

冬藏琐忆

入冬了，假日里，我回老家看母亲，见邻居老奶奶家院子里，晒了一大片萝卜干。远远望去，在阳光的照耀下，萝卜干不时沁出一阵阵清香，让人顿感口舌生津。

在农家，每年入冬后，许多人家纷纷把萝卜洗净，切成长条状，在缸里腌制一下，再拿到外面太阳底下风晒，一缸萝卜干，全家人能吃上一个冬天。记得奶奶在世时，她就特别喜欢腌制萝卜干，那时我还小，我问奶奶，为什么要腌制那么多萝卜干，奶奶说：“冬天到了，万物开始萧条，菜地里也没什么菜了，只有在入冬时，多腌制一些萝卜干，到寒冬腊月才不至于一日三餐吃饭时闹荒。”

那时，家里特别贫穷，但再穷，除了萝卜干，奶奶总要为全家在冬天吃什么做一些储备。奶奶是一个典型的“冬藏家”，因为在奶奶看来，做好冬藏，是关乎着一家人吃饭的大事。

奶奶冬藏最多的，当是山芋。山芋皮特细，到了冬天，最怕受冻，如果收藏不好，到了冬天，肉质就会腐坏。家里厨房灶台下，是最暖和的地方，奶奶会挖一个地窖，里面铺上细碎的草料，然后再把山芋埋入草料里，上面用稻草盖好。这样收藏的山芋，到了冬天，任天气怎样寒冷，山芋始终完好无损，即使在寒冬腊月，全家人也能吃上新鲜山芋。

在奶奶冬藏的菜肴中，我最爱吃的，当是豇豆干和扁豆干。豇豆和扁豆，是农家秋天最普遍的菜肴。在我家屋后，有一块菜地，每年秋天，奶奶就会提着铁锹去点豆子，豇豆和扁豆很快开花、结果，奶奶就会提着篮子去采摘。回家后，奶奶将豇豆和扁豆放进铁锅里，用开水烫一下，再从锅里捞出，用冷水浸泡一会，再从水中捞

起放入院中晒干，这时，做好的豇豆干和扁豆干，就可以用塑料袋扎紧收藏了。

做豇豆干和扁豆干这道菜，没有油是不行的。那时，每年春天，母亲总要从集镇上买回一头乳猪饲养。等到立冬猪肥，父亲就会请来屠夫，把猪宰杀后分割好腌入大缸。奶奶是一个腌肉好手，在我家门口，只要有太阳，奶奶总会把一块块腊肉，拿到外面晒，在阳光下，腊肉油亮清香，常常引得一群鸟雀来偷食。

有了腊肉，再做豇豆干和扁豆干这道菜，就好吃了。常常是母亲用菜刀割上一块，先放入油锅中慢慢熬，等猪油从腊肉中吐出后，再放入豇豆干和扁豆干，配以葱、蒜和生姜等佐料，等豇豆干和扁豆干煮烂，一道活色生香的咸肉烧豇豆干和扁豆干菜，就成了我们冬天最爱吃的菜肴。

奶奶擅长做冬藏，在那物资短缺的年代，才没有让全家人在冬天忍饥挨饿。后来，奶奶老了，冬藏的习惯，慢慢传给了母亲。现在每年刚入冬，母亲除了准备萝卜干、豇豆干和扁豆干外，还会腌鱼、腌肉，特别是母亲腌制的腊肠，让我家的餐桌上，多了一道人人爱吃的菜肴。

《荀子·王制》中说：“春耕、夏耘、秋收、冬藏，四者不失时，故五谷不绝，而百姓有余食也。”奶奶不懂得什么荀子，更没有什么高深的学问，她只知道民以食为天，如果不提前做好冬藏，当寒冬腊月来临，万物萧条时，就会挨饿受冻。做好冬藏，这是过日子的需要。而我在回想奶奶的冬藏往事时，不仅让我对奶奶充满了怀念，而且让我懂得了奶奶是一个多么睿智的人。

安徽省天长市卫健委 钱永广
(作者系中国作家协会会员)

在古诗词中寻找松弛感

“松弛感”是一种由内而外的放松状态，它既包括身体上的放松，也包括心理上的放松。当我们处于松弛状态时，我们的身体和大脑都会感到轻松和愉悦。这种状态可以帮助我们更好地应对生活中的挑战，提高工作效率。

