

一进夏,就到摘桑葚的时候了。我的家乡称桑葚为桑树枣。没有人工种植的桑树,野桑枣就特别稀罕,就像枣子一样珍贵。记得小时麦收之际,大人在麦田里收割,小孩子就偷偷去摘桑枣。野桑树都比较高大,手能够触到的地方只有几颗没熟的枣红色的果,酸酸的,有股青涩味。早有灵巧的孩子三两下爬到树上,站在枝桠间,飞快地摘了紫黑的桑枣往嘴里送。树底下的孩子着急地仰头张望,一边提起衣服角做成布兜子,一边喊:“扔点儿下来,扔点儿下来。”

我大爹家屋后有两棵白桑枣树,结的是蜜色的桑果,特别的清甜,只要能拾到的桑枣就没有酸涩的,一味的清香、甜蜜,果子也不像狐狸的尾巴拖拖沓沓,是很精致的银白的一小条,落到地上也不会涂一大片,只会留一点淡淡的痕迹。唯一的缺点就是果子结得很少,显得特别的金贵、稀罕。

大人上工后,我就过来找桑枣。这种心理很奇怪,我们都知道别人的东西不能拿,比如菜园子里成熟的番茄或沟边桃树、梨树挂着的果。但是桑枣不一样,潜意识里我们觉得那不是人工种植的,应该属于无主的东西,但是长在

乡野偶拾

采桑枣意味着什么

袁 红

人家屋后,好像又应该是有主人的。所以,小孩子们也懂最好的方法就是避开主人,偷偷去寻。我因为沾亲带故,所以就成了那个胆大的小孩。

在地面上来来去去寻过几遍,偶尔能得到一两个风吹落的果子,小心地放进口中,慢慢咀嚼,那股清甜是无可比拟的,比吃蜂窝里的蜜糖过瘾,那就是人间美味,幸福的滋味能咽吧一天。两棵树不知道有多少年了,高大的树冠遮蔽了茅草屋的顶,碧绿的叶片托着蓝天上的白云,一缕缕炫目的光线从树叶缝隙洒落。抱着树干,我奋力摇晃,可惜大树纹丝不动,根本不受干扰。每每我就神往地昂扬着头看着跳跃的树顶,做着甜蜜的、温暖的、饱腹的白日梦。

前两天我随着采桑枣的大军下乡。新丰镇裕南村是蚕桑基地,东西向

的马路穿过整个村子,一排排齐整的房子坐落在路边,门前屋后都是大块大块的桑树田。这种人工修剪的桑树林矮桩,叶片肥硕。走进林子要躬着腰,里面密不透风,连光线都很暗淡,一个个紫黑色的桑枣就挂在枝条上或者矮桩分叉的地方,摘了一株,人要匍匐着上前,更换一株,每株桑树一人见方,齐心口高,肥大嫩绿的叶片铺盖一层,只要一低头就见桑枣一个个挂在空中,地上已经落了一层,手轻轻一碰,又会落下新的果,小蜘蛛、小甲虫、小飞虫许是没有见过人,就在手背上爬来爬去,十分热闹。挪过几棵桑树,就摘了一小盆,一个个肥硕的,饱满的,亮黑色的桑葚躺在盆里挤挨着朝你微笑。半小时后,带去的盆全满了,直起身子,看着无边无际的田野,我忍不住感叹,这么多的

桑树林怎么摘得尽!桑枣全浪费了,眼看着一个个熟透了掉落泥土,孕育来年新的丰收。

回到田埂上,地上有点湿漉,原来刚刚飘过一阵小雨,远处有农人在田间劳作,微笑着朝我打着招呼,告诉我最近有许多城里人来采桑枣,有人还请他们帮忙摘,他们也弄不懂现在城里人怎么了?这个桑枣有什么吃头?他们都不吃的,也没时间吃,最近蚕宝要上山了,桑树枝要被齐桩剪掉,等待新枝条、新桑叶重新长出来。

