

心念故乡年

■ 梁璋

我离开故乡三十多年了,故乡的两间房子已残旧不堪。我们只好随儿子在异乡过年。异乡的年很热闹,街市里到处是红红火火的年货,迎春的歌声响彻云霄。不知怎的,气氛越是热闹,我的心里越觉得空空荡荡。

异乡的热闹是异乡人的,在异乡,我融不进他们的生活,连对面居住的是谁也不知道。我曾主动和他们打招呼,可别人爱理不理。我们好似无根的浮萍,异乡的圈子挤不进去,只好“躲进小楼成一统”。真的,过年的气氛不属于我。因为它没有故乡的年味,也没有故乡那股亲切感。没有那贴着红纸的院门,灶台没有那飘着柴烟的香味,更没有灶前忙碌的那两个熟悉而亲切的身影。我的记忆总是停留在少时的年。

在我的记忆里,腊月二十三就有年味了。故乡叫它小年晚。兄弟姐妹吱吱喳喳

喳地和母亲一起打扫庭院,父亲就开始张罗年画对联是包等等。除夕这天,天刚蒙蒙亮,母亲就系着那条洗得发白的蓝布围裙,在灶台前转来转去,切菜的声音像是一串串欢快的鼓点。父亲在宰鸡。我蹲在灶口添柴。火光把我的脸映得热辣辣的。父亲眯着眼笑着对我说:火旺人旺家更旺!

除夕守岁,是真真正正地“守”着。一家人围坐在一起,闲谈着,说说过年的打算。父亲拿出一沓新票子,一张张地数,全是一毛两毛五毛的,我和哥哥妹妹眼巴巴地看着,等到午夜钟声响起,父亲才郑重其事地递给我们红包,说:“压岁钱,压住岁数,平安长大。”考试成绩优秀为两毛,大人五毛,其余一毛。我攥着那两毛钱,心里无比快乐与骄傲!

我做了父亲后,每年除夕,我都会给儿子讲起我童年过年的故事——故乡的

饺子、故乡的鞭炮、故乡的春联。儿子认真地听。我知道,他听的是故事,对我来说一种难以忘怀的幸福和永存心中的魂!

今夜又是除夕。我给妻子儿子儿媳发红包。他们既多谢又祝福!我来到窗前。远处的烟花热烈灿烂,恍惚间,我好似又看见慈祥的母亲在灶前忙碌的背影,看见父亲给我两毛钱的压岁钱,看见那个贴满利是和满地猩红鞭炮纸的小院。三十多年了,一万多个日日夜夜,所有的东西都变了,唯有故乡的年在我的记忆里还是那样温馨,热热闹闹,心里暖暖的,像是永不落的太阳。故乡才是我们的根!

夜已深,大家都睡了。我来到阳台,望着故乡的方向双手合十并轻轻地说了句:“爸,妈,儿子在这儿给你们拜年了。”说完,两行老泪忍不住地流了出来!



国画 ■ 吴冠中

观赏火星农场奇石展

■ 朱雯修

最近,我们老干书画协会的10多位同志到高州火星农场为群众写春联,其间参观了该场的奇石馆。这个馆建于2008年。因农场有6个生产队在高州水库区内,职工发现河溪中有颜色多样、形状各异的奇石。于是,一些职工便捡回不少奇石,有的放在自己家中观赏,有的放在生产队部存放。

当年场领导下基层调研时,看到这些奇石,很是高兴,觉得应把群众的爱好凝聚到企业文化建设上来。于是,场里决定建设一个奇石馆,把职工们收集到的奇石都集中到场里来,登记造册。现在,经过十多年的发展,已收藏奇石1000多件。由于发动广泛,同志们不论走到哪里,一见到有满意的奇石,都想办法把它弄回来。我们看到,馆内不仅有高州、电白的黄蜡石,还有阳春的孔雀石、广西的猪肉石、云南的卷纹石、贵州的龙化石、内蒙古的戈壁石、新疆的木化石、西藏的黑石、湖南的震旦角化石、福建的九龙壁石,等等。此外,还有马达加斯加菊石化石、巴西的玛瑙、印度的硫酸钙石等。藏石琳琅满目,种类繁多,令人大开眼界。

