

## 奶奶的腊八粥

■ 苒夏溪

“小孩小孩你别馋,过了腊八就是年”,不知不觉到了腊月初八,年味也渐浓,身处异乡的我,不禁怀念起寒冷腊月里奶奶给我煮的那锅香甜的腊八粥。每逢腊月初七,奶奶就会从斗柜的瓶瓶罐罐里抓出几把早些日就准备好的黑糯米、桂圆、红枣、红豆、绿豆、小米、莲子、玉米碎,把这些食材仔细清洗干净后,放进陶瓷盆里浸泡。

腊八节的清晨,天边刚泛起鱼肚白,勤劳的奶奶便会起床开始煮腊八粥。当我听见厨房传来窸窣窸窣的声音,便知道是奶奶在煮腊八粥了,我一骨碌地从床上起来,睡眼朦胧地去找奶奶。“丫丫,天寒地冻的,你咋不多睡一会啊。”奶奶说道。我笑嘻嘻地说,“我想帮奶奶一起煮腊八粥啊。”“我看你是急着吃腊八粥。腊八粥得煮很久,你先回去睡觉,奶奶煮好粥,再叫你起床。”奶奶说。但我还是执拗要陪着奶奶煮腊八粥,她见我不肯回房睡觉,便回房拿来一件厚外套给我穿好,轻声说道:“穿厚点,别冷着了。”

奶奶在一旁忙碌着,我在帮忙烧火,红通通的火苗舔着锅底,

不一会锅里的水便煮开了,奶奶把食材放进开水里,一边放一边念叨着:“煮锅腊八粥,生活就蒸蒸日上,甜甜美美。”当厨房里氤氲着粥香的时候,奶奶就会放进几大片红糖片。煮开后的腊八粥,还需要煮一会才好吃,等腊八粥变成粘稠的状态,奶奶便会拿长勺慢慢地搅拌,一边说:“粥得慢慢煮才好吃,生活也得慢慢过才有滋味。”我们懂非懂地点了点头。

当腊八粥煮得差不多了,奶奶便会让我去喊大家过来吃,等人齐了,奶奶就把煮好的腊八粥端到屋里饭厅的圆桌上,看着热气腾腾的腊八粥,我咽了咽口水,端着碗围在奶奶身旁,奶奶笑着说:“先给丫丫,丫丫帮忙烧火呢”,便给我舀了一碗满满的腊八粥,心急的我马上大口吃起来,一不小心被烫得龇牙咧嘴,奶奶连忙说:“别急,慢慢吃,腊八粥多着呢。”我吐了吐舌头又埋头吃起来。

我们一边享受着腊八粥的香甜,奶奶在一旁说着腊八粥的来源,在一个寒冷的冬天,朱元璋已经几天没有吃饭,望着家徒四壁的破屋,只有老鼠洞,他便想着抓

只老鼠吃,结果凿开老鼠洞发现没有老鼠,只剩下一些被老鼠藏起来的五谷杂粮残渣。饿得头脑发昏的朱元璋把这些五谷杂粮煮成了粥,正好那天是腊月初八,朱元璋便把这锅杂粮粥称为“腊八粥”。后来朱元璋做了皇帝,忆苦思甜,为纪念之前鼠洞得来的五谷杂粮粥,便把这一天定为“腊八节”,把自己那天吃过的粥定名为“腊八粥”。

我们吃完腊八粥后,奶奶便会盛一碗满满的腊八粥喂给家里的小狗和母鸡,一旁的我歪着脑袋问:“奶奶,为什么要把那么好吃的腊八粥给它们吃啊,感觉好浪费呀。”奶奶笑着摸了摸我的脑袋说:“丫丫,我们过腊八节,动物们也要过节呀,小狗吃了腊八粥会更加忠诚地保家护院,母鸡吃了腊八粥,下的鸡蛋也会越多越大。”我将信将疑地说:“原来是这样子,那让它们多吃点。”

