

过年印记

■ 梁培英

岁序常易,华章日新。当冬日的寒风渐渐褪去凛冽,街头巷尾慢慢飘起年味,中国人一年一度最隆重温暖的春节,便如期而至。过年,从来不是单一的瞬间,而是由一场场仪式、一道道滋味、一份份牵挂串联起来的漫长温情,藏在除尘的烟火里,裹在年糕的甜香里,映在春联的红韵里,成为岁月中永不褪色的过年印记。

年终岁末,一场彻头彻尾的大扫除,是辞旧迎新的第一步。一年365天,我们在尘世间奔波忙碌,日子里堆满琐碎烦恼,心灵上落满无形尘埃。每一扇窗飘过灰尘,每一个角落藏着疲惫,那些未曾说出口的遗憾、悄悄积压的心事,都如同屋内的灰尘,在时光里慢慢堆积。趁着年末假期,放下忙碌,拿起工具,认认真真清扫每一间屋子、每一个角落。这场大扫除,扫的不仅是房屋,更是心绪;除的不仅是旧物,更是烦忧。我们还家一片窗明几净,还心灵一份清净坦荡,以干干净净的环境与心境迎接新年,这是中国人刻在骨子里的仪式,也是对新生活最朴素的期待。

在悠远的农耕岁月里,年糕是过年最甜美的慰藉。忙碌一年的农人,将丰收的大米细磨成粉,拌入清甜蔗糖,以柴火慢熬一天一夜,做成圆形的红糖年糕,郑重摆在家中神位之下,敬奉天地,祈愿安康。新年初二拜神后,将年糕切片,或煎得金黄软糯,或蒸得温润香甜,一家人围坐分享,甜香萦绕唇齿,暖意流淌心间。甜甜糯糯的滋味里,是对过去一年辛勤劳作的犒劳,更是对未来生活节节高升、甜蜜美满的深深向往。

贴春联、挂年画,是新年最鲜明的仪式感。年三十清晨,家中男主人与男孩便开始忙碌,将提前选好的红纸春联摆上供桌,架起木梯,撕下旧年的对联与门画。女主人一边准备拜神的三牲祭品,一边熬好米糊用来贴春联。一家人齐心协力,将崭新的春联、门神稳稳贴好,刹那间,房屋被喜庆的红色包裹,新年的喜气扑面而来,浓浓的年味就此诞生。这一习俗传承百年,从古时驱邪避灾的心愿,到如今迎祥纳福的期盼,一贴上门联,年的味道便真正来了。

爆竹与烟花,曾是新年最热闹的注脚。最初人们燃放爆竹驱邪纳福,声声炸响里,红纸屑漫天飞舞,映照着家家户户红红火火的日子。后来,烟花绽放在夜空,将漆黑的天幕点亮,灿烂了夜色,也浪漫了人间的梦想。如今,为了守护生命财产安全,城市里禁止燃放烟花爆竹,唯有乡村与规定区域,还能偶尔看见绚烂花火。这并非年味变淡,而是文

明的进步,我们渐渐懂得,再绚烂的烟花不过转瞬即逝,平平安安、稳稳当当,才是幸福生活最坚实的根基。

年三十的团圆饭,是春节里最厚重的温情。作为一年中最后一顿晚餐,它是春节最核心的仪式。家家户户倾其所有,备齐家人最爱的食材,用心烹出一桌盛满心意的佳肴。无论游子身在何方、归途多远,在外奔波的亲人都会跨越山海,匆匆赶回家中。这顿团圆饭,是漂泊者的心灵港湾,是异乡人的乡愁解药,更是感受家人温暖、拥抱血脉亲情的幸福瞬间。一桌饭菜,满心温暖,亲情永远是中国人过年永恒的主题。

大年初二回娘家,是独属于出嫁女儿的温柔归途。它与国际妇女节来源不同,却同样藏着对女性的牵挂与尊重。这一天,为人妻母的女儿们,带着丈夫、孩子与精心准备的礼物,踏上回家的路,回到父母身边叙说家常,重温最纯粹的血脉亲情。时代在变迁,习俗虽不再如旧时严苛,可那份对父母的孝心、对故土的眷恋,始终不曾远去。

