

怀念那年春节

■ 林晓玲

那一年,我七岁。临近春节时,奶奶告诉我,远在深圳打工的三叔和三婶要回家过年,会给我带回一套漂亮的新衣服。听到这个消息,我的心瞬间像被点燃的烟花,兴奋得在院子里又蹦又跳。

在那个物资匮乏的年代,过年就是一场盛大的期盼,是拮据生活里最温暖的慰藉。特别对于我们生长在农村的孩子来说,能在过年时穿上一套新衣服,简直是一种奢侈的事情。从听到消息的那一天起,我每天都掰着手指头数着三叔和三婶回来的日子。白天,我常常一个人跑到村口的那棵大榕树下守望。我坐在树下,眼睛紧紧盯着通往镇上的那条小路,想象着三叔和三婶回来时的情景。

有时候,我在榕树下坐就是一整天,村里的小伙伴们来找我玩,她们叫我去挖番薯、捉迷藏,可我总是舍不得离开。她们不理解我的执着,笑着说我是个傻瓜,放着好玩的事情不做,非要在这里干坐着。但我并不在意他们的嘲笑,在我心里,能在第一时间见到三叔三婶,能穿上那套心心念念的新衣服,比什么都重要。

日子一天天过去,我的盼望也越来越急切。那一天,天空突然阴沉下来,厚重的乌云像一块巨大的幕布,遮住了整个天空。豆大的雨点毫无预兆地砸了下来,打在榕树上,发出噼里啪啦的声响。我望着远方,依旧不肯离去,心里想着三叔三婶也许就在这雨中的某个地方归来,我很快就能见到他们买给我的新衣服了。直到雨越下越大,我的衣服被淋得湿透,才不得不往家跑。

乡间的小路在雨中变得泥泞不堪,我因跑得太急,脚下一滑,整个人重重地摔在了地上。泥水溅满了我的全身,我顾不上疼痛,挣扎着爬起来,继续往家跑。村里的小伙伴们看到我这副狼狈不堪的样子,都哈哈大笑起来,喊着:“大傻瓜,下雨天还在村口等,等到摔成泥猴啦!”我涨红了脸,泪水在眼眶里打转,但我没有理会他们的嘲笑,急忙跑回了家。

终于,在那个阳光灿烂的午后,我像往常一样来到村口的榕树下。远远地,我看到了两个熟悉的身影,拖着大大的行李箱,正沿着小路慢慢走来。我的心一下子提到了嗓子眼,兴奋得大喊起来:“三叔三婶,你们终于回来啦!”我像一只小鸟一样飞奔过去,三叔笑着把我抱起来,三婶从行李箱里拿出一套崭新的衣服,那可是我日夜盼望的新衣服啊!我迫不及待地接过衣服,那是一套红色的新棉袄,上面绣着金色的花纹,在阳光下闪闪发光,漂亮极了!那一刻,我高兴得又蹦又跳,恨不得马上穿上那套新衣服,跑到村里的小伙伴们面前炫耀一番。

回到家后,三叔和三婶把带回来的年货都拿了出

来。有糖果、饼干、水果,还有各种我从来没见过的零食。屋子里一下子变得热闹起来,弥漫着一种浓浓的年味,我像个小馋猫似的,狼吞虎咽地吃着三叔三婶从深圳带回的年货,我感觉自己是世上最幸福的小孩,那美味至今难忘。

除夕那天,我们一家人围坐在温暖的火炉旁,吃着丰盛的年夜饭。桌上摆满了各种美味佳肴,有红烧肉、炖土鸡汤、清蒸鱼,还有奶奶亲手包的饺子。大家一边吃着,一边聊着这一年来的点点滴滴。三叔和三婶给我们讲在深圳打工的经历,那些新奇的事情让我听得入了迷。我也把自己在村里的趣事讲给他们听,逗得大家哈哈大笑。

那个春节,是我一生中难忘的春节。村里热闹非凡,到处都洋溢着喜庆的气氛。大人们聚在一起聊天、打牌,孩子们在村子里跑来跑去,放鞭炮、捉迷藏。我穿着三叔和三婶给我买的那套漂亮的新衣服,和小伙伴们一起玩耍,看到小伙伴们向我投来羡慕的眼光时,我的心里别提有多骄傲了。

岁月匆匆,转眼间三十多年过去了。我已离开了家乡,在城市安了家。但每年的春节,我依然会想起三十多年前的那个春节,想起我站在村口的那棵大榕树下傻傻地凝望,想起三叔和三婶带回来的新衣服和好吃的年货,想起一家人围坐在一起吃年夜饭的温馨场景。



梯田 黄诒高 摄

快捷投稿
扫码关注

保健养生

如何健康过春节?

