

约了牌友打“损蛋”，原本商定到了饭点就去楼下餐厅撮一顿，哪想鏖战正酣，都不愿把时间浪费在美食上，一致表示冰箱里有什么就吃什么，对付一顿就行。

我翻看冰箱里的食物，有冰冻的饺子、包子、粽子，也有八宝饭和汤圆。东西不少，却都独此一份，不够四人分的。再看冷藏里有前一天蒸的一碗糯米饭，本想第二天夹油条、肉松、绵白糖包只菜饭团当早点的，还有因为馅子不够而剩下的小半斤馄饨皮，再就是拌了作料的一小碗肉糜……也是分不均的尴尬。

“做烧卖不就分得匀了？”老高的话立刻提醒了我，我怎么就没想到呢，糯米饭、肉糜和馄饨皮都现成放着呢。

当年，烧卖曾是我“打牙祭”的食物，虽然一年半载吃不了几次，但鲜香软糯的妈妈的味道却永远地留在了舌尖上，每一口全是满足。我妈做烧卖很上心，香菇和开洋要隔天泡上，与火腿肉丁一起炒熟后拌在加了猪油和酱油的糯米饭里，而一张张烧卖皮子则是她手擀的，哪像现在可以用饺子皮或馄饨皮来替代？

那年月，邻里间的融洽不做作，下雨天帮着不在家的邻居收衣物最

## 烧卖

章慧敏

平常，还有就是谁家做了好吃的东西一定会分送尝味。比如一碗加了排骨的生日面，或是汤里散发着猪油香气的菜肉馄饨，有时还能吃到正宗的宁波汤圆。我妈蒸的第一笼烧卖不是先给人吃的，而是由我敲开邻居家的门，每家分几只尝尝味道。

不久后中国的餐饮市场兴盛起来，我也自南至北走过不少城市，吃过各有千秋的烧卖。我发现无论南北，烧卖的核心都在于馅料。羊肉

加大葱馅的是塞外的厨师对原汁原味的坚持，黑胡椒加糯米是武汉人富有激情的创意，而扬州的翡翠烧卖比较符合江南人的口味，虽然冠

以“翡翠”二字，它的馅料其实并不复杂：青菜剁成泥，加上猪油和白糖一起搅拌，蒸制前还得撒点火腿末点缀，那叫一个鲜美。前些年，上海也有了被列入浦东非物质文化遗产名录的“下沙烧卖”，我是追捧者之一，和友人曾一路追去川沙品尝，竟然一口气吃了六七只，可见好吃的烧卖怎么都吃不腻。

然而，烧卖在海派面点中的江



## 槐花馨香漫心田

郭树清

临近初夏，又是一年槐花飘香时，走在小区附近的街心花园，那久违的槐花香把我的思绪拉回到了我当兵的年代，我们的部队就在槐花之乡——大连旅顺。

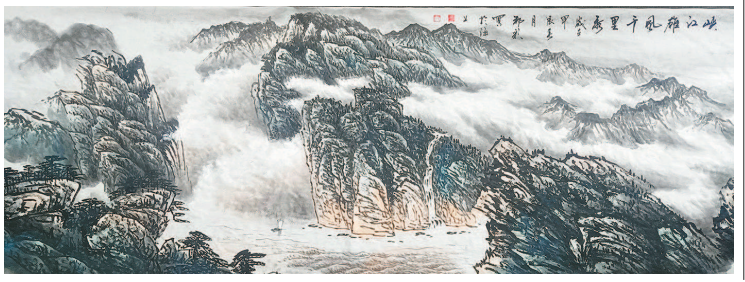
暮春时节，槐花随着几场春雨和温暖的春风，悄悄地发芽、开花、飘香。槐花是春的使者，带给人们的是春的畅想和希望。转眼初夏，层层叠叠的槐花宛如一串串玛瑙，带着甜味儿，像云霞似的漫天铺开。轻风吹来，花朵摇曳，仿佛大海掀起的波浪，甚是壮观，让人神怡心醉。槐花品种不同，开花时间也不同，从春到夏，一茬接一茬，持续数月。初开时，花蕾娇小而柔嫩，绿苞中带白，犹如繁星一般；盛开时，那满树洁白丰硕的花，争相吐艳。行走在槐树下，仿佛被淹没在空气中堆叠的清香里，袭袭诱人。

