

石总送我一盒新鲜的牛肝菌,说它是各国美食家公认的大众情人,无论煎烤烹炒或煲汤,它的脆嫩滑爽是来自骨子里的……我听后笑了,笑自己的无知:许多年前昆明亲戚来上海出差,送给我家一袋牛肝菌片,还特地关照,它在一年中只有几个月的生长期,稀罕呢。可那个年代的人对美味的认知相当肤浅,头回见到这黑黢黢的菌菇,既不舍得吃,也不知怎么烹制,直到它长出了霉点子还还原封不动。暴雨天推啊。

牛肝菌

章慧敏

们破土撑起遍地的伞花,云南人把这短短的三个月称为“吃菌季”。可是,不对呀,还没到吃菌季,我怎么就品尝到了新鲜的牛肝菌了呢?从石总的嘴里我才得知一个叫纪开萍的女性让牛肝菌的人工栽培从无到有并且走向了工厂化。



边看边聊

随着时间的推移,我们品尝过越来越多的菌菇类产品。听人说凡是以动物命名的菌子都是美味,这话并不夸张,什么羊肚菌、牛肝菌、鸡枞菌、猴头菇的确都很鲜美。我还读过汪曾祺先生在《昆明的雨》中以鲜活的笔触对牛肝菌的滑嫩鲜香大加夸赞,读得我垂涎欲滴。不过,好物是需要精心栽培和呵护的,几年前云南友人送了我一瓶他妻子亲手熬制的油鸡枞,用它来拌面,好吃得念念不忘。那瓶吃完后我立刻去网购,不同品牌的油鸡枞买过好几种,却再也找不到那个心心念念的味儿了。

我总以为云南的深山老林是各类菌菇的产房,每到多雨的夏天,它

时代的进步推动着食品的革命,它既承载着人们对食物的探索,也折射出深层次的文明与进步。我想起孩童时最喜欢跟着父母亲去戏院看京剧《白蛇传》里那折“盗仙草”。为救许仙,白娘子拼死与众神搏斗,为的就是到手那棵起死回生的仙草。现在知道了,仙草就是灵芝呀。自古以来灵芝被视为“长生不老”的仙药,除了帝王将相谁享用得起?而今灵芝面向大众,是药店的常备品,成为提升老百姓生活质量的保健品。

自然,都市人的生活节奏太快了,也有因“时间焦虑”错过了食物本味的遗憾。5月,我和许多尝鲜的食客都在第一时间吃到了甜美的苏州东山枇杷,甚至还有视频佐证:当天采摘当天发货。可我记得早些年去果农家买枇杷,他们出售的是在自家放了一个星期的枇杷。问为什么,回答是让枇杷醒一醒。这句“让枇杷醒一醒”充满了对果子的温柔和敬意,也是对口感的极致追求……

我们常说科研的价值在于造福社会。在飞速发展的今天这绝非一句空话,而在这万千价值中,我看到了其中一朵朵黑牛肝菌正破土而出,这鲜香美味弥漫在寻常人家的餐桌上。

近几年,父亲隔三岔五有点小毛病,进出医院。母亲健健康康,我们以为母亲永远能这样。“五一”假期的变故,如一块石头投入平静的湖面。

母亲关节的疼痛如藤蔓般迅速蔓延,从最初的脚肿,到小腿疼痛,失去行动能力。她固执地认为是关节炎,即使假期后回沪,仍不愿就医,只盼天气好转,能自愈。父亲日夜照应,当母亲因腿痛辗转难眠时,父亲便起身轻柔按摩,以期缓解她的痛苦。他们老夫老妻间这样的场面,总能轻易触动我心底最柔软的心弦——羡慕母亲,有老伴疼惜,也羡慕父母,是少年夫妻,也是老来伴。