从除尘迎新到年糕飘香,从春联许愿到烟花璀璨,从团圆围坐到初二归门,一桩桩年俗,一缕缕温情,构成了最动人的过年印记。这些印记,藏着中国人的生活智慧,载着我们对团圆、平安、幸福的永恒追求。岁岁年年,烟火不息,这些刻在心底的记忆,终将伴随我们辞旧迎新,岁岁安康。

春
西
西
摄

保健养生

春节缓解积食有妙招

春节总离不开吃,可是吃完肚子胀、不消化、上火积食的感觉可不好受,那么,怎么能让人胃里舒服些呢?

消食茶饮喝起来

大麦茶。将大麦洗净,去除杂质,再晒干或烘干,然后用文火在锅中翻炒,直至表皮焦黄,放入干净容器中备用;取炒好的大麦10克,用开水冲泡5至10分钟即可。大麦茶可健脾开胃,消食化滞。但需注意,大麦茶不宜与茶叶混合;大麦茶不宜婴幼儿及儿童服用;进餐时不宜大量饮用大麦茶,以免稀释胃酸,影响消化功能。

山楂减脂茶。山楂、麦芽各10克,决明子15克,茶叶、荷叶各10克。先将山楂、麦芽、决明子同置锅内,加水煎煮30分钟;然后加入茶叶、荷叶煮10分钟。共煎两次,将两次药汁混合,当茶饮。此茶可平肝泄热、消食降脂。

健胃运动随时做

适当揉腹。按顺时针方向,在上腹部近胃脘处揉摩,直到胃脘部感觉舒畅。

八段锦之调理脾胃

胃臂单举。左手自身前成竖掌向上高举,继而翻掌上撑,指尖向右,同时右掌心向下按,指尖朝前;左手俯掌在身前下落,同时引气血下行,全身随之放松,恢复自然站立。此动作可促进胃肠蠕动,增强消化功能。

适当走动。可以和家人外出散步、逛街,切忌一吃完饭就躺下,也不要剧烈运动。

治疗上火食疗方

双花清凉茶。做法及功效:菊花5克、金银花3克、淡竹叶5克,冰糖适量。取一个茶杯,放入菊花、金银花、淡竹叶,冲入沸水,加盖闷泡5分钟,放入冰糖调味即可。此茶可清热泻火。

银耳百合羹。做法及功效:银耳15克、百合30克、香蕉1根、枸杞10克。将银耳提前两小时泡发,撕成小朵,加水入蒸笼蒸半小时取出备用;百合拔瓣洗净去老蒂;香蕉洗净去皮,切成片。然后将所有材料放入炖盅中,加冰糖入蒸笼蒸半小时即可。银耳百合羹可养阴润肺、生津整肠。

快捷投稿
扫码关注

“林间晚风?”他那特有的、仿佛裹着细碎磁石的声线穿过音效,“你……是今晚唯一照进我这场风雪的暖阳。”

徐薇猛地抓紧胸口的毛毯布料,指节泛白。身体深处翻涌起一股强烈的灼热,几乎瞬间就把四肢百骸的冰冷驱散了,只余下陌生的、令人心悸的烫。那种巨大的、濒临爆炸的满足感混合着某种酸胀的羞涩,海啸般地将她完全淹没。多少年了?她几乎忘了,“暖阳”这个词原来是有温度的。

接下来的日子像是被某种无形的绳索牵引着,在昏暗中坠落。徐薇成了张小马直播间沉默又狂热的存在——准时守候每一次风雪开局,沉默地送出昂贵礼物。她的“林间晚风”几乎成了榜单上那个孤独但耀眼的符号。她会在念完一段低沉而诗意的叙述后,打下长长的评论,试图触碰那风雪之下可能的灵魂裂缝;也会在夜深人静的群里,看着他偶尔回复别人的只言片语,指尖一遍遍刷新,等待着一丝微不足道的回应。

直到一个深夜,他开始撩她。

寒风中的小马:宝贝在干嘛?窗外的风呼呼的,可我满脑子都是你的小风~

林间晚风:刚洗完澡,裹着小毯子呢~在想某只小马今天有没有被寒风

小说连载

12

网恋

叶洪群

冻到呀?