槐花是取之不尽的特产和财富。刚开花时，把它当作水果吃，甜香可口。还能炒槐花、做蜜槐花、醋槐花或蒸槐花，以及槐花馅饼、槐花水饺等。在南方，有的用鲜槐花和糯米粉调和，在油锅里煎炸至熟，撒上一点白糖，又脆又香又甜。采下盛开后的槐花并晾干，同茶叶一起泡茶喝，则唇齿留香。晒干后的槐花，可做枕头、床垫的芯，柔软舒适，据说对头痛脑热或腰酸背痛等有一定的效果。槐树一身都是宝，树干也是非常好的材质，用它制成的家具，既美观，又结实耐用。

“满树槐花遮望眼，接天香气荡天来”。随着时间的流逝，有许多记忆渐渐淡忘了，而我的第二故乡——旅顺的槐花却一直藏在我的心灵深处。

## 峡江雄风千里秀

刘邦彩作



有土秀才之称的父親，也是一位做謎語的高手。我們很小的時候，父親就用這種“俗文學”來啟迪我們的智慧。

我讀高小時，我的毛筆字在班上首屈一指的，這當然離不開老師的教誨與父親的點撥。有一天，我在家中練字，幾個小伙伴圍着我，這時父親剛好出工回家，見了我們，就嚷嚷着要做一個謎語讓大伙猜一猜。我收住筆，聽父親細細道來：“活着時，在山上吃草；死後，在竹里藏身；口干了，到石上喝水；走路時，却步步生根。”

初次猜謎，不懂套路，我們幾位面面相覷，拍着腦袋不知所以然，還是父親亮出“文化用品”這個謎底的屬性，

## 养育

湖地位并不高。“四大金剛”沒它的份兒也就算了，連大眾點心生煎、小籠、包子、蔥油餅等榜上有名的面點里也時常忽略了燒賣。或許燒賣的制作方法實在太普通了，簡單到只要一張面皮里加一團米飯就能“內有乾坤”，不引人注目吧。

我外公對美食是個講究之人。記得早年他帶我去城隍廟吃小籠時就把小籠馒头比喻成上海女人旗袍上綉的花、縫的邊，格外地花功夫，不容易伺候。再看燒賣吧，皮子不講究，餡料不講究，只要皮子裏裹足餡子收個口就行了，但它就是實在，就是好吃，就是容易被人接受。雖然燒賣無法與精緻的小籠相比，可你不得不承認燒賣是種心存美好、包容性強大的食物。

這個發現很有趣，因為包容性是這個可貴的名詞，在職場中尤為重要。你可以不聰明，但要有一顆寬容待人的心。這種心態會讓人在任何環境中低調做人，低調做事，然後成就自己。

那天打撲蛋誰輸誰贏已不重要了，我們幾人用冰箱里遺留的糯米飯、肉糜加上火腿肉丁和青豆仁一共制作了22只燒賣。從開工到全部消滅不過半小時左右的时间，“搶”着吃的滋味就是好。