父母是六十多年的饭搭子,还是酒搭子。一日三餐,同桌而食。母亲不敢用煤气灶,父亲常为母亲开小灶,做老伴爱吃的滑肉、馄饨、红烧肉。父亲爱酒,心情好,有好菜下酒,母亲变身父亲的酒搭子。锻炼身体是父母雷打不动的事。早餐或是午睡后,小区公园里常有他们携手漫步的身影。出门在外,遇有台阶或不平路面,母亲总会第一时间伸出手,紧紧搀扶父亲,充当他的“拐杖”。母亲最懂,父亲啥时候需要她这根拐杖。母亲步履轻盈,父亲略显蹒跚,有母亲在,父亲便不会迷路、摔倒。锻炼结束,午餐、晚餐前,是父母打牌娱乐的时间。争上游,每人14张牌,母亲牌技比父亲高一筹,父亲常常一张牌还没出,母亲已出完牌。偶尔父亲牌特别好,才能赢一回。

“五一”前还健步如飞的母亲,“五一”当天先是脚肿腿疼,接着腰椎疼痛。

父母都误以为是风湿,十天后我生拉硬拽,带母亲去看了一次中医,可两周后母亲腰部剧痛更厉害。父亲看在眼里,急在心里。偏偏此时,或许是劳累,或许真是“传染”般的巧合,父亲在一次弯腰起身时,腰部也突然剧痛。

无法再耽病情,哥哥带他们一起到医院就医,检查结果是父亲是腰部扭伤,母亲则为严重的腰椎间盘突出。我在川出差,无法赶回,商议后,先保守治疗,吃消炎止痛药。

两天后,父亲腰痛好转,母亲的腰疼却愈演愈烈,最终不得不入院手术。父亲不放心母亲,坚持亲自到医院陪同检查,隔天一早母亲手术,父亲五点多便赶到医院,目送母亲进手术室,直到母亲手术顺利返回病房,下午才强行被我们送回家休息。

可回家仅几小时,父亲弯腰清理垃圾,旧疾竟复发,疼痛难忍,晚上只得匆匆返回母亲所在的医院,请医生打封闭针止疼。父亲重返医院,又好像是为了当日多争取一次,到病房看母亲的机会。“执子之手,与子偕老”,从父母身上,我看到世间最动人的婚姻,他们深情共白头,才有人生可回首的岁月。“闲时与你立黄昏,灶前笑问粥可温”,父母为我诠释了这句诗的真正含义。

母亲术后第三天。晚上八点多,父亲谎称一个人在家害怕,又蹒跚地跟随我哥,到医院看望母亲。当我们问,他咋又来了时,母亲说,他一个人在家着急。我对母亲说,想你了呗。白发苍苍的父亲,沉默不答,脸上蒙上一丝害羞之情。

七夕会

我参加过数不清的毕业典礼。每个学段的毕业典礼,对学生都有特别的意义。我对幼儿园的离园仪式印象特别深刻,因为一点不带做作。

幼儿大班毕业,从话都说不清楚,变成懂礼貌、守规矩、会唱会跳的幼儿。班主任大多从小班带起,师生感情很深,孩子心目中的老师,是最最好最信任的人。

那年,在青草地幼儿园毕业典礼上,有歌舞、儿歌、园长和家长致辞等标配,会场满是笑声,到最后,气氛变了。幼儿向老师表示感谢,把老师请上台,师生依偎在一起,哭成一团,台下也频频拭泪。这样的告别,师生流露的是真情。毕业典礼让孩子们第一次懂得离别,泪水、哭声是最好的表达。在他们幼小的心灵里,会记住这难舍难分的一幕,从而懂得感恩。这是情感教育非常好的载体。

我高中毕业于行知中学,上世纪50年代末的我们,个个变得谨言慎行,毕业典礼是书记讲的话,仪式很简单,重头戏是拍毕业照。

我们在操场上排好队,中间有排椅子,是给老师坐的。我们眼巴巴地等着,希望那些不再教我们的老师也能来拍照,可事与愿违。我们默默地排队,听从摄影师指挥,站了好久,终于把照片拍完了。全班同学望着空座位,忍着泪离开了。会后,我悄悄去找原班主任金先生,请她为我在留言本上题词。她关上门,为我写:“天方向前进,日向上进!要创造一个好命运,自己的力量要尽!”我哭了,她拍拍我的肩,轻轻地推我离开,什么也没说。毕业典礼因为有老师的叮嘱,变得温馨而难忘。