走在乡间潮湿的小路上,我看到一农户家门前的河塘边长满了红色的虞美人,不禁驻足欣赏。主人是两位七十多岁的老人,热情地请我去观赏他们家门前开得正好的月季和石竹,我举起手机把这些美景留存。老爷爷看我拍照,拉我去看他们家长的果树,枇杷和梨子还很小,只有蟠桃一个个长着精神的大扁脸,惹人喜爱,老人拉开肥绿的叶片,展示着串串果实,让我拍照。原来,生活可以这么安逸美好,让人忍不住呼吸这多氧的洁净空气。

我带着桑枣坐上车回去时,老人家一直挥手相送,频频关照一个月后去他们家吃蟠桃……



晨曦

李东明 摄

今早,看了作家姜铁军的一篇随笔《仙水参》。文章里说,在长白山的深山老林里,有一种十分珍贵的人参叫“仙水参”。晚上在它旁边放上一盆水,第二天早晨水就没了。若把仙水参放到盆里,它能慢慢渗出水来,直到盆满。

数年前,有一长者经不住两名血气方刚的年轻人的软磨硬缠,背着干粮一同走进了深山,开始了寻参路。第三天就迷路了,第五天干粮也没了。因为山泉水往低处流,他们就顺着水走,盼望能走出深山老林。不幸的是,长者被一种剧毒的蛇咬伤。就在他毒性发作、奄奄一息时,忽然眼前一亮,他吃力地用手指着不远处 的石头缝隙里一棵类似人参的东西说,那就是仙水参。他让年轻人无论如何也要把参带出去,说完就慢慢闭上了眼睛。

第七天,两个年轻人终于爬出了深山,直奔长白山最有名的山货行,却被告知这不是参,而是一种野生的山胡萝卜。年轻人听后先是惊悚,继而就是放声痛哭。因为他们知道,长者一定知道那不是仙水参,而是给他们俩一种希望、一份念想,支撑着他们走出原始森林,保住年轻的生命。

心香瓣瓣

念想

李 霞

大概三年前,我每天上下班和下楼倒垃圾的时候,都能看见一名骨瘦如柴的老奶奶。她在小区的垃圾桶旁翻翻捡捡,纸盒子、酒瓶,甚至是一个小酸奶瓶都不放过。我有些好奇,都这把年纪了,还整日和垃圾打交道,家境真得那么不堪吗?

某晚散步,无意中发现老奶奶和她智障儿子就租住在我们小区附近的一间民房里,20平方米的屋子被她拾掇得干干净净。老太太告诉我,她老公早逝,独自一人领着儿子生活,虽然政府已为她的儿子办了低保,她也有被告知这不是参,而是一种野生的山胡萝卜。年轻人听后先是惊悚,继而就是放声痛哭。因为他们知道,长者一定知道那不是仙水参,而是给他们俩一种希望、一份念想,支撑着他们走出原始森林,保住年轻的生命。

每次回到家听儿子“妈妈!妈妈!”地喊个不停,她都觉得特别的开

心和幸福,她说,再苦再累也值得,因为儿子就是她坚强活下去的念想。她在世一天,就要让儿子过一天好日子。刹那间,我对老奶奶肃然起敬。

上个双休日回老家,年近八旬的婆婆在我们回城的时候,又把汽车后备箱塞得满满的,韭菜、茼蒿、大蒜苗,都是她长的,估计一个星期也吃不掉。看她老人家一个人在乡下忙里忙外,有些于心不忍,不想要。可先生不停地对我眨眼睛,示意我接受。

上车后,先生就立马开导起了我:“你不懂老人的心,在家待弄点瓜果蔬菜,你快乐地接受就好,那是在给老人一点念想,让他们觉得自己没老,还有用,还能为儿女做点什么,这样他们会感觉开心和充实。”

搜索“念想”这个词的确切含义,并没有确切的定义,只是一个人心中的那份寄托。有了那份思念、牵挂、希冀和目标,人们才会不停地去争取,去实现……

我想,怀揣念想的人,一定是个豁达开朗、幸福快乐、永不懈怠的人。因为念想是人心不灭的希望,是引领人们向前的灯塔,也是幸福最质朴的呈现方式。

凡人故事

六爷

卢 群

六爷是个锡匠,在斗龙,几乎家家都用过他做的锡器。锡器不易氧化,有“盛水水清甜、温酒酒甘醇、贮茶色不变、插花花长久”的好处,因此相当一段时间,六爷的生意非常兴隆。

干活的时候,六爷喜欢在门前的敞篷下摆开阵势。只要叮叮当当的响声一起,人们就会围过来。有人观赏,六爷干得更欢。只见他一手拉着风箱,一手拿着铲子。随着风箱的抽动,火苗很快兴奋起来,锅中的锡块也不甘示弱,争相吐起泡泡。六爷稳稳地控制着火候,时不时地翻动一下锡块。

