

喜迎元宵节 巧手做灯笼

为弘扬中华民族传统文化,营造喜庆祥和的节日氛围,让社区小朋友们亲身感受传统文化的气息,进一步推动社区关心下一代凝聚力,2月3日下午,茂名市官渡街道办关工委与茂名石化关工委联合举办了“喜迎元宵节 巧手做灯笼”的主题活动,与社区小朋友一起做灯笼,扮靓佳节。

现场,工作人员向孩子们详细地讲解制作灯笼的步骤,孩子们认真地听着,跃跃欲试,兴奋不已。在制作的过程中,关工委老同志与小

朋友们进行耐心细致的拼接,不久,一个个色彩鲜艳的灯笼就制作好了。孩子们举着自己做出来的灯笼感到无比的自豪。随后,他们还一起开心吃汤圆,感受传统节日的喜乐氛围,收获喜悦和美好记忆。

本次活动将传统文化融入在手作品中,既锻炼了小朋友们的动手能力,又使他们进一步了解我国传统节日的习俗,感悟传统节日所表达的精神内涵。(茂名日报社全媒体记者陈莉 通讯员 覃瑶珊)



关工委老同志与小朋友在制作灯笼。覃瑶珊 摄

社区新闻

年初一“历险”记

■ 周华太

虎归兔至,万象更新。过年,我们山圩没有花市可赏,却有满目琳琅的颜色各异、姹紫嫣红、黑体浮金、内容丰富的对联和灯笼等亮丽的“门面点缀”,大街小巷犹如一道道靓丽的风景线。这时,买葱(聪)买蒜(算)买桔(吉)的人们,都纷纷出门,拿回个大大吉利、有打有算的“好意头”。故尔,大街小巷都门庭若市,人流如鲫,好一派节日气氛!

笔者传承祖辈“薪火”,有大年初一浏览各家门庭对联的习惯。年幼时还在乡村的时候,就跟着爷爷看这家、看那家的春联。其时的春联都是事主择内容,由大字先生挥毫泼墨,配上“祯祥第”“鸿禧”“书香第”等内容的横批,在年初一张贴。

父亲曾讲过年初一贴错对联的笑话:村中有个称“炮三”的村民,他家写的是“应天时风调雨顺,得地利五谷丰登”,横批是“鸿福”的一副对联。他贴好横批时,我父亲刚好到达,只见他拿着“得地利五谷丰登”的下联,就要贴到上联的位置去。我父亲故意问他哪个是对头(上联),哪个是对尾(下联),旨在不让他贴错而惹出笑话。他不紧不慢地说:“三公(对我父亲的尊称),不要笑话我,有白纸边的一端就是对头嘛……”我父亲知道他没文化,不可奚落他,即诚意地开导他说:“古人有云,自从盘古开天地。即是‘天时……’是对头,是上联,不是问你一张纸的头与尾哦。”经纠正后,从此,每年贴春联他都问过我父亲,不但他家没有贴错对联,而且村里都没有一户人家上下联倒置的笑话。

今年年初一,为了着眼新春小景,我骑着三轮电驴,闲逛合江圩,满以为物质生活和文化生活都比上世纪有了极大提高的今天,定然令我有满意的收获,谁知出乎意料,竟还有错贴对联的门户。如:福寿双全富贵家,丁财两旺平安宅。紫气常临骏业兴,福星高照鸿图展。接福接财接平安,迎春迎喜迎富贵……这些首末倒贴的乱象,令人愧矣!如今的对联内容丰富,可到门店择,并附有张贴的顺序,怎么会有如此乱象?我看在眼里,急在心上。“啊!”我惊叫一声。我的电驴骑上那个小坎时,只上了前轮和左轮,右轮拖不上去,连人带车翻侧下来。我“人仰马翻”在地挣扎不起来。危急之际,有一位卖水果的男老板即刻前来把我扶起,他关心地问长问短,说:“最重要的是没跌伤就好……”当我说没事时,他才把电驴扶起,又帮我推上主道旁,还嘱托我:“老大爷,小心开得‘万年车’啊!”

