亲下荡泥，都能捕回几十条活蹦乱跳的鱼。那时候，鱼缸里养着鱼，院中晒着腌制的鱼干。傍晚时分，祖母一边烧火煮粥，一边在锅膛里烘烤着咸鱼干，低矮潮湿的厨房里洋溢着咸鱼和麦片的混合香气。

乡下人对锅灶颇有讲究。一般人家都要有三眼锅灶，灶面粉刷成青灰或白色，浸足了桐油的杉木锅盖红彤彤，亮堂堂。锅里煮着乡下的日子，锅膛中则藏着孩子们的美味零食。那年月，乡下人的物质生活极度匮乏，受

饥挨饿的孩子只能从火光熊熊的锅膛里捣鼓些“零食”充饥，烤芋头便是其一。

家乡的“香酥芋”质粉而味香，大的如鸡蛋，小的似葡萄。秋末冬初，放学回家，我最乐意干的事就是帮祖母烧火，说白了想趁机烤芋头。每逢此时，我总是把棉花秸、菜秆杆之类的柴禾抱进厨房，因为这些“烧草”焚烧后骨架仍旧，火力旺盛，是天然的大“烤箱”。烧好稀饭，我在红彤彤的灰层里轻轻地拨出一个小坑，然后挑几个芋头填入其中。心急火燎地等上个把小时后，撩开锅膛顶层有些暗的灰，夹出烫得几乎不能碰手的芋头，剥开沾满草灰的芋皮，一股浓郁的焦香直钻鼻孔，继而浸入心肺，让你馋涎欲滴，迫不及待。

与烤芋头有异曲同工之美的是烤山芋，只是用时较烤香酥芋要稍长一些。有时锅膛里的火力不足，山芋一时难以烤熟，我就会不停地地在厨房里转悠，实在忍不住了，就拨弄几下锅膛里的灰层，有时甚至不等山芋熟透就

啃吃起来。隆冬时节，老人会把锅膛里满是火星的草灰装进铜铸的烘炉里，用来烘手烘脚也烘被窝。烘炉也自然成为孩子们的另一个“烤箱”。先把几粒蚕豆或玉米放在烘炉的顶层上，然后一边用芦柴棒儿拨弄着，一边摇头晃脑地吟唱着童谣：“麻花，麻花你莫炸，要炸就炸笆斗大”。声声呼唤，切切期盼，蚕豆壳终于鼓鼓地隆起了。须臾间，蚕豆或是“扑”的一声窜出一缕香气，或是“啪”地腾起翻了个筋斗，一颗颗松脆好吃的“麻花”令我们欣喜若狂。就这样，我们在炸着、抢着、吃着懵懂岁月里送走了严寒酷暑，度过了天真烂漫的童年。

多少年过去了，锅膛里的那些“烧烤”至今仍尘封于我们这辈人的记忆里。比起现在的孩子，我们的童年没有街头形形色色的烧烤小吃，没有新疆的烤羊肉串，也没有麦当劳、肯德基，更没有韩国的“怪味烤肉”，但上苍却把人间最朴实的美味赐予了我们。这些原始的、蛮荒的“烧烤”，助我们度过了缺吃少穿的艰难岁月，给我们留下了太多厚重的东西。它，使我们懂得怎样面对逆境与困难，懂得如何珍惜劳动成果，也懂得实实在在地做人、过日子。

对手不应成对头

王洪武

某地有两家生产经营同类产品的公司，为了争夺市场而相互“拆台”，双方似乎有不共戴天的仇恨。此类将对手当“对头”的现象并不鲜见。究其原因，恐怕主要还是某些经营者对竞争的内涵缺乏全面、正确的认识，以至误入歧途。

我们说，市场竞争尽管是残酷的，但对手间决不应是敌对的生死决斗，而是一种奥林匹克式的“竞争”，你尽可调动一切积极因素，一门心思，甩开膀子，拼命将对方抛在后面，在决赛中摘金夺银。却不可横生妒意，使出坏招，挤压、拖拽对手。那样，不仅分散心力、精力，跑不出好成绩，还会被罚下场，失去竞争的机会。作为一个企业，要在市场上立于不败之地，就应时刻用高标准要求自己，及时找出自己的差距和不足，积极进行技术创新，提高自己产品的品质，做到始终以一流的产品质量、一流的服务水平胜过对手。

其实，一个人拥有对手并非坏事，而是好事。拥有对手，人才会有生存的危机感和竞争的压力，才会激扬斗志、充满活力，自强不息。对手间相互竞争提高了服务质量，消费者增多，大家都受益了。反之，“对手”当“对头”，整天吵吵闹闹，就像同船过渡的人，把船闹翻了，谁也没有好下场。