在观赏中,有好几件藏石给我留下很深印象。如产自新疆的木化石,是该农场副总经理颜东斌在2005年抽调去援疆期间哈密市送的,经过加工,透明光亮,我是第一次看到这样的木化石,印象尤为深刻。阳春产的孔雀石《财神寿星石》也很有特点,形似财神送宝,很叫人喜欢。电白产的黄蜡石《福禄龟》,此龟呈翡翠绿色,形象逼真,可以以假乱真了。云南产的卷纹蜡石《长城内外,龙腾盛世,山舞银蛇》,气势磅礴,驻足此奇石前,真为此石的“质、色、纹、韵”而喝彩。高州产的黄蜡石《千仞琼台》,像一座琼台玉山,无数皱褶,通向山顶,似泉沟挂瀑,千姿百态,活灵活现。灵璧《金钱石》是安徽宿州产的,据说1998年国内首次发现这类观赏石(这里仅是一小部分),因其花纹状如古币而得名,我也用手摸了摸,感觉金钱石真好。由内蒙古积骨

石构成的《千岁鸡》也很有看头,形状像凤鸡,有雄鸡有母鸡,形象生动传神。还有广西桂林的猪肉石,五花腩很形象,特别是两个猪手,十分逼真。我过去看过猪肉石,但从未看过猪手石,这回算是饱眼福了。

此刻,我想起了陆游诗句“花如解语还多事,石不能言最可人”。我想奇石之赏,于石中见天地,于静中见真意。奇石,乃天地之灵秀,山水之精华,每一件都是独一无二,不可复制的。奇石之美是自然造化与人文赋予的交融,它是“立体之诗,无声之画”,拟形如天外坠星,大漠卧驼。拟意似山水画卷,星云流转,残缺处如国画留白,予人无限想象空间。奇石,自古便是文人雅士的案头清玩,精神寄托。赏石文化,源远流长。古人赏石,崇尚“瘦、漏、透、皱”。虽然我们平时很少接触奇石,但也看过一些展览,参观过不少公园的奇石,如参观苏州园林,那里的太湖石玲珑剔透,正是体现出“瘦、漏、透、皱”这样的特点,成为一千多年来奇石之最。前几年,高州人杨幸注用了40多万吨太湖石建造凤凰园,造出了现代的奇石公园,这也是一个了不起的成就。

在这里观赏奇石,使我深深感悟到,奇石不是待价而沽的商品,而是眼缘与共鸣相待。走进石意境,跳出石本身,从石的坚韧中悟出坚强,从石的温润中学谦和,让赏石成为一场心灵的修行。从石之象到石之意,是审美之升华。山形石藏,有“会当凌绝顶”的豪情;水纹石含“逝者如斯夫”的感慨;孤石之显“独钓寒江雪”的孤寂;群石相拥“天涯若比邻”的温暖。我想同一方石,不同的人有不同的见解。让石的神韵与观者心境相融,这才是最重要的。据说全国有1780多个国营农场,建有奇石馆的仅此一家。这真不是一件简单的事情,是职工文化生活多样化的体现,愿火星农场的奇石馆越办越好,成为粤西农场的个别具特色的项目。

夜游潮州古城

■ 张华文

很早的时候,读“唐宋八大家”之首韩愈的《祭鳄鱼文》,对韩愈被贬谪后治理过的潮州,当地为缅怀纪念他而命名的韩山、韩江和韩山书院等等,常怀向往景慕之意。但是,直到乙巳年十一月中旬,我才有幸身临其境心心念念的潮州古城。

我们抵达潮州时已近黄昏,简单食用牛肉火锅晚餐,品尝潮州手打牛肉丸,然后从北关集散中心换乘公交往潮州古城。经过一片老居民区,矮楼后透出昏黄的窗灯,偶尔传来几声仿佛很远的犬吠;转了个弯,夜色朦胧的西湖,亭台楼阁在柔光中若隐若现,湖面浮着零星的灯晕;临近古城墙,青砖黛瓦被灯影勾勒出古朴的轮廓,垛口间漏出远处的灯火;快到下水门,韩江的潮气带着清冽漫过来,广济楼檐角的铜铃在风中浅吟低唱,远处广济桥的灯影在江面上铺开一片。沿途所见所闻,都是历史与烟火交织的暖意。

到达下水门公交车站,我们步行进入潮州古城。登上广济门的城墙俯瞰,夜幕像块黑色的绒布,轻轻盖在古城的檐角上,脚下的青砖在夜灯下发出温润的光,墙垛的暗影随着视线起伏。往城内看,一望无际的古建筑沐浴在璀璨的灯火中,青石板路泛着微光,从城墙根下蜿蜒而去;牌坊街的灯火如同一条流动的星河,飞檐翘角在夜色里划出优雅的弧线,宛若悬在半空的剪影;众多的巷弄像一条条彩色的丝带,在晚风中轻轻晃动。转头望向城外,韩江如墨色绸缎般缓缓流淌,水面闪烁着碎银般的亮光;广济桥的桥影映倒在江面上,随着波浪轻轻摇曳;远处的笔架山灯火绵延,与古城的灯火、江上的光影连成一片,展现出山水相依的美丽夜景。视野所及仿佛一幅被灯火晕染的画卷,分不清是今时的景,还是旧时的梦。