如今，頸肩问题是各年齡層多數人的“标配”，孩子坐姿不正確，年輕人久坐辦公室，老年人長期勞作，加之身體機能的退化、血管

## 你的肩颈还好吗

倪欢欢

老化、血液循環不暢，肩頸變差，“肩頸一堵，全身受累”，足見肩頸對於我們生命質量、生命長度的重要性。

肩頸很重要，從結構上來講，頸椎有七節，是脊柱中最易受傷、最沒安全感的



地方，且頸部有兩條大動脈，即椎動脈，椎動脈直接影響腦部的供血，肩頸就像人體的十字路口，是氣血供應頭部的

主要通道。因此，肩頸部是連接頭部與軀干的橋樑，承擔着人體頭部血管、神經、

經絡與全身的交流，它的健康直接影響全身的健康。肩頸堵塞會直接影響

面部的气血循环，导致面部晦暗、没有光泽、肤色不均、皮肤松弛与实际年龄不符，脸部还会有倦容、抵抗力差、易过敏、易留色素印。虽做了面部专业护理，却没多大效果。肩颈堵塞也会造成头部供血不足，导致头晕、偏头痛、记忆力减退、健忘、睡眠质量差（多梦、易醒、入睡难）。肩颈阻塞后，手按上去就会有痛、酸胀感，有的还有肩胛骨缝痛、经常四肢发麻，手脚冰凉，做事韧性差，易在短时间出现疲劳。肩颈堵塞还会导致激素分泌失调、交感神经敏感，出现易怒、不自信、多疑的情况。

肩颈是否健康其实可以自查：是否脖子僵硬、疼痛，活动范围受限；转头时能否听到嘎嘣嘎嘣的声音；脑袋是否经常不自觉地前倾；是否经常落枕；是否经常觉头昏沉、头晕、头痛；是否肩膀沉重、僵硬，胸部憋闷，后背不适；是否有手指、胳膊麻木；是否鼻塞常年难愈；是否颈后大椎穴附近有鼓包（富

贵包）；是否有脖子变粗、肉变厚。很多人认为颈椎不好不是很重要的病，休息休息就好了，其实拖延下去，会越来越难好，最后只能去医院。

中医讲，调节人体最好的良方就是打通气血，若气血不畅，血液中的代谢废物就会堆积在肩颈，造成肩颈硬化。所以我们可以通

过一些简单的中医技术保养肩颈。推拿肩背部。用指、掌、肘等部位着力，紧贴体表，在背部从下往上推，缓慢运动，力量均匀、渗透。推拿具有消积导滞、解痉镇痛、消痰散结、通经理筋的功能，可提高肌肉兴奋性，促进血液循环。按摩后颈部。用双手微微分开，沿着后颈部脊柱左右，轻按风府穴。中医认为，督脉之气在风府穴，刺激这个穴位有散热、祛风除湿的功能。如果后脑勺疼痛、麻木，按摩这里可有效缓解。

艾灸大椎穴。作为祛风除湿、温经活络的“一把手”，艾草是在我国民间一直被广泛使用的药草。艾灸有很好的活血化瘀、祛风散寒的作用，能疏通经脉、缓解肩颈僵硬、肌肉疲劳、肩周炎和颈椎病。还可改善头晕、大脑供血不足、睡眠质量下降等，可以很好地疏通身体瘀堵。艾

大年二十九深夜，老家屋外细雨横斜，飘在脸上，针蜇似的冷。一排路灯明晃晃地照着，我们全家在找一只小鸚鵡。树下、墙角、草从堆，连花盆底也被掀起来翻看，仍不见鸟的踪影。这是只很小的宠物鸟，不足一掌长。品种是牡丹鸚鵡，粉嘴金头小蓝尾，毛茸茸的像一朵开了尾巴和翅膀的蒲公英。它祖籍非洲，冬日严寒，它在室外活不过一晚。

养过宠物的人都知道，宠物有时像小孩。宠物静悄悄，可能在“作妖”。我们从杭州回到瑞安霞潭老家，放出关在笼子四小时的小鸟，给它喂了食。我们终于坐在饭桌前，突然，女儿放下筷子，说：“这么安静？小鸟怎么不叫了？”

我们一愣，马上在屋里不停地唤鸟，却毫无应答。打开每个柜门翻找，也不见那只会飞的蒲公英。屋里没有，屋外呢？我曾开过门，屋外路灯亮着，夜盲眼也可以闭眼跑步。难不成小鸟偷摸飞出去了？在屋外找了半小时，也是无果，只好回屋再找。