古人早就知晓松弛感，并在诗词中完美地呈现这一生活状态。苏轼在《点绛唇·闲倚胡床》中说：“与谁同坐？明月清风我”，在这静谧的夜色中，我独自寻觅着心灵的伴侣。明月高悬，洒下银辉，宛如一位婉约的佳人，静静地陪伴着我。清风徐来，拂过我的面庞，带走了一天的疲惫与烦恼。此刻，我仿佛与天地万物融为一体，享受着这份宁静与惬意。

张可久在《人月圆·山中书事》中，采用设问的句子，形象地诠释了古代版的松弛感。“山中何事？松花酿酒，春水煎茶。”在这静谧的山中，何须寻觅尘世的纷扰。只需采集松花，酿成醇香的酒；用春水煮沸，泡制一壶清新的茶。这般闲适的生活，便是山中的诗意。松花酿酒，品味自然的馈赠；春水煎茶，感受岁月的静好。



“绿竹入幽径，青萝拂行衣。”诗仙李白漫步于幽深小径，翠竹挺立，满目青翠，仿佛置身于绿的世界。青萝轻轻摇曳，拂过行人的衣角，带来一丝清凉与惬意。这诗意的画面，让人心旷神怡，沉醉于大自然的怀抱之中。

“明月松间照，清泉石上流”，诗人王维将松间明月的光照，石上清泉的声音和谐完美地融合在一起，给人一种丰富新鲜的感觉。它像一幅清新秀丽的山水画，又像一支恬静优美的抒情乐曲。

从这些古诗词中我们可以看出，“松弛感”早就被古人拿捏得明明白白。它是一种从容不迫的态度，它更像是一种钝感力，是我们奋斗途中的一种心灵良药。我们要向古人学习，要借助于这些具有松弛感的古诗词，养就淡然从容的心态，从而潇洒地面对生活，面对人生。

李星涛

过好人生的“白金时期”

随着人民生活条件的改善，医疗技术的提高，人类寿命大大延长，高龄老人迅速增多。过去是人生七十古来稀，现在是七十小弟弟，八十多不稀，九十不稀奇，百岁还要活下去。但人生最后几十年的活法，是决定一生是否活得精彩的关键所在。遗憾的是，不少人认为，年事已高，就该像个老人的样子——太太平平地过日子，深居简出。简单地把年老理解为退缩。有些老年人退休后，常产生失落感、孤独感。成天前阳台踱到后阳台，无所事事，寂寞难耐。长期以往，就会损害老年人的身心健康，导致过早的衰退，一部分甚至精神崩溃。

如何使老年人的晚年生活过得更有质量、更加精彩？国外有位学者把60岁以后积极乐观的人生命名为“白金人生”（相对于青年时期的“黄金人生”），认为老年意味着更可以随心所欲地享受生活的观点，笔者颇为赞同。

当人到老年退出工作岗位后，收入相对少了些，但时间是大把大把地富有，可以好好

地外出云游四方；想钓鱼就去钓鱼，想打门球就去打门球……以前没时间去搞业余爱好，比如摄影、素描，还有围棋、象棋、作诗、养花等等，现在一切皆有可能。

老年人还可以参加夕阳红消防巡逻队、夕阳红普法宣传队、老干部宣讲队、老年人文艺宣传队、银龄互助队等老年志愿队伍，既可以力所能及地做一些社会公益事业，奉献社会、体现价值，更能在集体活动中结交新朋友、赢得新友谊，为自己打开一个社交的新局面。

1990年，一位名叫卫衍翔的中国学者在德国柏林第五届社会政策国际研讨会上提出了“六十而立论”。他认为，“三十而立”立的是家室是事业，“六十而立”立的是身心，是情趣，是为社会再作贡献的壮志与豪情，更宣示了“老骥伏枥志在千里”的新追求。笔者认为，只要老年朋友们树立乐观向上的“白金人生”理念，合理安排好退休以后的生活，就有望达到“七十不老、八十不衰、九十不呆、百岁不倒”这个“健康老龄化”的目标。

原浙江省台州市黄岩区卫生健康局
王红峰



牧场黄昏

摄影 涛子