1997年6月,我应邀去华东政法学院(现华东政法大学)参加毕业典礼。走进美丽的校园,我颇感亲切。这里是圣约翰大学旧址,1929年,陶行知被学校授予荣誉科学博士学位,在怀施堂作了演讲。邹韬奋1919年入学。为纪念这位杰出校友,学校将怀施堂改名为韬奋楼。两位伟人从未在此地相遇,却成了志同道合的亲密战友。

院长陪我参观这座标志性建筑,他娓娓道来,如数家珍。最后说,今天你就讲讲他们两位,这个话题由你来讲,非常合适。

当时,华东政法学院只有长宁一个校区,老建筑与校园保存完好,处处散发着隽永的旧味。我临时改变了演讲内容。望着台下青春勃发的脸,心里很激动。我没坐安排的座位,而是站在台前讲,为的是向两位前辈致敬。我讲了陶行知和邹韬奋的故事。陶行知被称为伟大的人民教育家,邹韬奋是著名记者、出版家。二人并肩战斗,为中国教育、文化事业奋斗终生。最后,我朗诵陶行知挽邹韬奋的诗。“团结再团结,向着明天,百折不回地前进!”

全体学生都站起来了,他们一起喊出“向着明天,百折不回地前进!”两位远去的前辈,似乎穿越时空回到校园,也来参加这个难忘的毕业典礼。

每个学段毕业,对学生都很重要,不管是快乐还是痛苦,成功还是失败,几年里所经历的一切,都刻骨铭心。难忘的毕业典礼一定是真情流露,直击心灵的一场告别。它是总结、回顾,也是放下,释怀。

挥挥手告别以往,再往前走,一步步地,人就长大了。

车窗外,结籽的油菜、绿茸茸的麦苗、开花的豌豆、满池涟漪的湖塘……太阳卷着绿浪花,向着夏天奔去。一下车,绿树的浓荫温柔地拥抱了我,已在一片松树林中了。

这里的松树棵棵笔直,所谓林立就是这样的气象。林间浮着一层淡淡的光彩,是阳光与松针的杰作。漫步去访问每一棵松树,用手去触摸它们龟裂的皮,粗糙苍劲,生命的古意从指尖慢慢传到心头。突然起了小动静,循声望去,是一只松鼠捧着一个松果沿着树干而上,转瞬不见了踪影。

松荫的沁凉中有一种熟悉的气息,想起故乡那片松树林,童年像一只松鼠从松林间活泼泼地蹿出来。

记得西风一起,松树就开始落叶。大人们用竹耙挑起簸箕,去松林间“耙柴”,就是收集松针,作为引火柴。松方长得又高又大,为松乡方言里叫“王树”。松针的方言称呼更生动,叫“树毛”。小孩就跟着大人身后,拿着竹篮,捡拾松果。

秋冬季节也是剔除松树杈子的时候,叫剔树毛。用钩刀把下面一盘的枝丫割下来,晒干作为烧柴。新鲜的松树枝一到院子里,我们就围拢过来,在松树枝里细细翻找,希望找到一些结着白霜的松针。白霜是野蜂蜜,放在嘴里凉凉的,



落地南宁的街头,满城飘着粉味,满街的榕树挂着胡须,似睿智的老友。这座城市用热浪与酸辣织就的网,把每个初来乍到的旅人裹成心甘情愿的茧。

到一地,一定得看看夜景,一品烟火气,不知道这里的味道如何?夜幕下,吉他和手机之间充斥着古老的音符和年轻的笑容,一碗厚实浓郁的粉会拉你回到现实。入夜后的三街两巷是座沸腾的味觉迷宫:生蚝在炭火上滋滋作响,榴莲与芒果化作七彩祥云,玻璃罐里泡着莴笋、菠萝、李子。舀起一勺秘制椒盐的动

