

说个真事儿。诗人张雅歌,家有小女名铮铮。在父女俩创办的小小报刊中,铮铮的笔名叫小米。5岁的小囡有笔名,也是个稀罕事儿。小报刊名《苔花》,其实是个大字板,总挂在家中墙壁上,是为启蒙刊物。爸爸任社长,女儿任主编,兼插图。

《苔花》主要发表些儿歌,大都是这父女俩编撰的,有时姐姐和妈妈也混迹其中。内容三五句,插图一两幅:小猫啦,小狗啦……涂鸦之作。这些小动物,没有一个不

人话的。每张嘴吐出一条线,线头指着社长先生写的字。诸如:我是好小猫,不睡懒觉;小鸽子,吃饭时不要乱咕咕,等等。这个园地也发表爸爸的诗,都是念得顺口听得懂的。偶尔有生僻的文字,那就有些麻烦。主编不听社长的,说声“你写的啥?”,顺手把写字板上小诗擦去了。

那天,武汉空军机关发西瓜。我用大口袋装了



夜光杯

亲友中有同辈,年长于我,我称她阿姐。阿姐业余爱好弹钢琴,我每次去她家,都要虐她的琴。掀起琴盖,敲打琴键,没有章法地弹,好音色依旧,清澈时如泉水叮咚,浑厚时如洪钟撞击。后来有一次,我在她琴上,玩转速快上行音阶,声音异常,既轻又闷。低头发现,弱音踏板被设置成在用状态。不明白阿姐的用意,难道她不喜欢悦耳动听?阿姐解释说,以前楼下空关着,近日业主搬入,她有读书郎。在楼上练琴时,想象楼下的感受,疑似在头顶上念经、敲木鱼。若那孩子因此分心,成绩滑铁卢,阿姐有负罪感,于是她在孩子家的时间段,用弱音踏板。这样,虽少了些自我陶醉,但多了心安理得。

阿姐早年在日本待过,聊起对邻居的印象,她感触最深的是那句“不给人添麻烦”,人人的口头禅,大人对小孩的碎碎念,百念成经。不给人添麻烦,得用尊重他人之心,约束自我的行为。阿姐说,有次单位开会,主持人迟到,进会场后道歉说,耽误了大家五分钟。阿姐觉得他的认知浅显,私底下与他较真,耽误不止五分钟,是所有等开会人的五分钟总和。工作节奏快,人人都有急事要赶,五分钟,可以解决一些问题,有各种产出和效益。那人被说得口服心服。在很多情况下,不给人添麻烦,是自律的,用心的,而给人添麻烦,往往是不自觉,无意的习惯,提醒和纠正有必要。

十几年前,我去商场影院,看《盗梦空间》电影。影院在商场的七楼,乘电梯时遇上了熊孩子,他对电梯有好奇心,琢磨了电脑板上的每一个按钮,并一留一指致,家长在一旁不遏制,生怕打压了孩子的求知欲。一个放任,让乘客赔了时间成本。那天我因等停车位,耽搁了一些时间,掐着分秒进电梯,结果电梯站停,又因外面重复按钮,门开了关,关了开。我无奈地错过了电影的开场。观

两个,从武昌乘轮渡过江到武汉关,送到汉口天津路的雅歌家里。在当年的创作室,我是小字辈的,也乐得多干些杂事。中午时分,我伸手轻轻叩门。门开了一道缝,露出个小脸儿,笑嘻嘻的,露出一口小白牙,是铮铮。她对我是熟悉的,将一根手指竖在嘴唇上,轻轻“嘘”了一下,要我别作声。我用口型悄悄问:你爸爸在家?小丫头点点头,勾了勾指头让我进来。

我蹑足进了屋,对她耳语一句,如今忘了说的啥。只记得,我把西瓜放在地上,嘣一声裂开一个。铮铮笑得眼儿眼儿的,声音渐大了。她噘着小嘴说:“听,这声音好像我爸放个屁!”