“燕青，燕青！”全家人焦急地叫小鸟的名字。

“燕青。”一声极微弱的回应传来。没错，是小鸟的声音！哦，它在家里。小鸚鵡会叫自己名字，谁叫“燕青”，它便回答“燕青”。循着声音，我们回到最早找过的客厅。小鸟从挂在墙上的衣服口袋里探出头，歪着脸看我，一脸萌呆，似乎混乱的寻鸟场面与它无关。

夜深到家，“鸟”生地不熟，小鸟要躲藏，很合理。像是走丢的小孩平安回家，我们不计较它跟我们捉迷藏。

假期结束，我们回杭州。几天后，父亲打电话来，说小鸟待过的衣服口袋里有一颗蛋。父亲穿好衣服，手伸进口袋，碰到一个圆东西，拿出来一看，是一颗洁白的蛋，大小如鹌鹑蛋，是燕青生的蛋。

那天全家入兴师动众找小鸟，而小鸟背地里在做一件大事。它在完全陌生的环境里，准确地找到了掩蔽的地方生蛋。我们急促地叫唤，倒是扰它大事了。燕青是女儿养的宠物。女儿很喜欢小动物，小时候为死去的金鱼哭了好几天，眼泪能装满那个空鱼缸。失去宠物她

那般伤心，我们不敢让她再养宠物了。可女儿先斩后奏，在大学毕业的暑假带回一只白色小鸚鵡。小鸟飞来飞去，片刻不离人，常用小嘴贴在人脖颈上，好一派小鸟依人。某天我有急事，匆匆出门。小鸟以为我不带它玩，追着冲出来，不料只慢了一小步，它的细脚被厚重的门夹住。小鸟被送到宠物医院四天后，死了。早已接受现实的女儿又断断续续哭了四小时，可怜的样子与小时候一模一样。

我很自责。

我跟女儿去宠物店，选了一只还没断奶的蓝灰色牡丹鸚鵡，给它取名燕青，不给她剪羽毛，希望它像《水浒传》里的燕青跑得快，有个好结局。女儿工作后，把小鸟留在家，照看它成了我的任务。为不重蹈前一只小鸚鵡的悲剧，我把小鸟关在笼里。然而燕青性格非常刚烈，被关进笼可以骂骂咧咧整整一个白天，或是大声喊叫，叫得撕心裂肺，还用头撞笼子，砸水槽。水被燕青泼洒得到处都是。我拿它没办法，只得将它放出来，训练它在固定地方大小便。

燕青如今三岁了，也只有了一颗鸡蛋的重量。燕青，鸟如其名，它“文武双全”，还“多才多艺”。

早上，院子里的鸟一叫，燕青便开始唱歌，一直唱到楼下所有鸟不再叫。它还变换着各种腔调，一只鸟唱歌，宛若整座森林群鸟合唱。燕青精力充沛，斜飞、直冲、滑翔，从后阳台飞到前阳台，精准地歇在我肩膀上。有时，会出现错觉，那不是燕青在飞，是我在飞。燕青喜欢站在高高的书架顶、窗帘顶、门框顶，从上面俯视我，仿佛这个家是它的，我只是暂住的房客。起初，我不习惯燕青斜着眼睛看我，后来才知，鸟的眼睛长在脸颊两旁，它要专注地看人，只得歪着头看。我在阳台洗衣服，发觉背上有重量，是燕青悄无声息地立在我后背，或走来走去，我像背了一个孩子。“燕青，你要吓死我吗？”我一吼，它一溜烟飞走了。晚上，我不睡，燕青也不去窝里睡，站在我翻开的电脑盖顶部咕咕喳喳，又像在思考它的鸟生，头一垂一抬，一抬一垂，像极了通宵熬夜后在课堂上连连瞌睡的学生。好好地，一只鸚鵡变成了猫头鹰，成了夜猫子。

傍晚我下班回家，按密码锁数字时，我听到屋内的燕青发出声音，一打开门，燕青就在门口候着。翅膀一扇，垂直上升，停在我的肩膀上，在我耳边叫个不停。“燕青，我耳朵被你吵聋了。”我笑着大叫，燕青以为我与它对话，更起劲地叽里呱啦。哎呀，我若是有一支能听懂动物语言的翻译笔，该多好。