奶奶煮腊八粥属于她过节的仪式感,也包含了她对家人浓浓的爱意,虽然奶奶现在已经离开我们了,但奶奶煮的那碗腊八粥依旧刻在我心上,永远都是那么的香甜和温暖。

## 腊八节忆奶奶

■ 吴征远

母亲托人捎话过来,说已经准备好了很多食料,叫我腊八节回去喝腊八粥。我欣然应允,因为喝腊八粥,是一个美好的回忆。

我出生在上个世纪七十年代,那个时候经济环境不好。那一年的腊八节,奶奶破天荒地煮了一次腊八粥吃。为了这一锅腊八粥,奶奶可能准备了很长时间。煮粥的花生、黄豆、薏米和小米,都是奶奶千方百计积攒出来的。腊八节那天早上,奶奶很早就起床了。我还在被窝里,就听到奶奶在厨房里张罗的声音。不到一个小时,我便闻到了浓香的腊八粥味。急忙一骨碌起床问奶奶,奶奶,今天吃什么早餐?奶奶慈祥的望着我说,今天我们吃腊八粥,等会我给你一个甜甜的红枣吃。我开心到不得了,那时红枣在南方是个稀罕物,只有在药店里才可以买到。我平时所能吃到的红枣,都是路边药渣堆里捡出来的。煮过后的红枣味道已经很淡,但是饥饿的我还是吃得津津有味。

奶奶等全家人起床后才摆台吃早餐,她把腊八粥盛到每个人的碗里。我分明看到,其他人的腊八粥比较稀,唯独我的比较稠。盘子里只有两颗红枣,奶奶给我一颗,还有一颗给了爷爷。爷爷说,这两个红枣是上次给你抓的药里省出来的吧。我不想吃,你吃吧。他又把红枣夹到奶奶的碗里。奶奶说,你常要走路,吃红枣补血,你吃吧。又把红枣夹回给爷爷。互相推让后,奶奶把那两颗红枣掰开,一半放到爷爷碗里,另外一半再掰开放到爸爸妈妈的碗里。奶奶摸着我的头说,明年你就7

岁了,要去读书了,吃个红枣拿个100分回来。那天的腊八粥太好吃了,花生、黄豆、糯米和薏米混在一起煮真是无上的美味,更难得的是我吃到了甜甜的大红枣。当我们吃完早餐后,奶奶收拾碗筷,我分明看到她两个红枣核悄悄地放进嘴里,津津有味地咀嚼着!

第二年我真的读书了,期中考试还真拿到了100分,奶奶非常开心,说,看来那个红枣还真有用。后来,分田到户了,各家各户的粮食增产,大家都可以吃饱肚子了。奶奶每年给我们做的腊八粥材料越来越多,越来越好吃。我读高三的那一年,奶奶特地做了一次最好吃得腊八粥。里面除了薏米、小米、花生等,还有莲子、红枣和元肉。记得那天天气很冷,奶奶把美味的腊八粥端上桌面说,过年你就要参加高考了,吃了这碗腊八粥,明年你就是大学生啦,我们村还没有出过大学生呢。我鼻子一酸,想起了自己6岁那年的腊八粥,想起了那一颗饱含奶奶期望和祝福的红枣!

参加高考的第二学期,由于学习忙,我整整几个月没有休假。高考结束后,我回到家里,爸爸妈妈才告诉我,奶奶在我高考前两个星期去世了!怪不得那阵子心里有点发慌,我顿时泪流满面,忍不住冲到后山奶奶的坟前大哭,直到母亲把我拉回来!

高考放榜,我愿成为一个大学生。可是,奶奶却没法看到那张录取通知书了。如今,腊八节又到了,我会煮一锅香气飘逸的腊八粥,和母亲坐在奶奶常待的院子里,就像小时候那样,舀上满满的腊八粥,甜甜地吃,慢慢地吃,在幸福时光中追忆慈祥的奶奶!