每逢佳节胖三斤的“春节综合征”让很多人倍感压力。马年春节,在享受美食的同时,我们更要关注健康饮食。

合理搭配

硬菜首选鱼虾禽。尽管大家日常并不缺“油水”,但春节宴席鸡鸭鱼肉依然是主角。建议优先选择清蒸鱼、白灼虾、水蒸蛋、瘦肉等低脂且优质蛋白丰富的食物,红烧肉、肘子、手抓羊肉、肥牛等较油腻的荤菜最好和清淡少油的蔬菜搭配。

蔬菜水果也是主角。春节宴席最容易被“冷落”的是蔬菜和水果。建议餐餐都要有蔬菜,一桌菜品至少要安排1/3是素菜,菜的选择可以兼顾叶菜、瓜果类和根茎类。水果最好在餐前聊天时吃,不要吃饱了再“填缝”,更不要用果汁或果味饮料代替新鲜水果。

豆和奶是点缀。多数人日常奶制品和豆制品摄入量不足,因此建议每餐都要至少安排一个豆类菜品,比如豆腐、香干、干张(干豆腐)、毛豆等。牛奶或酸奶可以作为佐餐的饮品,有一些菜品使用芝士也是不错的选择,但不要把乳饮料当成奶喝。

主食首选全谷物、薯类和杂豆。过年期间精米白面吃得过多,不利于控制血糖和体重管理。建议春节宴席的主食加入燕麦、糙米等做成杂粮饭或蒸紫薯、土豆、山药等,营养更丰富,饱腹感更强。

科学“三减”

春节宴席,好吃才是硬道理,但如果能适当控制盐油糖,享受美味的同时还能一身轻松。

控盐。一是炒菜出锅前撒盐或鸡精、蚝油等,这样可以盐留在菜品表面,能更好地被舌头感受到。二是多用辣椒、胡椒、花椒、葱姜蒜等香辛料,它们会刺激味蕾产生更强的咸味感受。三是咸淡搭配,安排几个清淡少盐甚至不加盐的菜作为平衡。

控油。一是多用蒸、煮、白灼、凉拌等清淡少油的烹调方式,少煎炸。二是油性调料要酌情控制,如沙拉酱、芝麻酱、花生酱、油辣子等。三是喝汤或用汤拌饭时撇去浮油。四是重油菜品和清淡菜品搭配,比如生吃的蔬菜(不沾酱)既可以控油还能控盐。

控糖。一是控制糖醋排骨、松鼠桂鱼、红烧肉、拔丝地瓜等糖较多的菜肴数量。二是选择牛奶、酸奶、无糖饮料和纯茶饮佐餐,减少含糖饮料、果汁、乳酸菌饮料等含糖较多的饮品。

增加运动

春节期间通常吃得更多,久坐时间更多,因此必须增加运动来平衡。除了多参与家务,建议大家多出门,去逛公园、逛庙会、登高、赏花等,感受春节的热闹和春天的气息。如遇天气不佳也应该在家做一些简单的身体活动,比如深蹲、平板撑、瑜伽等。

小说连载

16

网恋

■ 叶进雄

徐薇像触电般猛地一颤,心脏几乎要从喉咙里蹦出来,本能地向后弹开一大步!那不是悸动,是排山倒海的恐惧和被赤裸裸看穿的难堪!他那双狐狸般精亮的眼睛,似乎早已洞穿了她所有仓促堆砌起来的伪装,精准地捕捉到了她内心的慌乱和那个隐藏在阴影里的、与“小马”的危险关系。她终于明白,这就是李国栋所谓的“敏锐”——他敏锐地嗅到了她的软肋,精准地找到了这个可以下手逼迫的缝隙,一个可以利用她职场焦虑和内心巨大情感空缺的危险契机!