慢慢融化了,薄薄的甜里含着一丝松树的清香。

松树是山里人家的家常树,松林间布满了他们的足迹。对于孩子,获得野蜂蜜,或是山鸡的机会并不多,但那一片松树林足以滋养了他们的想象与惊喜。

月亮升起来了,月光从树的缝隙间漏下来,林间弥漫着一层白色的雾。夜鸟偶尔几声“咕咕咕——

枕松听雨

大朵

呱,顿生了幽静苍远。

一千多年前的王维也在松树林中漫步。“明月松间照,清泉石上流。”此间的清泉也可以是月光,月光也可以是清泉。诗人是一颗空灵的心,即使喧闹在他心里也是安静的。而另一位诗人贾岛,去山中寻找一位隐者,在“松下问童子”。

童子说,师父采药去了,就在这座山中,但“云深不知处”。贾岛没遇见那位隐者,一直在俗世的丛林中苦苦寻找。这两位唐朝诗人,王维是月下的松,贾岛是雪中的松。前者通透,称“诗佛”;后者刚劲,称“诗奴”。他们都是松,也不是松,是他们自己。

回到松树下的小木屋,仿佛住进一棵松林里,在松木香里自己还是那个坐在松树墩上,数着一圈圈年轮的少女。

晚上十一时许,屋顶响起“啪嗒,啪嗒”的声音,而后逐渐密集。下雨了。小木屋,还有我,被雨声包

老友南宁

陈英

鸭之类的土特产。回到宾馆,突然明白这座城市的气韵,恰似粉里发酵的酸笋,初闻皱眉,再品入魂,最后连余味都带着让人牵肠挂肚的温柔。这座把山水当客厅、拿街巷作餐桌的绿城,早用酸辣鲜香把过客腌成了归人。南宁就像我的老友,再见了!



蜂舞荷香(剪纸) 孙平 孙绍波 孙晨竹

产妇在迎接新生命的同时,身体经历着巨大变化,关节不适往往容易被忽视。看似平常的手腕手指酸痛、腰痛、膝关节疼痛,若得不到及时关注,可能演变为长期困扰。守护关节健康,关键在于科学调理与日常养护。

休息与活动要平衡有度。产后要保证充足睡眠,采用侧卧时在双腿间垫软枕以减轻腰部压力。虽然产后需休息,但也不能一直卧床,适当的活动有助于促进血液循环,增强肌肉力量,预防关节僵硬,建议从简单的翻身抬腿逐渐过渡到室内散步。保暖防寒不可大意,即使在夏季也不能直接对着空调或风扇吹,睡觉时要盖好被子,避免关节暴露在外。洗澡时用温水,洗完澡及时擦干身体、吹干头发。产妇应选择穿长袖、长裤和袜子,保护关节不受凉。

饮食上需注重营养搭配,吃富含蛋白质、钙、维生素的食物,如牛奶、鸡蛋、鱼肉、豆类、新鲜蔬菜和水果等,以增强抵抗力,促进骨骼和关节的修复。同时,要适当补充钙剂和维生素D,预防骨质疏松,必要时在医生指导下补充营养素。日常照料宝宝时要注意姿势正确。抱孩子时分散重量,喂奶时用靠枕支撑腰部,换尿布时保持身体直立。待身体基本恢复后,可从温和的瑜伽、康复操开始循序渐进锻炼。

若已出现关节疼痛,可通过热敷、按摩缓解,严重时及时就医,哺乳期用药务必遵照医嘱。专业的产后康复训练能有效增强肌肉力量,改善关节功能。产后恢复是个循序渐进的过程,通过科学养护,定能让关节重获活力,以更好的状态拥抱育儿生活。

(作者系上海长征医院骨科关节病区护士)

养育