不一会,锡块慢慢熔化成水银般的液体,空气中弥漫着绵软的金属味道。这时,六爷通常会站起来甩甩手臂,似乎要把疲劳甩掉一般。然后把两块二尺见方、一面裹着表芯纸的方砖打开,在表芯纸上放上一条湿润的细软棉线,再把坩埚端起来,吹掉锡水上的灰尘和杂质,然后对准线头间的空隙,小心翼翼地倒进去。只听“嗤”的一声,砖缝里窜起一股淡淡的青烟,吓得我们“哇哇”怪叫。等我们睁开眼,一块锃亮的锡板已然做成。

接下来更有趣了。六爷会根据客人的要求,或做茶壶,或做酒器。制作时,六爷既不用圆规,也不用表尺,只用剪刀在锡片上比比划划,所需形状就划出来了。六爷用剪子剪下那些稀奇古怪的锡片,然后用工具敲打焊接,时间不长,一个玲珑可爱的锡器就做好了。

我曾跟六爷学过手艺。那时我刚读完初中,父亲见我瘦弱,舍不得我参加劳动。父亲说,家有千金万金,不如一技在身,六爷人品手艺都很好,跟着他不会错。

学徒第一天,六爷就对我说,打锡

思念亲情

一张棟木圆桌面

丁日旺

我有一张棟木圆桌面,亲手涂了层紫红的漆,来客超过八人时,才搭置在方桌上,不用时就紧靠于客厅的南墙。桌面已随我多年,成了我家的古董。

现在常遇到叫卖各种圆桌面的三轮车师傅,妻劝我换张新的,我没同意。我向妻解释,现在的东西免不了花里胡哨,轻巧的大多是碎木屑机压制成,不能浸水,我的棟木桌面虽重了点,但全是实材。其实,我对此桌面有着深深的情愫。

小时候,我家屋前有一棵矮而粗壮的棟树。棟树花开,幽幽的香,白里淡淡的紫。这棵树是爷爷栽的,怎么长也长不高,像爷爷身材那样,虽不高但壮实。爷爷年轻时,他用小小的个头,承载着一个家庭的重担。他从东台古城挑着少量的生活用品,穿过烽火线,回到北台县沿途贩卖。爷爷虽一字不识,但心算胜过咄咄响的算盘。每次“出差”都相安无事,顺风又顺水。生意上,爷爷从不跟人人斤斤计较,常帮助比他困难的人。

有一次,我跟爷爷去村上冯扎匠家修补筛子,一把红柄老虎钳让

要有一颗玲珑的心。从炼锡到成品需要20多道工序,每道工序都很重要。比如说打酒壶,先要栽好酒壶形状,有了形状还要掌握好尺寸比例,否则就会“驴唇不对马嘴”。说到这里,六爷顺手拿起桌上的茶壶,指着壶嘴说,给茶壶焊“嘴”是最后一道工序,叫“吹焊”,接口必须点滴不漏才行。停了一会六爷又说,娃啊,不是我卖弄,“吹焊”可是锡匠的看家本领哩,是传男不传女的绝活,只要你愿意,我就传给你。我立马表态,六爷,您放心,我会好好学的。

不过,我没能成为锡匠。半个月后,国家恢复了高考制度,望子成龙的父亲,又将我送进高中课堂。再后来,随着高科技的发展,锡器的鼎盛已经不再,加上分田到户,六爷只好收起家伙式,回家种责任田去了。

前些天,我回老家探亲。一路上斗龙小街,就听到熟悉的敲打声。循着声音,我找到了锡器摊。摊位设在理发店门口,一位老师傅坐在冒着热气的锡壶面前,专心致志地敲打着锡板。旁边的柜台上,摆着簇新的酒壶、茶壶、花瓶等。

听到动静,老师傅抬起头来。六爷,是您?我激动地叫起来。娃儿,回来啦。六爷也认出了我,并颤巍巍地站起来让坐。我连忙扶住他说,六爷,我坐了一天的车,正想活动一下呢,您坐吧。

我们师徒俩一个坐着,一个蹲着,亲热地交谈起来。六爷说,娃啊,这几年村里变化可大了,我们也像城里人一样住上了楼房,年轻人进厂当工人,老年人就在家吃吃喝玩,日子快活着哩。我是个劳碌命,不干活浑身不舒服,就又操起了老手艺,没想到特别受欢迎,哈哈,有活几千真好!