人在画中游  
黄诒高摄



快捷投稿  
扫码关注

## 治心衰首当补气

心衰是各种器质性心脏病的终末阶段,临床表现为活动耐力下降、呼吸困难和液体潴留。

由于人口老龄化,我国慢性心衰的患病率呈逐年增长态势。半个世纪以来,慢性心衰的药物治疗历经了从强心、利尿、扩血管到神经内分泌抑制剂的应用阶段,器械治疗也取得长足进步。尽管如此,慢性心衰患者的生活质量,5年生生存率仍未得到大幅度改善。近年来,因中医药在减轻心衰症状、改善心功能、提高生存质量等方面具有疗效,日益受到关注。

中医典籍中并无心衰病名,但从《黄帝内经》开始就对心衰症状有所描述,如《素问》记载:“夫不得卧,卧则喘者,是水气之客也。”中医认为,年老体虚、感受外邪、劳累过度、情绪不畅、饮食失调是心衰的诱发因素,病位在心,涉及肺、脾、肾,基本病机为心气不足。唐蜀华教授特别重视心衰证候要素的辨别,认为慢性心衰初期大多以气虚或气阴两虚为主;阳虚常见于慢性心衰晚期或危重阶段;血虚证较少出现,仅在合并贫血时可见,瘀血、痰浊是心

衰的病理产物。

气虚贯穿于心衰的整个病程,主要表现为气短、乏力、心悸、自汗、舌质淡、苔白、脉细,与现代医学对于慢性心衰的描述,如呼吸困难、疲乏、活动耐量下降相吻合,主要是心排量低和组织灌注不良所致。唐蜀华教授表示,治疗心衰首当补益心气,用药以黄芪为主,人参、白术也可酌情选用。阳虚是气虚的进阶,表现为畏寒、四肢厥冷、夜尿频、舌质淡、舌体胖或边有齿痕、苔白或白滑、脉沉细或迟涩等,唐蜀华教授强调应用温阳之法,临床用药多以桂枝为先,其可温通经脉,助阳化气利水,还可扩张冠状动脉。阴虚证是心衰的阶段性症状或兼症,比如,长期利尿致阴津不足,或温阳过度伤阴耗气,表现为口渴欲饮、手足心热、盗汗、舌质偏红、舌体瘦小、苔少或无苔或见裂纹等。因此,益气温阳的同时,治疗上还应适当滋阴,取“阴中求阳”之效,唐蜀华教授临床常用天门冬、麦门冬、北沙参、玉竹、石斛等。当心气心阳不足,无力推动血脉时,就会导致瘀血内停,表现

为面部、口唇、四肢末端紫绀,颈静脉怒张,舌质紫暗或有瘀斑、瘀点。唐蜀华教授常选用当归、川芎、红花等活血,三七、红景天等益气。除以上常见证型,还要考虑到气滞、痰郁化热等变证。

冬天是心血管疾病的高发期,心血管疾病人群容易出现心衰的情况。日常如何护心?唐蜀华教授给出以下三点调补建议:1.重视补肾。“肾者,主蛰,封藏之本”,多吃一些补肾之品,如黑芝麻、核桃仁、枸杞、桂圆肉、栗子等。2.健脾补气。脾胃为后天之本、气血生化之源,补益脾气可食用红枣、莲子、山药、人参、黄芪等。3.温补阳气。数九寒冬,建议要适当进食羊肉、鸡肉、牛肉、鹿茸等温补之品。

与此同时,心衰人群可在冬季服用膏方进行调补,去正规中医院请专业医生开具即可。此外,心衰患者还要积极监测血压、血糖、血脂等情况,日常饮食有节、规律作息、预防感冒、按时服药。(生命时报)

保健养生

## 母亲去了远方

■ 林晓玲

仿佛,一切都是宿命的安排  
你和命运在作最后的较量  
我看到,不灭的火在你眼中灼灼发亮  
放下,不是放弃的内在  
死亡,只是湮灭的另一种表象

世上没有,永不老去的东西  
时间,有时也如此懦弱  
我们深暗人世全部的秘密,却抵不过他们  
人生,在虚无和困惑中  
铭心镂骨

心万分绞痛,你那被疾病缠身的躯体  
终究还是祈不来,上帝的垂怜  
你像一棵被淘空的树,颓然倒下  
寒风凛冽,你在一个劲儿地颤抖

飒飒树叶飘落,像群魔的手指  
你在流泪,怒吼的狂风没有一丝怜悯  
那么孤单无助,留下满目的凄凉  
终究融入泥土

我只能眼睁睁地,看你  
破碎的身躯,在风中战栗  
一阵萧瑟的风,昨夜起自西窗  
那天,那夜,那残忍的变换  
你轰然倒下,去了远方