若是出门两天以上，我就没这“待遇”了。清明节，我从老家回来，打开门，我叫燕青燕青燕小青，它充耳不闻不发声，小鸟“记仇”了，在责怪我把它独自留家里。我继续叫它。好久，躲在按摩椅下的燕青勉为其难地应了一声。大约一小时后，它才出来，在我周围晃来晃去。我伸出手，它扭捏地飞过来，小爪子轻轻地握住我的手指，歪着脸看我。这是给我发抚摸它的信号，它要跟我和解。

哎，这么小的鸟也有脾气，也有想法。小鸟都如此，何况是人呢。诸事诸物，还是莫强求的好。

## 燕青

沈小玲



我跟女儿去宠物店，选了一只还没断奶的蓝灰色牡丹鸚鵡，给它取名燕青，不给她剪羽毛，希望它像《水浒传》里的燕青跑得快，有个好结局。女儿工作后，把小鸟留在家，照看它成了我的任务。为不重蹈前一只小鸚鵡的悲剧，我把小鸟关在笼里。然而燕青性格非常刚烈，被关进笼可以骂骂咧咧整整一个白天，或是大声喊叫，叫得撕心裂肺，还用头撞笼子，砸水槽。水被燕青泼洒得到处都是。我拿它没办法，只得将它放出来，训练它在固定地方大小便。

燕青如今三岁了，也只有了一颗鸡蛋的重量。燕青，鸟如其名，它“文武双全”，还“多才多艺”。

早上，院子里的鸟一叫，燕青便开始唱歌，一直唱到楼下所有鸟不再叫。它还变换着各种腔调，一只鸟唱歌，宛若整座森林群鸟合唱。燕青精力充沛，斜飞、直冲、滑翔，从后阳台飞到前阳台，精准地歇在我肩膀上。有时，会出现错觉，那不是燕青在飞，是我在飞。燕青喜欢站在高高的书架顶、窗帘顶、门框顶，从上面俯视我，仿佛这个家是它的，我只是暂住的房客。起初，我不习惯燕青斜着眼睛看我，后来才知，鸟的眼睛长在脸颊两旁，它要专注地看人，只得歪着头看。我在阳台洗衣服，发觉背上有重量，是燕青悄无声息地立在我后背，或走来走去，我像背了一个孩子。“燕青，你要吓死我吗？”我一吼，它一溜烟飞走了。晚上，我不睡，燕青也不去窝里睡，站在我翻开的电脑盖顶部咕咕喳喳，又像在思考它的鸟生，头一垂一抬，一抬一垂，像极了通宵熬夜后在课堂上连连瞌睡的学生。好好地，一只鸚鵡变成了猫头鹰，成了夜猫子。

傍晚我下班回家，按密码锁数字时，我听到屋内的燕青发出声音，一打开门，燕青就在门口候着。翅膀一扇，垂直上升，停在我的肩膀上，在我耳边叫个不停。

“燕青，我耳朵被你吵聋了。”我笑着大叫，燕青以为我与它对话，更起劲地叽里呱啦。哎呀，我若是有一支能听懂动物语言的翻译笔，该多好。

若是出门两天以上，我就没这“待遇”了。清明节，我从老家回来，打开门，我叫燕青燕青燕小青，它充耳不闻不发声，小鸟“记仇”了，在责怪我把它独自留家里。我继续叫它。好久，躲在按摩椅下的燕青勉为其难地应了一声。大约一小时后，它才出来，在我周围晃来晃去。我伸出手，它扭捏地飞过来，小爪子轻轻地握住我的手指，歪着脸看我。这是给我发抚摸它的信号，它要跟我和解。

哎，这么小的鸟也有脾气，也有想法。小鸟都如此，何况是人呢。诸事诸物，还是莫强求的好。

（作者系长兴区天山中医医院治未病科主任中医师）