这一“奇遇”,令我深刻地体会到:在我们这个社会主义国家里,“还是好人多”是毋庸置疑的!我连声道谢后,便询问他的尊姓大名,想让他“好心精神”传扬茂名这个好心城市,但他婉拒了,说:“举手之劳,相见何必曾相识?我是卖水果的。”

兔年年初一,奇遇遇大吉!茂名这个好心之城,孕育着无数的“做好事不留名”的好心人——“我是卖水果的”,这句话深深地感动了我,可敬!



火树银花。李陶 摄

春天降肝火巧养肝

2月4日迎来立春节气。春天是容易上火的季节,包括心火、肝火、胃火等,而肝火是“春火”的领头兵。中医认为,自然界的四时阴阳消长变化,与人体五脏功能活动相互对应,春季肝气升发,容易肝火旺盛。那些常常压不住火、急躁易怒的人就是典型的肝火旺。除此之外,眼睛干涩、口苦咽干、两肋胀痛,耳鸣,这些都是肝火的典型症状。那么,春天肝火旺时怎么“降火”?春天应该做些什么来保养肝脏、疏肝理气呢?

饮食调理巧“灭火”

想要对付肝火,可以试试饮食调节。在五脏与五味的关系中,酸味入肝,具有收敛之性,因此立春后

要适量吃一些酸性食物,常见的酸味水果有山楂、柠檬、菠萝等。”

中医认为“肝主青色,青色入肝经。”因此,多吃绿色蔬菜,可以提高肝脏的解毒功能,同时加强肝脏的疏泄。立春之后天气依然比较干燥,喝花茶可以帮助驱散冬季聚积在人体内的寒气,特别是玫瑰花茶、茉莉花茶等。

怒伤肝,调好情绪

肝脏会影响到人的情绪,同时情绪也会影响到肝脏的功能。情志状态是肝疏泄功能正常与否的关键因素。中医认为怒伤肝,发怒、生闷气都易使肝气郁结,导致气郁化火,引发血压升高、头痛、头晕等肝火上炎的症状。

另外,肝气不舒还可能影响脾胃健康,所以,健脾也很重要。在饮食上宜多吃些温补阳气的食物。在春季,韭菜其味辛性温,入肝、胃经,能温中行气、助阳、解毒,同时可以温补肾阳。

睡眠充足养肝血

养肝排毒还需要依靠好的睡眠。进入春季,白昼的时间逐渐增加,夜晚的时间不断减少。生活作息应当顺应自然规律,适宜早睡早起。

中医认为“人卧则血归于肝”。按时就寝、睡眠充足是养肝血的最好办法。不要因为太晚入睡容易导致肝火旺,春季尤其提倡在晚上11时前睡觉,避免熬夜。(刘威)

健康与生活

小弟阿友

■ 梁伯群

小弟阿友,1972年出生,专拣父母优秀的基因遗传,他自然卷曲的头发,饱满的额头,高挺的鼻子,乐观的性格,像母亲;他漂亮的大眼睛,帅气的样貌,擅长交际,像父亲。父母对他越看越喜欢,哥哥姐姐们对他羡慕加宠爱。

上世纪七十年代,小台钟是我家的奢侈品,却也是阿友童年时的玩具。母亲去生产队劳动了,阿友有时会拿台钟来玩,玩着玩着,有一天,他把台钟拆了。母亲回家看到满地的零件,大声责骂:“台钟很贵的,拆坏了,以后我们怎么看时间?”阿友旁若无人地捣鼓零件,小半天,一地零件又变成了小台钟。母亲还在生气,“重新装好,还能走动吗?还有用吗?”阿友把拿给母亲看,“噢!还会走动。”母亲笑了。自此,阿友隔一段时间,就拆卸、组装小台钟,还会把零件放在竹盖里,防止零件丢失。