这时,午睡的雅歌瞧瞧小女儿,又阖了双眼。人是瘦精精的,双手枕在头下,睡着也没摘眼镜,枕边还放着一本书。脚指头点了点,朝着冰箱的方向。天很热,小丫头立马会意了,跑过去从冰箱里拿出两根冰棒,一根给我,一根自己吃。吃到只剩小木棍儿,她就悄悄走到爸爸身边,像是用温度计试体温一样,将这根冰凉的小棍儿插入他的腋窝。她爸爸一惊,一下子夹紧了。

小丫头就大笑。嘴张得很大,看得见喉咙眼儿。这孩子,刚才还不让

善小,是指微小、琐碎,平凡不引人注目的好事。世界上的事物都是一分为二的,小中有大,大中有小。

医院肛肠科诊室前有几排座椅,候候病人坐。其中有一排座椅的椅面中间挖了个洞。路过的人或许不知道,这个有洞的椅子里,有个故事。

以前,肛肠科诊室前的座椅,与院里其他科室的座椅是一样的,光滑舒适。有一次,科里的一位医生来找刚刚做完痔疮手术的病人,发现他手扶椅背站在那儿,就问为什么不坐着休息?病人答,创面疼痛坐不下。

医生恍然,我开了几十年肛肠手术,怎么就没想到这一点呢?他当即请医院后勤部门,将肛肠科候诊室里的部分椅面,挖了个洞,避免了病人创面与椅面的接触。从此,刚动了肛肠外科手术的病人,终于有“洞椅”可坐,

我作声,转眼就忘了禁忌,开始恶作剧了。雅歌在竹床上欠起身子,看看坐在窗前的我,便点点头说:“你来了,替我揪住这小鬼,揍她一顿。”

我只是笑,当然不便遵命。只说:“小米主编,社长要处分你了。”

小米也只是笑,不回答。我猜,这孩子一想到好玩就要行动,也顾不得爸爸睡觉了。她说:“你不打我,我就弹一段钢琴给你听。”

反正也是睡不着了,雅歌便叹气问:“你又想干什么?”

小丫头就抿着嘴,跳到爸爸身边伸出双手。大热的天,雅歌光着膀子躺

影时,费了好大劲,才弄明白,被嵌在了哪一层梦境里。烧脑进行时,注意力受到干扰。坐在后排的一对CP,边看边议,讨论声不绝于耳。我烦得想回头,对他们翻个白眼。突然想起《新概念英语》第二册第一课,有类似场景,那句“it's none of your business.(不关你事)”,打住了我。再说黑灯瞎火,向人家翻白眼,也是白搭。以后再商场看电影,心有余悸,预留了宽松的乘电梯时间,挑最后一排座位。但熊孩子渐渐地消失了。同

乘一部电梯,一个孩子问大人,按几楼的按钮?其他孩子就不声不响。观影时影院也安静。

大人和孩子,都越来越有规矩了。

阿姐说,“不给人添麻烦”,所指的麻烦很宽泛,既包括给人造成不便,不利,也包含让人不开心,情绪变糟糕,前者直观,后者无形,得用同理心,站在他人的角度,换位思考,体察心境。当自己拥有,别人没有时,不显摆。当自己过得还行,别人过得不好时,不神抖抖。吃喝玩乐,只分享给对的人。她说自己在这方面做得得体,得益于小时候父母的身教。那时她家住公房,和对门邻居共享厨房,一年中大部分时间,两家的房门是开着的。关门的日子,不是天冷,就是想藏事。物资匮乏年代,普通家庭的收入大致相仿,只有阶段性的贫富差距。一家妈妈给自己孩子淘来块布料,做了件衣裳,先压在衣橱一两个月,再拿出来给孩子穿上,递延穿新衣孩子的快乐,相当于延缓对门没穿新衣孩子的忧郁寡欢。日常的你来我往,也讲究分寸感。一家包了馄饨,蒸了馒头,先给对门端去一碗,自家才大方大方地吃。做不分享的奢侈品,奢侈品,尽量错峰用厨房,然后关起门来吃。不在人前吧唧,也是种善意。