望着六爷一脸的满足,我也笑了起来。

一片林,幸福梦

葛顺明

在春天的心脏里
我看见一片林,一片希望的林
在明媚的阳光下
树枝舞动轻盈的身姿
鸟儿吟唱美妙的乐章

在漫长的海岸线上
我看见一片林,一片成长的林
在生态的画卷里
子孙树蓄积绿色的银行
母子林留下美好的记忆

在城市的生态长廊中
我看见一片林,一片彩色的林
在绿化的底色中
鲜花渲染大道的浪漫
绿叶蔓延绿地的唯美

不止于海滨,城市
在森林小镇
在森林村庄
绵延百里千里
一片林诉说春天的故事
打开诗人春天的心扉
编织小康社会的梦想

于是,有一种信仰
孕育生活的甜蜜
于是,有一种梦想
挺起鹿乡人的脊梁

像牛一样

韦江荷

我一直在诗的田地里耕耘
看惯万物生长而消亡
心住平原,举目河湾
任凭风吼,鞭笞肆意
可呼呼前行的呼吸
始终不懈,节节汹涌向前

我愿和星辰一样落于寂寥
与平原黄土地的庄稼为伍
不分昼夜,我与主人一起劳累
反反复复反当一份快乐和期盼
让我耗尽一生的孤独也不可怕
我温暖,少咩
以缓释孤独热爱世间的一切事物
我只愿自己能常常听到
乡村里灿灿不息的牧歌

我从不企求太多
我只要看到故乡大片大片的青草地
世界就不会永远是尽头
乡村的日子已经不再那么痛苦
为它更好地有个好奔头
我宁愿为它流汗流血
一百年,一千年

全民营养周,旨在通过以科学界为主导,全社会、多渠道、集中力量,传播核心营养知识和实践,使民众了解食物、提高健康素养、建立营养新生活,让营养意识和健康行为代代传递,提升国民素质,实现中国“营养梦 健康梦”。全民营养周自2015年开始,每年5月举办,至今已经是第四届。今年全民营养周是5月13日到5月19日,主题为“吃动平衡,健康体重”,宣传口号为“慧吃慧动,健康体重”。

为什么以“吃动平衡,健康体重”为主题呢?

目前,我国居民能量摄入相对过多,而身体活动不足或缺乏运动,导致超重和肥胖的发生率明显增加。根据2010-2012年中国居民营养与健康监测显示,我国成人超重率已达到30.1%,肥胖率11.9%,与2002年相比,分别上升了7.3和4.8个百分点,超重肥胖率增幅高于发达国家。因此,“吃动平衡,保持健康体重”刻不容缓。

大家知道吃动是影响体重的两个主要因素。吃动平衡,就是每日的能量摄入接近能量消耗,在健康饮食、规律运动的基础上,保证食物摄入量

和身体活动量的相对平衡,使体重在一段时间之内维持在稳定水平,从而促进身体健康,降低疾病的发生风险。吃得过少、运动过量,能量摄入不足、能量消耗过多,导致营养不良,体重过低(低体重,消瘦),体虚乏力,增加感染疾病的风险;吃得过多、运动不足,能量摄入过量、消耗过少,会导致体重超重、肥胖,增加慢性病风险。我们通过合理的“吃”和科学的“动”,不仅可以保持健康体重,打造美好体型,还可以增进心肺功能,改善糖、脂代谢和骨健康,调节心理平衡,增强机体免疫力,降低肥胖、心血管疾病、2型糖尿病、癌症等威胁人类健康的慢性病的风险,提高生活质量,达到延年益寿。