寒风中的小马:冻?不存在的!一想到你,心里就自动生暖气,整个人都暖乎乎的!你呢,我的小晚风,吹到我梦里没?

林间晚风:嘻嘻,何止梦里呀~今天看到路边的烤红薯摊,想起你上次笨手笨脚给我剥红薯的样子,烫得直吹手~超可爱的!

寒风中的小马:[脸红表情]下次剥好直接喂你嘴里,保证不烫着~不想?

林间晚风:想!还想…想听你声音了~感觉我的晚风都变寂寞了。

寒风中的小马:(发送5秒语音)

林间晚风:(发送6秒语音)

寒风中的小马:好!遵命,我的小小晚风殿下~(发送8秒语音)

林间晚风:(发送4秒语音)

寒风中的小马:(发送3秒语音)

林间晚风:晚安…我的小马驹~接连几个月,他们几乎天天腻在一起。

江滨公园,月光下的长椅托着两个歪斜的影子,像被风揉皱的纸。她的头

抵在他肩窝,呼吸穿透棉衫烫进肋骨,仿佛要在他身体里凿一扇窗。远处江轮鸣笛,他忽然攥住她滑落的手,指尖按进她指缝,像铁楔卡进岩层。

他没抬眼,睫毛在月光里投下细小的阴影,突然笑出声:“你心跳好吵。”掌根处的搏动确实太急,隔着皮肉撞在她无名指根的戒痕上——那是她前夜咬牙用项链缠出的印记。江水把月色绞成碎银,他低头时喉结蹭过她发顶的旋儿,两人卡在长椅扶手的缝隙里,肋骨抵着肋骨,像两只塞不进盒子的木偶。

最后路灯熄灭时,他嘴唇擦过她眉骨,尝到睫梢凝露的咸。所有情话都堵在齿关,而江风裹着他们的呼吸抛向夜空,缠成没有形状的云。

这些天,徐薇总留恋在“追光”平台及“江滨公园”的长椅。夜深人静,黑暗厚重如毯。他老是盯着屏幕里那朦胧又孤傲的侧影,心脏被那虚无缥缈的铁轨和月光勒得隐隐作痛。就在她几乎要将手机放下时,顶端突然跳出一条通知框——一个系统默认的灰色头像,名字却无比清晰地灼烧着视网膜:

【寒风中的小马】:“林间晚风,昨晚那废弃的轨道,冰冷的月光……都像我在对你说话。轨道再冷,终归会有一次震颤,等待那束唯一的光落下。明天下午三点,‘时光逆流’咖啡馆,静水巷角落……等你。只为《北郊》。”

世界瞬间失声。胸腔里擂动的是无法压抑的狂喜心跳还是命运最后报警?她一遍遍划开屏幕锁屏,阅读那寥寥几行字,指尖在冰冷的玻璃面板上微微颤抖,留下一片模糊的雾气。

第二天下午的“时光逆流”咖啡馆。门廊挂着褪色的黄铜风铃。徐薇选了角落最深的位置,手指无意识地绞着桌布边缘,冰咖啡的杯壁凝了一层细细的水珠。她几乎能听到自己血液奔流的声响。风铃清脆一响。

门口光影流转。

一个男人走了进来。深灰色羊绒衫熨帖地裹着他宽阔健硕的肩背和线条流畅的窄腰,长腿包裹在修身的黑色长裤里,每一步都从容有力,带着一种无声的掌控感。他精准地扫过咖啡馆并不宽敞的空间,那双过分深邃的眼睛,像是穿透尘埃的光束,瞬间锁定角落里的徐薇。

她的呼吸猛地一滞。