不给人添麻烦,所指的他人,也包括家人或亲近的人。在变老的路上,管理好自身的健康,提升自理能力,是不给人添麻烦的最好行动。

再也不用“插着蜡烛”候诊了。医生一个小小的善念,减轻了病人的痛苦。

在春夏秋冬的季节更替中,没有人会想到,一辆普通的公交车上,曾发生过2000多次轻轻的唤醒服务,其间闪烁着坚持的善念。

在城市一部从市郊接合部驶向城南的公交车上,每天早上总有一位女乘客,在终点站上车后,被安排坐在驾驶员就近处落座,在乘坐28站到达目的地后,司机机会主动招呼她下车。在女乘客来往乘坐的2900多天中,车队中的60多位驾驶员,天天如此。只要看到她上车,就主动安排落座,到站提醒下车。日转星移,没有一天失职。

原来女乘客前几年从老家来上海,在一家养老机构工作。她

在竹床上,肋骨条条醒目。早听他说过,铮铮上罢了钢琴课,还会让他肋骨为琴键,一边弹一边唱。果然,演奏又开始了:苔花如米小,也学牡丹开。

这是清代诗人袁枚的诗句。社长爸爸一丝不苟地写下来,登载在写字板上。这次,小米

主编没有擦了去,而是问:“爸爸,苔花是什么?”

雅哥听了,稍稍思忖一下,起身穿了便衣和拖鞋,让我小坐一会儿。他就牵了女儿的小手出了门。我心下有点好奇,也就跟着出去瞧瞧。

在屋外的大树下,光线很暗淡的潮湿处,有一片鲜活的苔藓。

“孩子你看,这就是苔花呀。”

铮铮听了,蹲下去仔细看看,只见好多小米般的苔花,正欢欢喜喜地开着。“米粒儿一般的小花,在耗子都不愿来的地方,它也要开得像牡丹一样好。孩子,明白爸爸的意思了么?”

铮铮忽闪着一大双眼睛,将一只手指放在口中,想。看样子,她有点发蒙。于是,做爸爸的轻轻叹口气:“唉,你还不知道我小时候的事呢。”

几天后,我因事又去了雅歌家。主编小米牵了我的手,一定要我去看看苔花。我又觉得有点蹊

闽东、闽南的美食,从红蟳、鲍鱼、巴浪鱼、黄翅鱼等诸多海鲜,到面线糊、花生汤、海蛎煎、肉燕、鱼丸等各地小吃,都很符合江南人的口味。

那日来到莆田,依旧是福建朋友点菜,头一上来的菜就让我倍感意外。切成小段的小肠爆炒后带着镬气上桌,横截面像车轮那样层层圈圈,咬起来非常紧实。朋友说,这是本地特色套肠,是将小肠一层层套起来成个圆环,卤制后做成各种菜肴。“我从小就吃啊!”我夹起一个就往嘴里送。且不说我原本就是内脏爱好者,这套肠对我而言,真算得上是最熟悉的陌生人呢。

在千里之外的无锡,也有几乎一样的做法,只不过名称差一个字,当地称为“筒肠”。在我很小的时候,就很爱吃奶奶做的筒肠。虽然我们并不生

活在一起,但每

每天早上必需服用一种药,但服后会不受控制地昏昏欲睡,经常发生坐过站现象。她的难处被驾驶员们知晓后,车队立即告知全队驾驶员,对“女乘客”启动“唤醒服务”,并将这项服务告知新进员工,使这个好传统传承了许多年。小善的坚持,绘就了一个暖人的爱心故事。

烟杂店旁边有一所学校,每天早上学生上学,熙熙攘攘的,小店带来许多热闹。

有一天早上,一位学生闯进来问,有红领巾卖吗?听说没有,只好失望而离开。不一会,又有一位同学进店问同样的问题。看着满脸焦急的女学生,失望地走出店门,老板娘想起了在老家上学的儿女。她对老板说,能用什么法子帮上他们?过一会,老板

娘猛地拍了下柜台说,有了!去买点红领巾,免费租给忘戴红领巾的同学。老板应声道,这个办法好!