“物竞天择，适者生存”，竞争是一个永恒的主题。市场经济更提倡开展公正、公开、公平的竞争。但在开展竞争时千万勿忘找准角度，把握力度，保持气度。

心灵鸡汤

放下就是快乐

韩杰

有一个富翁背着许多金银财宝，到远处去寻找快乐。可是走过了千山万水，也未能寻找到快乐，于是他沮丧地坐在山道旁。一农夫背着一大捆柴草从山上走下来，富翁说：“我是个令人羡慕的富翁，却为何没有快乐呢？”

农夫放下沉甸甸的柴草，舒心地擦着汗水：“快乐也很简单，放下就是快乐！”富翁顿时开悟，自己背负那么重的珠宝，生怕别人抢，总怕别人害，整日忧心忡忡，快乐从何而来？于是富翁将珠宝、钱财接济穷人，专做善事，从而滋润了他的心灵，他也尝到了快乐的味道。

放下，人们成天名利缠身，何来快乐？成天陷入你争我夺的境地，快乐从何而言？成天心事重重，阴霾不开，快乐又在何处？成天小鸡肝肠，心胸如豆，无法开阔，快乐又何处去寻？

因此，“放下就是快乐”是一味解忧丹，是一道欢喜禅。只要你心无障碍，什么都看得开、放得下，何愁没有快乐的春莺在啼鸣，何愁没有快乐的泉溪在歌唱，何愁没有快乐的鲜花在绽放！

铁头犟 (小品文)

红叶子

河西村有个青年叫大牛，人称铁头犟。一日，他骑自行车带妻过桥向河东，妻说：“下车吧！”他扬扬头一笑：“不要紧，我骑这么多年车子，这点技术还没有！”哪知农村小木桥“横条儿”多，车上桥后，几次一抖，龙头一歪，妻先“扑通”一声下了河，他也连人带车翻落了下去。

好在都是水乡人。妻子干脆游到了河东，大牛扛着车子仍在河西上了岸，他抹抹脸上水，看看桥后，又忙招手喊妻子：“过来，快过来！”妻说：“我不是已过来了嘛，还过去做啥？”

“我不服气，我竟然这点技术也没有，再试一次……”

关注健康

日常保健5个“不能等”

林林

不能等渴了才喝水 水是维持人体生命活动正常运转和防病健身最重要的物质。水摄入不足，不但精神不振，口干舌燥，浑身无力，而且肝肾功能下降，毒性物质积蓄，病魔就会乘虚而入。

不能等病了才体检 每年定期到医院做一次全面体检对中老年人来说是预防保健的重要措施之一。不少不易觉察到疼痛的病，如肺结核、肝炎、高血压、心脏病、癌症等早期阶段在体检时就能及早发现，及时治疗。

不能等急了才如厕 大小便是人体排泄废物、净化体内环境的重要方式。要养成每天定时如厕的好习惯，小便最好每小时排一次，以减少尿液中有害物质对膀胱的刺激，从而防止膀胱癌的发生。

不能等困了才睡觉 困倦是大脑相当疲劳的表现，不应该等到此时再去睡觉。养成按时就寝的好习惯，不仅可以保护大脑，容易入睡，还能提高睡眠质量，减少失眠。

不能等饿了才吃饭 有些人就餐是不饿不吃，这种做法容易损害胃，也会削弱人体的抗病能力。人感到饥饿时，胃早已排空，胃黏膜此时会对胃液进行“自我消化”，容易引起胃炎和消化性溃疡。

真情故事

浓缩的爱

孙成栋

我在血站工作的那段日子里，接触过无数的无偿献血者，发生过许许多多的故事。但只有一位献血者，使我的心灵产生如此深的震撼，永远都难以忘怀。

那是三年前的一个夏日，我们到血站所在地的大街上搞义务献血活动。下午两点多钟的时候，采血车旁踌躇地走来一位六十多岁的老大爷。老人家满脸汗涔涔的，从他那疲惫的神情和身上的灰尘，尤其是那干燥得几乎要裂开的嘴唇上，我们一眼就能看出老人是从很远的地方来的。

我们忙请他坐下，倒了一杯茶给他。没想到他两手直摆，头摇得像波浪鼓似的，说这茶我不能喝。我们有点纳闷，问他为什么？老人家说，他听邻居讲我们今天来搞无偿献血活动，一大早就专程从二十几里外的乡村往这里赶。路上口渴得要命，但愣是没敢喝水。因为他听人说过，献血前喝水会使血液稀释，浓度降低，影响血液的质量。

老人平凡朴实的话语，却在我们的心头激起层层感动的波澜。多么醇厚的人格，多么善良的情感，多么无私的胸怀，多么深沉的爱心。在我们的解释和劝慰下，老人才放下疑虑喝起水来。我们又买来面包和点心给老人充饥。