“李总……我……”徐薇张了张嘴,喉咙干涩得像被砂纸打磨过,只能挤出几个破碎的音节。

李国栋笑了,那笑容浮在嘴角,却不达眼底,依旧是冰冷的算计:“呵呵,不用紧张,小徐。好好想想我今天说的话。晚上我有个应酬,主要是几个重要的业务伙伴,你也跟着一起来,熟悉熟悉。”这不是邀请,是命令。冰冷、强硬、不容拒绝。徐薇只觉得一张无形的网,正兜头向她撒了下来,将她密不透风地罩在其中。

这几天,妻子徐薇的反常、冷落使李浩心情糟透了,他很少去画廊,也很少带小哲去画画。

玻璃茶几上那摊碎裂的蜘蛛网,无声地吞噬了客厅里最后一丝温情。小哲的哭声被隔绝在紧闭的卧室门后,那尖利的调子却像钻头一样凿着徐薇的太阳穴。

李浩胸膛剧烈起伏着,像一头斗败却依旧愤怒的公牛,每一个粗重的喘息都刮擦着空气里浓稠的绝望。“滚,”他又重复了一遍,声音嘶哑却带着斩钉截铁的力度,手指指向大门的方向,“拿上你的东西,滚出去!明天……就去民政局!没见过这样的女人,家不要,儿子不理。”

徐薇浑身冰冷,僵硬地站在原地。李浩最后的判词砸下来,反而像抽走了她仅存的支撑,让她连站立都变得艰难。她没有再看茶几上那部象征着她所有不堪和毁灭的手机残骸,也没有勇气去触碰卧室的门把手。她只是机械地转过身,像一具失魂的木偶,走向门口属于她的那双鞋。外套搭在玄关的

衣架上,仿佛带着另一个世界的余温。她拉开门,外面楼道里冰冷的穿堂风吹得她一个哆嗦。她没有回头,沉重的防盗门在她身后“嘭”的一声摔上,隔断了一切声响,也将她彻底关在了“家”的门外。

无处可去。父母远在另一个城市,这个时间回去只会引发更可怕的问询。朋友?她这副失魂落魄、刚刚被丈夫赶出家门的样子,又能去找谁?屈辱和冰冷顺着脊椎向上攀爬。

最终,她在单位附近找了一家最便宜的快捷酒店。刷开门卡,房间狭小、气味陈腐。她重重地将自己摔进那张硬邦邦的单人床,盯着天花板上几个模糊的黑点,那破裂的手机屏幕和李浩狰狞的脸孔反复交织晃动,将她一点点碾碎。不知过了多久,一阵刺耳的嗡嗡声将她从麻木中震醒。是那部日常手机。

屏幕上跳动的名字,像烧红的烙铁烫了她的眼——李国栋!

胃里一阵翻腾。她几乎想立刻挂断,仿佛这样就能切断那个油腻男人所

有恶心的联系。但在手指即将触碰到拒绝键的瞬间,一个冰冷的声音在她脑海深处响起:你还有工作吗?这间狭小的酒店房钱,接下来没着落的日子……除了这里,你还能去哪里?一个被丈夫扫地出门、没了工作的女人,能做什么?

巨大的现实恐惧压倒了恶心。她深吸了一口气,接通了电话。

“喂?”她的声音沙哑。

“小徐啊——”李国栋的声音透过听筒传来,带着一种令人烦躁的闲适和毫不掩饰的亲昵,仿佛他们之间有着某种默契的秘密,“怎么声音这么哑?感冒了?听我说,之前那个‘蓝海之星’项目的最终汇报PPT,我记得是你最后存档的吧?你马上回公司一趟,那个市场部那边急着要,说要立刻改个版发给客户。你辛苦一下,现在过来弄好。”

“现在?”徐薇猛地从床上坐起,几乎破音。窗外天色灰白,才刚透出一丝点光,“李总,现在是周六早上七点……”

“是啊,市场部小刘他们那边催得紧,合作方那边临时提的要求,很急!”李国栋的语气仿佛在说这再自然不过,“你是最熟悉这项目细节的,别人弄我不放心。快点过来吧,动作快些,早弄完早回去休息。”