

捉螃蟹

■周华太

“三伏天,不用怕,捉螃蟹,不饿娃……”孩提时的儿歌,那寅吃卯粮的日子、冒着三伏天到田间捉螃蟹之事仍历历在目。

螃蟹,于田埂挖洞,多长在稻田水塘坑沟活动,觅食小鱼虾。螃蟹虽然肉质不丰厚,但它整个身体可作桌上肴,既可以煲汤煮食,加上土制的豆豉(淡者更佳)炮制出炉的螃蟹,真可谓闻香垂涎,过齿留香啊!还可以捣烂成浆,就是乡下有名的螃蟹浆。说到捣螃蟹浆,得从在田间捉螃蟹的那情景道来。

螃蟹,多在水中生活,过冬时才进到洞里面去。洞是它挖出来的,在洞口塞上新泥便可安然度过冬天。但“狡猾的狐狸终逃不过猎手”,只要挖开洞口用钩子勾它就可以出来了,如果它死活不肯出来,就落得个分尸的结果了。

螃蟹要度冬,但也很怕热的。如果稻田的水温被太阳晒得烫手的时候,它就会迅速从洞里面爬出来,上田埂去,爬到稻草上。那年三伏夏收完毕,耐不住高温的螃蟹趴在稻草上面,嘴冒着白沫抓住稻秆,吱吱作响。其时的田间,男的,女的,老的,少的,有提着水桶的,有背着鱼篓的,忙着捉螃蟹。欢笑声、赞叹声,回荡在田间——“哎哟”的叫痛声,吸引了邻近的伙伴们,原来是那个叫虾九的小个子被一只大公蟹钳住了,有个叫小诸葛的伙伴认真地说:“虾九,不要怕,你只要连续说几声‘牛吃禾,牛吃禾,把手连蟹放到田水里,它就马上放开啦!’”虾九依计行事,真灵!大家都笑了。是螃蟹听得懂人语吗?非也,小动物为了逃命,放到水里的它有了逃生的机会,当然“走为上计”!

一个多小时过去,大家的水桶、鱼篓,甚至布袋子都差不多满了,大个儿的、小个儿的,还有软壳的,丰收了,大家正准备打道回府的当儿,祝三奶说话了:“你们今天收获可不错吧,多余的可以拿到圩上出售,既可让城里人尝尝鲜味,又可换回些油盐;再者,多余的还可以用来搗螃蟹浆。”那时,整个村子就像一个制蟹浆的大工厂:笃笃声、唰唰声……犹如一曲曲田家的丰收乐,令人神往。

大约一个星期吧,这家开浆煲,那家开浆罐,家家都有自己亲力亲为的产品。他们不比谁的多少,只比“厨艺”,有调葱蒸的,有调蒜泥的,但谁都离不开白酒这个主要调料。进餐时,螃蟹浆又是煮青菜的好手,令人“食过返寻味”,连盆子里的粥水都吃完了,肚子撑个圆卜卜的,这是“不饿娃”之由来也。

另外,一位“老掌故”介绍说,老公蟹还有鲜为人知的药用价值,用它泡酒可治牲口骨折、骨痛等外伤疗效。

光阴荏苒,时过境迁。成群的鸭子几乎村村可见,鸭子们已成了田螺、鱼虾、螃蟹等小动物的“天敌”,螃蟹等濒临“绝迹”的境地。不过,倘若需要药用时寻觅田埂亦还是有的。

“五月初五古粽粒,七月十四簸箕炊”,数不完的美食,但乡间那远去的颇具特色的煎煮螃蟹以及那孩提时捉螃蟹的道道风景,仍然是我心中挥之不去的记忆。

高州市老年大学举办
“喜迎二十大·永远跟党走”文艺汇演
绽放新时代老年人风采

近日,高州市老年大学在瀛洲公园连演4天的“喜迎二十大·永远跟党走”主题文艺演出完美落幕。300多名老年学员以歌舞诗乐的艺术形式,以昂扬向上的精神面貌,为党的二十大胜利召开献礼。