老人又告诉我们，他之所以要走这么远的路来献血，完全是因为心中的一个感恩情结。老人的儿子在深圳打工，一年前在工地上从脚手架上摔下来导致脾破裂，急需输血。因血型特殊，血库里血源紧缺，在这危急关头，是深圳的市市民们义务提供了血源，挽救了他儿子的生命。老人说，我永远感谢那些奉献爱心的人，而我也要这样做这样的大好人，所以我要献出百分之百纯的血液才心安！

是的，真爱不容稀释。一份浓缩的爱，就是一曲无私的歌、一首奉献的诗。只要有爱的春风吹拂，世界就是永远的绿洲！



凌成摄

知味斋

春季时鲜蔬菜食用忌宜

晓宇

蔬菜中含有大量的纤维素，对人体有良好的通便作用，能够降低大肠癌发病率。祖国医学认为不同体质类型的人应选择不同的时鲜蔬菜，下面简要介绍几种时鲜蔬菜的食疗作用及其体质忌宜。

荠菜 味甘性温。李时珍说：“冬至后生苗，二、三月起茎五六寸，开细白花，整整如一。”荠菜是最早报春的时鲜野菜，因其清香可口，民间常用它包馄饨，或炒野鸡肉，或与豆腐共煮羹。临床上常被用来治疗多种出血性疾病，如血尿、高血压患者眼底出血、牙龈出血等，其良好的止血作用主要是其所含荠菜酸所致。目前市场上有两种荠菜，菜叶矮小，有奇香，止血效果好；另一种为人工种植的，菜叶宽大，不太香，药效较差。

蕹菜 又名空心菜，味甘性平。可炒，可煮汤，可凉拌。因为味淡，常不被人重视，忽略了它的药用价值。嵇康的《方草木状》称之为“南方之奇蔬”，因它能解毒，如解毒蕹菜、砒霜、野葛、木薯等中毒；治蜈蚣、毒蛇咬伤；治淋浊便血、妇女白带、肺

热咳血、鼻出血及无名中毒。有书记载，用其内服能治热痢，外用能治疮痍肿毒。紫色蕹菜含有胰岛素样物质，故糖尿病患者食用有利于控制血糖。

蓬蒿菜 味甘辛性平。早在唐代已列为食疗之品，唐代医学家孙思邈在《千金方》中称之为“安心气，养脾胃，消痰饮”。蓬蒿菜有明显的平肝、清虚热作用，对肝阳上亢者如高血压头昏脑胀、烦热头昏、睡眠不安及热咳有痰等症有良好的疗效。有润肠通便之功，尤宜于内热便秘者。

韭菜 味甘辛性温。是一种良好的兴奋性强壮剂，有健胃、壮阳功能。凡肾阳虚所致梦遗、滑泄、腰酸、小便频数、小儿尿床、妇女腰酸白带多者都可以常食韭菜，故又名“起阳草”，如与开洋（虾米）同炒，其效更好。但内热便秘，口干舌燥者忌韭菜。韭菜昏目，有眼病者，如结膜炎等也当忌食。

遇事不妨多注好处想想

吴友智

据说，古时有一位秀才进京赶考，住在一家旅店里。考试前两天晚上，他做了三个梦：第一个梦是梦见自己在墙上种白菜；第二个梦是下雨天他戴了斗笠还打着伞；第三个梦是跟心上人脱光了衣裳躺在一起背靠着背。这位赶考者十分纳闷：这三个梦意味着什么？

第二天，这个秀才便去找算命先生解梦。算命先生听完秀才的诉说后，一拍大腿对他说：“我看你还是打道回府吧。你想，高墙

上种白菜不就是白费功夫吗？戴斗笠打伞不是多此一举吗？跟心上人躺在床上背靠着背，不是没戏吗？”秀才一听，心像掉在冰窟窿里一下子凉了，回旅店后便收拾行李准备回家。

店老板感到有点蹊跷，问他还没考试怎么就打退堂鼓呢？秀才如此这般地把算命先生给他解的梦说了一遍，店老板一听乐了：“依我看，这次你留下来大有希望。你想，墙上种白菜不是高种(中)吗？戴斗笠打伞不是说明

你这次有备无患吗？跟你心上人背靠背躺在一起，不是说明你翻身机会就要来了吗？”秀才一听，觉得店老板言之有理，于是满怀信心地参加了会试，结果在后来的殿试中了探花。

故事表明，同样一件事情，思考问题的角度不同，看法也就完全不同。一个人如果有了积极向上的思想和心态，身处逆境也能看到光明和希望。1914年12月的一天，一场大火把大发明家爱迪生的实验室化为灰烬，损失超过200万美金。那时爱迪生已是67岁高龄，人们都担心他经受不了这么沉重的打击，会被痛苦压得趴下去。谁知第二天早上，爱迪生看着一片废墟说道：“灾难自有它的价值。瞧，这不，我们以前所有的谬误和过失都给大火烧了个一干二净。感谢上帝，这下我们又可以从头开始了。”火灾刚刚过去20天，爱迪生就推出了他的第一部留声机。