从城墙下来,我们前往牌坊街游览。夜晚的牌坊街古韵悠长,是潮州旅游不可错过的打卡地。全长约2公里的太平路牌坊林立,23座牌坊在暖黄灯下一字排开,坊额上的题字虽蒙着岁月尘霜,却透出几分当年的煌赫。这些牌坊大多建于明清时期,以花岗岩石雕琢而成,形制多样,有四柱三门式、二柱一门式等。内容丰富,有彰显科举功名的

状元坊、四进士坊,表彰忠孝节义的节孝坊,纪念官员德政的皇命三锡坊等,体现了潮州“海滨邹鲁”的深厚文化底蕴。牌坊街两侧富有南洋风格的骑楼,廊柱上红灯笼的光晕跟随晚风轻晃,把行人的影子拉得忽长忽短。老字号的卤味店飘出醇厚的香气,玻璃柜里的狮头鹅油出水滑,手作灯笼铺的纱灯透出梅兰竹菊剪影,与潮绣纹样的挂饰相映成趣,转角的甘草水果摊摆着五颜六色的切果,酸梅汁的清爽混着晚风飘过来。偶尔撞见穿汉服的小姑娘提着灯笼走过,衣袂扫过牌坊的石柱,恍惚间像穿越了时空。巷弄深处甲第巷的老宅门虚掩着,门缝里漏出电视声和居民的闲谈,西马路的小吃摊前人气火爆,蚝烙在铁板上滋滋作响,春饼的酥香裹着热气扑脸。大街小巷灯火通明,游人如织,充满烟火气息,简直是夜晚版的《清明上河图》,让人流连忘返。

从古城出广济门,向东过马路到达广济桥。广济桥横跨韩江两岸,是潮州古城的重要地标之一,始建于南宋乾道年间,经近三百六十年修建,到明嘉靖年间形成“十八梭船二十四洲”的格局,是世界上最早的启闭式桥梁,与赵州桥、洛阳桥、卢沟桥并称“中国四大古桥”。我们在江边的栏杆处找好位置,准备观看广济桥灯光秀。晚上8点,广济桥的“凤城之光”灯光秀开始上演,暖黄色、浅蓝色的灯光描画出“十八梭船二十四洲”的轮廓。潮州大锣鼓响起,上万盏灯光随潮州音乐节拍变幻,有时化作流动的水波,青蓝光影在桥身起伏,与江面上的倒影连成一片,分不清哪是桥哪是水;有时又成了绽放的木棉花,橙红的光在亭台楼阁间跳跃,映得飞檐翘角像镀了层火焰。最动人的是那段潮剧唱腔响起时,柔黄的光缓缓漫过整座桥,浮桥的锁链在光里闪着细碎的银,恍若当年商船连缀的帆影,正随着韩江的波浪轻轻摇晃……

散场时,成千上万观众不时响起阵阵的惊叹。我们惊叹潮州古城历史悠久,惊叹潮州古城夜景的美轮美奂,更惊叹历史文化的无形价值与独特魅力,一方水土保育活化了一座古城,一座古城滋润带旺了一方水土。夜游潮州古城,我们久久难忘。

马跃盛世谱新篇

■ 甲子先生

漫卷沃野势若狂,不甘落幕如狮吼。寒流急,雨箭落。马蹄声声切,飞越重重关隘六十道。王者归来气如虹。

丙午华年,山川锦绣。熊熊烈焰映碧空,炽热爱心暖人间。新年钟声起征程,披荆斩棘踏浪来。志在千里,奋勇当先。奋力托举起改变世界命运之舟。一声嘶鸣破空至,竭力征战战胆寒。千里扬尘,万里追光。把握住命运总舵,从春夏走向秋冬。万物生机勃勃,世界喜气盈盈。自此换了人间。

马蹄声声彻寰宇,昼夜酣战谋新篇。行稳致远,心里有光。竭力描绘世界瑰丽蓝图,书写着壮丽诗篇。马蹄的“得”声不绝,如串起美之音符。谱写着一曲恢宏的乐章。在历史长河中,烙下深深的辙印。必将激越千年。