童年的阿友,不但喜欢捣鼓机械,还醉心写粉笔字和毛笔字。家里的墙壁、地板、天井,经常写满粉笔字。一张四脚方台,是阿友写毛笔字的阵地,报纸、草稿纸、作业本,凡是他能找到的纸,都拿来写毛笔字,写完就扔到方台底下。有时,母亲一边清理那一堆堆稿纸,一边骂:“不务正业,你肯用写毛笔字一半的劲头读书,我就偷笑了。”一天,村里晒谷场来了一个书法大师,现场写春联卖,阿友围观了一会儿,跑回家,兴奋地

喊:“妈,赶紧帮我搬方台去晒谷场,我也写春联卖。”母亲坚决制止了。那年春节,家里大厅的“吉星高照”,厨房的“五味馨香”,猪栏的“六畜兴旺”,都是阿友模仿晒谷场大师写的,也是阿友贴上去的。父亲赞他,“写得不错,模拟像样。”母亲笑着说:“比买的还好看。”

毕业后,阿友独自去高州城,报读家电维修培训班。学习一个月,他天天傍晚都回家。我好奇地问他,“骑单车15公里,不累吗?天天回家干啥?”他说:“不累,我想回家吃一碗粥。”培训结束,阿友立刻在石鼓墟开家电维修铺,刚赚了钱,就买一台800多块钱的洗衣机回家,那可能是村里的第一台洗衣机。母亲大骂:“败家仔,农村人哪里需要洗衣机呢?”他说:“阿妈天天洗衣服,太辛苦了,洗衣机可以帮您洗衣服。”一段时间后,母亲感叹:“用洗衣机洗衣服,真的方便又舒服。”

三个月后,阿友转让了维修铺,因为他要去食品公司上班了。那段时间,阿友常说:“我真是好歌唱不停啊!”阿友与父亲同单位,父亲曾经自豪地说:“公司经理竖起大拇指夸赞阿友,说他爱钻研、勤快,能维护公司屠宰场线路,参加市食品集团珠算、演讲比赛,总是获得第一、第二名。”

到了谈婚论嫁的年龄,阿友与漂亮的黄老师谈恋爱,并成婚生子。黄老师的爸爸擅于修衣车,有一次,阿友

骑车陪黄老师爸爸,去一个村子修衣车,遇到村里很多户人家的电器,被雷电击坏了,阿友忙忙碌碌地修了一天雷击电器。第二天,很多人听到黄老师的爸爸说:“我女婿阿友,没有修不好的家电,修了一天雷击电器,赚的钱,多到衣袋都装不下了。一位阿婆给维修费时,阿友给她回十块钱,叫阿婆买猪肉吃,阿婆装了一袋番薯,硬要阿友带回家。”

后来,闻名十里八乡的修理师傅阿友,又迷上了搞婚庆。

阿友对新领域总是兴趣盎然,孜孜不倦地学习,一股劲儿到处拜师学婚庆技巧。几年后,“伯友婚纱影楼”开张,提供婚庆一条龙服务,服务周到,很快阿友又成了婚庆名人,名声在周边几个乡镇都响当当。

那年夏天,表弟结婚,我目睹了婚庆全过程。阿友一直忙碌着,满头大汗,他拍摄、导演、主持,集多角色于一身。他调动现场气氛更是一流,婚庆现场非常热闹、温情、喜庆,围观的群众像看精彩大片那么入迷,那么激动。我既心疼他的辛苦,又惊叹他的才华与敬业。

前段时间,家庭聚餐,我心疼地告诫阿友:“你太拼搏,太辛苦了,要劳逸结合。”他笑笑,说:“哪有辛苦?做工很开心。”

小弟阿友,爱钻研,有创新能力,有技术特长,是一名勤劳能干的老百姓。