

永恒的年味

□黄博

还记得我们儿时盼年的那种心情吗?殷切、期待、纯真的童心绽放在浓浓的年味里。

那时候,我们住在乡村老家。一过腊八,母亲就忙着洗洗涮涮,为新年做准备。腊月二十三是小年,纯朴的乡亲们都会在这天找出香炉洗干净,然后装上糜子米,燃三炷香祭灶王爷。我们迈着轻快的步伐,跑进跑出,对所有事物都充满了好奇。腊月二十四,正式进入迎春日。吃过早饭,母亲就把厨房里的东西搬到院子里,然后用鸡毛掸子细心地掸掉墙壁上的灰尘。屋顶太高够不着,便用竹竿绑了笤帚来打扫,所有的蛛网和灰尘都能一网打尽。经过母亲的擦拭,所有的瓦缸和瓶瓶罐罐焕然一新。我们的内心,随着母亲忙碌的身影,升难以掩饰的激动。

逢集的日子,我们十分乐意跟着大人去赶集。已近年关,集市用人山人海来形容毫不过分。人们肩挨肩,脚碰脚,到处是喧闹声。街道水泄不通,来往的车辆不得不停着喇叭,缓缓蠕动。大人忙着置办年货,我们的注意力则被各种



(网络图片)

零食和玩具的小摊吸引过去。糖果摊是最受欢迎的,因为在那儿我们都能免费尝到一块甜丝丝的洋糖,不知是谁放了一串鞭炮,噼里啪啦的声响让集市由活跃转向沸腾。浓浓的火药味在空气弥漫,更叩击着我们焦急的心灵。我们迫不及待

地拉起大人的手,向卖炮仗的地方挤过去。

大年三十,我们心中的期盼可以说达到了顶峰状态。早饭后,母亲用面粉调好糯米粉,给我们贴春联。春联要么是提前从街上买回来的,要么是我们练笔写的毛笔字,红纸

黑字写满祝福,显出喜庆。大门上的门画通常是最后贴的,秦叔宝、尉迟恭的形象威严庄重。震耳欲聋的鞭炮声开始在村落里响起,一阵接着一阵。下午,家里的男丁都要到祖坟和摆放家谱的祠堂去祭祀,燃了香,烧过纸钱,我们才回到家里准备年夜饭。如果说,白天的爆竹声是一首歌曲的开端,那除夕夜绚烂的烟花就是高潮。夜空被五颜六色的花朵映亮,我们的心也跟着闪烁起来。嗒嗒瓜子,吃着水果,然后揣上压岁钱,在电视机前看春晚,或者去邻村看戏。我们在这样的欢乐气氛中“守岁”到凌晨,等待着新年的钟声敲响。

春回大地,万象更新。从大年初一开始走亲访友、拜年,赶庙会,年味儿随着淳朴的乡情,在热闹鞭炮声中,一直持续到元宵节结束。

长大后,我们住在城市里,年的味道也淡了许多。都说小孩盼过年,大人也盼过年。我们这才有了深刻的体会,但每每萌发生意,念起我们的根,又何必不是在领略一种永恒的年味。

城北公园(组诗)

□伊萍



黄春妙/摄

樱花

移植来的樱花
干净利落的花条
用漫画的手法向天空伸展
枝条上的花瓣
像无数闭目养神的眼睛
待一阵春风吹过
就会齐刷刷地红了白了

沿着曲径走进樱花林
仿佛自己是一棵行走的樱花
站在春天奔起的肩膀上
踮起脚尖或张开手臂
就能比所有的樱花先开放

忽然听见
有人说谁舍舍包欲欲的樱花
都是一个有情有意的故事

在山顶上

我在山顶上
与一棵树站在最高处
不知名的树开着不知名的花
白色的小花不声不响

我揣测它该有怎样的名字
仿佛是多年相约的遇见
深深地给它鞠躬
它伸出双手把我的身子扶直

有风吹来
一树白花像千万只铃铛
叮叮当当清脆作响
此时想起

故乡的小花猫脸上的银铃铛
它跑起来清亮明亮的铃声
俨然把乡音调成熟悉的曲子
让人不由自主跟着哼起来

我站在山顶上
朝着故乡的方向深深鞠躬
不敢对它忘念
抬脚踏过它的额头
像故乡的树那样自然地站着

春天

春天仰起头
花儿开了树木绿了
循着春天的脐带潮回肠
还原一粒种子

仿佛我是这粒种子
它是一滴雨水
落入河流涨高水口的船
穿过云的身体缓缓地盛开
它是一枚鸟嘴
倒挂在桃花的唇旁摇晃

静默的土地呵一呵气
就遍地自由地绿起来了
那些约定的秩序井然的日子
一个衔接一个地走来
在季节新鲜的路上
远归的列车回家的人啊
微笑是最美的乡音
满含春天的音符和气息