鹧鸪天·乐新春

■ 黄超杰

爆竹声声彻油城,灯笼高挂照门庭。春联泼彩书新景,美酒飘香绕画屏。围炉坐,举觞倾,阖家团聚乐盈盈。且将旧岁随风去,共祷来年万事兴。



扫码关注
快捷投稿

冀州年味

■ 凌远科

岁末扫尘
竹梢扎帚扫庭空,拂尽梁尘一岁穷。蛛网暗藏慈母线,儿时旧帽挂墙东。

写春联
砚池未冻墨痕初,笔走龙蛇福字舒。帖纸方干微信响,屏中客又急催书。

贴春联
浆糊刷罢上阶除,福字端端正正贴。

稚子仰头连问讯,春风已到旧门枢。
守岁
围炉守岁坐闲阶,数尽更筹笑满杯。忽报红包连夜雨,孙儿抢得一床皆。

归宁探亲
携夫挈子返程欢,娘倚柴门望眼酸。童稚不知离恨事,频频阿母快加餐。

保健与养生

节日饮食管理小贴士

改良传统团圆饭

改变烹饪方式,可以在提升菜肴健康度的同时不影响风味。

控油技巧:以蒸煮代替油炸(如将鱼清蒸);炖肉前先焯水去脂;少油快炒,善用不粘锅;利用菌菇或番茄等天然食材提鲜,以减少用油。

控盐技巧:出锅前放盐使咸味更明显;用菌菇、干贝的天然鲜味及葱、姜、蒜、醋、胡椒粉等香辛料丰富滋味,从而减少对盐的依赖。

避免“每逢佳节胖三斤”

可调整进餐习惯,如改变进餐顺序:先喝汤,再吃蔬菜,然后吃肉类,最后吃主食;提前增加饱腹感;细嚼慢咽,控制进食速度;优先选择清蒸、炖煮的菜肴,避免油炸、糖醋类菜品;用杂粮饭、蒸薯类代替部分精白米面主食。

此外,餐后可适度进行轻量活动,如参与清洁、与家人散步聊天等,以帮助消耗多余热量,避免体重增加和消化不良。

清淡饮食减轻肠胃负担

建议在两顿大餐之间安排一餐清淡饮食,如杂粮粥、蒸蛋、蔬菜等,让肠胃稍作休息。餐后可饮用山楂陈皮茶、大麦茶

等帮助消食。一般不推荐严格的“轻断食”,尤其对于有血糖问题或消化系统敏感的人群。更建议采取“轻晚餐”原则,比如将晚餐时间提前至18:00前,分量减至平时的1/2~2/3,并以蔬菜和少量蛋白质食物为主。

饮酒应量力,多选健康饮品

饮酒应量力而行,微醺即应停止饮酒,也就是感到放松、愉悦、言辞清晰、步态平稳。避免空腹饮酒、不同酒类混饮或猛饮,建议饮酒前先吃主食或喝牛奶,小口慢饮,每杯酒搭配一杯水。服用头孢类、甲硝唑等药物期间及停药后7天内严禁饮酒,以防发生危险的“双硫仑样反应”。

健康替代饮品种类繁多,如普洱茶、菊花枸杞茶等茶饮,无糖豆浆、玉米汁等自制饮品。也可根据不同地区气候环境选择红枣姜茶(驱寒)或冰糖炖梨(润燥)等。饭后适合全家饮用的健康茶饮包括玉米须茶(清甜含钾)和大麦茶(香气浓郁,助消化)。

部分隔夜菜不宜食用

剩菜应尽快处理,室温放置不超过2小时,保鲜膜密封后冷藏,食用前彻底加热。

以下隔夜菜风险较高,建议避免食用:硝酸盐含量较高的绿叶蔬菜、易滋生细菌的凉拌菜、蛋白质易变质的海鲜类、沙门氏菌污染风险较高的半熟蛋,以及长时间存放可能产生有害物质的菌菇汤类。

应对“春节疲劳综合征”

可从以下角度着手——
情绪管理:设定合理期待,不必追求“完美”聚会,允许自己适当休息;感到疲惫时可礼貌告知家人,需要独处片刻;每天设定固定的“远离手机”时段,减少信息过载。

睡眠管理:即使守岁,也尽量在固定时间起床;白天补觉不超过1小时;睡前1小时远离电子屏幕,可通过听轻音乐、热水泡脚等方式营造放松的睡眠环境。

总之,健康过大年需遵循“四不”原则:
饮食不超标:食物多样,荤素搭配,每餐七分饱,优选健康零食。
饮酒不过量:牢记安全限量,服药期间坚决不喝酒。
作息不紊乱:娱乐适度,避免连续熬夜,保持基本作息规律。
运动不间断:每日保持轻度活动,避免久坐。

(据人民日报)