8月2日上午,演出在高州老年大学校艺术团管乐合奏《没有共产党就没有新中国》《歌唱祖国》的旋律中拉开序幕。至5日上午,连续4天,学员们精心编排的合唱《祝福党的生日》、粤曲表演《喜迎二十大古郡庆丰收》、舞蹈《共筑中国梦》等八十多个节目相继登台。每天演出精彩纷呈,高潮迭起,现场气氛十分热烈。这群多才多艺的老年人以粤剧、独唱、朗诵、快板、小品、歌伴舞、交谊舞等多种艺术表现形式,深情讴歌了中国共产党的丰功伟绩和走向新时代繁荣富强的祖国,彰显了学员们深厚的家国情怀。

高州老年大学校长刘福文说,为营造“好心高凉”团结一心的浓厚氛围,献礼党的二十大胜利召开,我们精心编排了这个大型的文艺汇演活动,演出既是一场笃定初心的党史学习教育,又是一场展现我们



▲节目展现新时代老年人的风采



▲老年人表演节目活力四射



▲节目受到广大市民的喜爱

新时代老年人幸福指数的视觉盛宴。

据悉,四场文艺汇演共有300多名老年人参演,80个表演

节目,受到广大市民的喜爱和赞扬,在社会引起热烈的反响。(茂名日报全媒体记者陈莉通讯员钟源)

文化文艺宣传志愿服务活动进社区

近日,茂名市文化馆文旅志愿者服务队、广东省文旅志愿者总队茂名分队、茂名市官渡街道校园社区、茂名石化关工委官渡分会联合举办了“山海并茂·好心闻名”文艺宣传志愿服务活动。活动在茂名市官渡街道校园社区新时代文明实践站举行。



活动内容丰富多彩,节目精彩纷呈。其中歌唱美丽茂名的《美丽茂名等你来》《可爱的茂名荔乡》、颂扬茂名优秀历史的《柑村颂》和讲述茂名好故事《石油城难忘的故事》等节目受到好评。由茂名石化关工委官渡分会组织的“少年暑期快乐营”小学生演出的配乐朗诵《少年中国说》,形式新颖,声情并茂,深深感动了观众。茂名石化关工委老同志也以较高水平演出了《军歌声》等节目,演出在节目《领航》中结束。

据了解,茂名市文旅志愿者文化文艺宣传志愿服务活动是以培育和践行社会主义核心价值观为根本,围绕中心服务大局,以品牌项目带动活动推广,以文化和旅游融合为契机,为广泛开展贴合实际、形式多样的志愿服务活动,打造“群众需、有特色、质量高”的文旅志愿服务项目,努力营造全社会向上向善、互帮互助的良好风尚。

(图/文通讯员覃瑶珊)

清晨锻炼 拍手可补气

锻炼身体有很多方法,有的能增加身体的柔韧度,如瑜伽;有的能够增强身体的耐受力,如慢跑。通过清晨拍手的锻炼方法,能够给身体补气。

中医认为,人体有十二经络,与手掌相连的就有六条,分别是手之三阳经和手之三阴经。经络是人体气机运行的通道,连接着五脏六腑,

经络堵塞了,气的运行就不通畅。而经常做拍手运动,可以震动刺激手部的穴位,激发手之三阴经、三阳经的气机,使其连接着的五脏六腑的气血循环也得到改善,从而推动全身气的运行。早上太阳刚刚升起,天地间的阳气开始慢慢升发,人体阳气的升发也与之相应,此时拍手锻炼能够有效促进机体

的阳气升发。

拍手锻炼的方法:拍手时,可以两手手心相对而拍,两手手背相对而拍,也可以掌心与掌背对拍。每次锻炼达到手掌和身体微发热出汗即可渐渐停止,不宜有劳累感。力度以自己的双手能承受为度,但也不宜太轻,否则起不到刺激手掌穴位和反射区的作用。(赵雅丽)

保健养生

七律·七夕感怀

■梁观庆

银河璀璨耀中天,
织女牛郎故事传。
几许痴心鹊桥过,
万般热恋两情牵。
遥知仙侣寻真爱,
更赞凡人结喜缘。
比翼双飞连理梦,
相亲相看度华年。