白菜情缘

□黄丁香

丝,至于吗?发这么大的火!其实,我已到邻村的初中上学,偶尔从老师的门口闻到了炒萝卜丝的香味儿,竟然惹出了这么一个马乌的,自此,白菜在我心中的地位一落千丈。在视觉上,我排斥它的少而无色,在味觉上,我抗拒它的寡淡无味。

直到某一天,在炖紫薯红的蔬菜堆里,再也翻不出什么新味。突然,就有那么一股酸酸的、辣辣的、爽爽的白菜香,悄悄钻上了我的味蕾。这滋味来自一个乌乌的,亮亮的,裹着岁月气息的老菜坛子。那是我第一次看到白菜可以被切成那么美的线条,第一次尝到白菜可以

被腌出那么爽的滋味。吃完那爽脆脆、白白嫩嫩的一盘,我曾请教于婆婆,只见她老人家漾起了一脸菊花笑,淡淡地说,这要什么配方,不过是放些姜和醋罢了。

近日,我按捺不住这种滋味的诱惑,在爱人赠予买的青花瓷坛内,却怎么也鼓捣不出婆婆腌菜的那种酸辣爽脆滋味。如今,婆婆已离世三年,女儿也成长为和我当年一般般的初中女生。看到在各种美味中长大的女儿,对清炖甜润的白菜情有独钟,我豁然领悟,人间喜恶乃随境遇而定,那白菜何曾更改一日初衷?

某日,家中无菜,我叮囑逛超市的儿子,记得买棵白菜。回来一看,好家伙,白白净净、英姿挺拔的一棵,帅儿子买白菜!我突然就宽宥了儿子平时不爱收拾的毛病,抱起那棵白菜,置放于挑拨的案头,拍下照片见证这受宠之爱的时刻,并附打油诗一首:白菜长得帅,也会惹人爱。不忍举刀屠,权作朋友待。

我爱白菜那宠辱不惊、清白坦荡的襟怀,仿若久远的一个老朋友,不论有着多么久远的相隔,始终不弃不弃,招之即来!
光阴荏苒,岁月不再。感谢白菜,让我读懂了父亲,学会了爱。

玉米须煮水有五大奇效:除湿疹护心脏

玉米是很多人喜欢吃的一种食物,其甜甜的味道,跟黄亮的外形都很独特。而玉米本身也是一种比较好的食材,它富含纤维素,能增加肠胃刺激,排便速度更快,有帮助改善便秘的效果。另外还能防治肠炎、肠癌等疾病。而我们在买玉米或者清洗玉米的时候会把它的外皮剥除跟玉米须一并丢掉。这个过程是对的,不过其中丢掉的一个东西比较可惜,那就是玉米须。很多人认为玉米只有里面的玉米粒是可以吃的,但是玉米须可以用来煮水,并且还有很多有利于身体健康的作用。

玉米须煮水对身体有这5个好处

1、**治湿疹**:湿疹的表现症状是我们的皮肤出现红疹,颗粒样的皮疹或者疱疹,还会伴有渗出液体,等干了之后会变成灰白色或者黄褐色的痂皮,是夏季一种比较常见的皮肤病。用玉米须煮水喝可以帮助改善,这是因为湿疹的起因多是湿邪导致的。玉米须的性平,味甘淡,能清利湿热。故而有辅助治疗的作用。

2、**降低三高**:玉米须含有维生素K,因为对维生素K缺乏引起的凝血功能障碍有治疗效果。并且能对抗肾上腺素的升压效应。而高血压、高血

压、高血糖的降压机制是以中枢性为主。所以玉米须煮水对降三高有帮助作用。

3、**保护心脏**:这是因为玉米须含有类黄酮,能抑制有害的低密度脂蛋白产生,可以起到保护心脏的作用。此外,新鲜的玉米含有纤维素的精米、精面的6-8倍,能降低血中胆固醇的浓度,继而起到预防心脑血管疾病的作用。

4、**利尿**:利用玉米须可以帮助胆汁分泌促进胆汁排泄的效果,让胆汁内的渣质减少,降低粘稠度跟胆红素含量。可以用于没有并发症的慢性

胆囊炎或者胆汁排出障碍的胆管炎,做利胆药物。

5、**利尿消肿**:玉米须对人有利尿的效果,并且增加氯化物的排出量,它的利尿作用是肾外性的,所以对消肿肿也有一定的作用。

值得注意的是,因为玉米须是有降血糖、降血压的作用,而平时就有低血糖跟低血压的人最好不要喝,因为可能会导致症状加重,而有基础疾病的人也要适当饮用,不能一次就过量反而不利于健康。此外,因为有利尿效果,所以尿量增多的时候也要及时补充水分。 据:家庭医生在线

增加受孕机率的五大方法

有的夫妻备孕很久,却迟迟未怀孕,到医院进行检查,发现并没有不孕不有的疾病。那么,到底是什么原因导致受孕困难的呢?最大的原因是因为他们没有把握好受孕时机,错过了受孕几率再想受孕就困难了。增加受孕机率的五大方法:

一、**准确把握排卵期**
排卵期是通过女性的生理变化来确定的,有的女性在排卵期会出现小腹疼痛的症状,有的女性则没有。备孕期,女性除了可以根据自己感觉来确定排卵期以外,还可以通过排卵试纸来测试自己是否处于排卵期,也可以通过推算方法来推算。一般情况下,排卵期会在下次月经来前的12-16天左右,但这仅对于月经周期正常的女性。

二、**增加精子数量,提高精子质量**
受孕成功的重要因素就是提高女性体内的精子数量和质量。男性为了提高精子数量和质量应戒烟戒酒,不要穿紧身裤。在备孕期可以补充锌硒,有利于提高精子的质量。 据:新浪育儿

三、**每3天同房一次**
精子在女性子宫内可以存活3-5天,因此建议备孕夫妻3天同房一次,确保体内有足够的精子,在女性排卵的时候就能够受孕。建议夫妻双方女性在排卵期同房,卵子一般存活的时间为12-24小时。

四、**合理饮食**
合理饮食,增强体质对于受孕也是非常重要的。但营养也不要过剩,过盛反而会影响受孕。这是因为体内蛋白质、脂肪过多,会造成液体偏酸性,太酸的环境会杀死精子,同时,如果宫颈粘液过稠,也不利于精子的进入,自然就不利于受孕了。

五、**保持心情舒畅**
在备孕期,夫妻双方也不要给自己心理上太大的压力,压力过大也会影响受孕。因此,建议夫妻双方尽量保持舒畅的心情,增加受孕的几率。

备孕并没有想象中的那么简单,但也没有太难。提高受孕成功率的方法有很多,只要掌握了方法就能够快速受孕。 据:新浪育儿

口臭虽然不是大病,却使人不敢与人近距离交往,从而产生自卑心理,影响正常的人际、情感交流。相信很多人都经历过过酸或过苦的经历吧!可能别人认为这很正常,大概是因为吃了一些东西吧!其实,真正的原因是身体有疾病而不是食物。

一、**口苦**
1、胆经内有郁热或肝热移于胆,胆气上逆。
2、外感风邪郁气化热进入少阳胆经。

3、内分泌失调的女性,或进入更年期的女性,会出现口苦的症状。

二、**口酸**
胃酸由肝胆之热熏脾所致,多见于胃炎、胃及十二指肠溃疡病。胃火上升,可见口酸,或吐酸苦水等症。

应对策略:应设法清除诱发因素,如彻底治疗慢性胃炎,避免对胃有刺

激的、硬、辣、热的饮食及药物

三、**口咸**
中医认为,口味与身体健康相关联,而咸味和肾的关系最为紧密。肾的五行为水,而咸味也属水,二者的五行属性相同。有些朋友平时会出现口味变咸的现象,如果这一现象经常出现,就要考虑是否是肾脏出了问题,因为无缘无故的口咸,很有可能是肾

虚造成的。

四、**口臭**
胃肠疾病、糖尿病也可以引起口臭。大多数糖尿病患者都伴有不同程度的免疫功能障碍,导致口腔中的致病菌增多,因此引起牙龈炎和牙周炎,产生难闻的气味。病毒性肝炎、酒精性肝炎、脂肪肝、肾功能不全等疾病也会表现出口臭有异味。 据:凤凰网综合

嘴里4种味是疾病的征兆

市妇幼保健院关注女性乳腺健康

引进意大利吉特乳腺机,为广大女性朋友竭诚服务



乳腺癌发病率逐年上升,已成为严重影响妇女健康的常见病和多发病,其发病率已跃居女性恶性肿瘤首位。因目前尚无有效预防乳腺癌的措施,因此惟有依靠乳腺普查、早期诊断及早期治疗来降低乳腺癌对死亡的威胁,早期乳腺癌的治愈率在90%以上,应受到广大女性朋友的重视。在目前诸多诊断方法中,乳腺X线成像是乳腺癌早期确诊的最有效手段。专家建议:40岁以上妇女需每一到两年定期作乳腺X线检查,尽早发现早治疗。



针对乳腺癌的发展趋势及广大女性的健康需求,市妇幼保健院最新引进意大利吉特乳腺机,为广大女性朋友服务。该乳腺机为世界最高档的乳腺机之一,具有独特的圆形臂设计,采用体位更为轻松的倾斜照射,可以看到更多的乳房组织,避免照射盲区,确保诊断的精确性并保证无漏诊;吉特乳腺机还采用了特殊的S.C.S自感应压迫技术使压迫过程轻柔,实现了无痛乳腺X线检查;吉特乳腺机整机均采用最高档的配置,以最优秀的图像支持准确的诊断。

市妇幼保健院愿您早查早治,远离乳腺病痛!

电话:0759-6601325