有人认为,如果自己少吃点就可以减少运动量甚至不运动,这样也可以算“吃动平衡”。这是一个错误的认识。食物是机体需要的营养物质的载体,“不吃”带来的问题是膳食营养摄

入不足,从而增加营养不良的风险;身体活动是增强体质最有效的手段,“不动”带来的后果是影响人体的生长发育,减弱机体抗病能力,并降低机体对环境的适应能力。所以千万不要把“不吃不动”作为自己懒惰的借口,单单维持体重不变,而忽略健康的生活方式是极不可取的。

何为健康体重?通常采用体质指数(BMI)来判断体重是否健康,我国成人正常的体质指数应在18.5-23.9之间,如果小于18.5为体重不足,如果大于等于24为超重,大于等于28为肥胖。体质指数的计算是体重除以身高的平方。例如:身高1.60米,体重75千克的,体质指数的计算如下:75÷(1.6×1.6)=29.3,即体质指数是29.3,大于28为肥胖。大家可以把自身体重代入这个公式算一下,看自己的体重是否正常。

如何通过吃动平衡达到健康体

重呢?原则上是量出为人,但鼓励多动会吃,不提倡少动少吃,忌不动不吃,因为生命在于运动,吃是为了更好地“动”。

如何做到吃得合理?

《中国居民膳食指南》中提出了中国居民膳食餐盘,“餐盘”按照平衡膳食的原则,描述了一个人一餐中膳食的食物组成和大致比例,分为4部分:谷薯类、鱼肉类蛋豆类、蔬菜类和水果类。其中蔬菜和谷薯类所占比例最大,是膳食中的重要组成部分;按照重量计算各类食物占一餐的总量比例从高到低依次为:蔬菜类约占35%、谷薯类和水果类各约占25%、鱼肉类蛋豆类约占15%。只要按照这个比例来安排一餐膳食,营养均衡就很简单了。另外每天还需要喝300毫升的牛奶,餐盘适用于2岁以上的健康人群。

具体的应遵守以下原则:1.主食中

最好有1/3的粗杂粮和杂豆类,比如燕麦、玉米、红豆等;2.蔬菜的选择要多“色”,红绿黄等深颜色的蔬菜要占到1/2以上;土豆、山药、莲藕等块茎类的蔬菜可当成主食来吃;3.肉类要挑肥拣瘦,优先选择鱼禽类,吃鸡蛋不要扔掉蛋黄;4.每天喝点牛奶,多吃点豆制品,一周吃几次坚果;5.注意烹调方法,少盐少油。在外就餐时尽量少量选油炸油煎和口味重的食物;6.定时定量进餐,每顿少吃一两口。按时吃饭,细嚼慢咽,不要吃得太快,以免无意中摄入过多食物。对于容易发胖的人,强调适当限制进食量,不要完全吃饱,更不要吃撑,最好感觉还欠几口的时候就放下筷子;7.足量饮水,每天7~8杯水,总量达到1500~1700毫升左右。不喝或者少喝含糖饮料。

如何做到动得科学?

我们每个人都应保持有足够的日

常身体活动,建议成人的主动身体活动量平均每天6000步。快步走是最简单最优良的身体活动,老少皆宜。建议您穿上一双适合步行的鞋子和舒适的服装,准备一瓶白开水,无需其他特殊装备,就可以开始快步走了!每天快步行走6000步,相当于瑜伽60分钟、太极拳60分钟、骑车40分钟、游泳30分钟以及打网球30分钟。每天中等强度身体活动至少半小时,每周累计150分钟。将运动列入每天的时间表,培养运动意识和习惯,有计划安排运动,循序渐进,逐渐增加运动量,达到每天建议量,寻找和培养自己有兴趣的运动方式,并多样结合,持之以恒,把天天运动变为习惯。

只要坚持有规律的运动一段时间后,一定得到意想不到的愉快和健康,提升耐力和体能,舒缓压力,改善睡眠。

均衡膳食是保持健康体重的基石,但不要忘记“慧”吃、“慧”动,同样是健康路上的助力军!愿大家能吃“慧”吃,能动“慧”动,保持健康体重!祝愿大家拥有健康的身体,开心快乐地生活!

(区疾病预防控制中心)