第二天一早,一块“红领巾借用站”的牌子,挂在了店门上。牌子挂上没多久,一位男孩子就急急匆匆推门而进,要借红领巾,并问多少钱?当听说是免费的,忙欠身致谢!接着又有几位同学进店借红领巾。吃了中饭,老板娘算了算,共借出去6条红领巾。有顾客在购物时问老板,“这是哪个部门设在你店的?”老板哈哈大笑,“没有部门,是我们自己挂的。”又问,借了不还怎么办?老板娘在旁插嘴,牌子挂出去后,没有碰到一个借去不还的!

人生路上,总有一些环节,需要善念去滋润和助推,尽管有时是微不足道的,但善小,就像大地上不知名的小花,虽纤细,也依然焕发着动人心魄的光华。

那么,铮铮瞧着苔花落泪,想必是懂得了什么。品味生活的苦,对孩子是一种良药啊。

善小

任炆越



双胞胎(水彩)曼倩

零食也分“好坏”,你吃对了吗?

蔡骏

零食泛指三餐以外的食品。零食伴随着大多数人的成长并成为人们共同的记忆。如今,零食不仅出现在加班、社交等场景,更逐渐替代正餐,其功能从营养补充延伸至社交娱乐的载体,在现代生活中占据重要地位。

零食与主食的划分取决于食用时间而非种类,例如面食在南方常被视为零食,在北方却是主食。因此,不存在绝对“好坏”之分,需结合个人体质和膳食结构选择。推荐将健康食品作为零食,补充正餐营养,如乳制品、新鲜蔬果、坚果、豆制品及低脂高纤维谷薯类,其富含维生素、微量元素和膳食纤维,且易于消化吸收。

需警惕看似健康但高糖、高油、高盐的“伪健康”零食,如含乳饮料、盐焗和糖渍坚果、卤制品、熏制品、炸薯条、薯片等。这类食品热量超标,部分可能含致癌物,长期摄入可能引发健康风险。合

理规划零食摄入,既能满足口腹之欲,又能平衡营养,才是科学饮食的关键。

合理控制零食摄入量可避免发胖,关键在于选择时间和把控分量。建议在上午10时和下午4时加餐,此阶段处于两餐间隔期,适当补充零食既能缓解饥饿与疲劳,又能提升工作效率。但需注意餐前1小时避免零食,以防影响正餐

摄入量。运动前或体力消耗后可少量补充能量型零食。零食摄入量应控制在正餐的1/4至1/3,以乳制品、蔬果、坚果等高营养食物为主,避免用零食替代正餐导致营养失衡。同时,吃零食需专注,避免在看屏幕、工作或行走时进食,此类行为容易导致不知不觉过量摄入。

总之,科学规划零食种类与摄入量,既能满足味蕾需求,又能补充正餐营养缺口,实现健康与口感的平衡。

(作者系上海中医药大学附属龙华医院临床营养科主任医师)

油脂,没有油脂的筒肠就会发苦。然后,要把小肠全部翻过来,用面粉、盐等反复揉搓、摔打后清洗,这个步骤要重复三次。最后,将小肠剪成大约每段五六厘米长短,用筷子将一头塞入另一头中,一手拉住接口一手不断转动小肠,直到小肠成为一个圆环,紧致结实的“肠中肠”就完成了。写起来简单,做起来很难,清洗要花力气,转筒则需要巧劲。将这些筒肠加去腥的大料煮熟后,可整圈红烧,可切段爆炒。我吃到的总是前者,煮到有咬劲而不至于酥烂,一口下去,爆浆感和弹韧感并进。

筒肠对我而言,是绝对的治愈系食物。只是没有想到,离家那么远,依然可以吃到这样相似的筒肠。不但一解相思,又让我好奇,是什么让这种食物分别出现在太湖流域和木兰溪流域呢?

一圈套肠解相思

钱晓艳

的老人家从此不在了,也再没有人在村口等着我们一家,然后搀着我的手说,筒肠已经做好啦。后来,奶奶在某个大年初一忽然离世,追悼会那天我没法哭出来,总觉得一切很不真实。直到有一天又吃到筒肠,才恍然意识到那个为我做筒肠

首先,要清洗小肠外部,但要保留

活在一起,但每

美食