记事本

■原载《今日云龙》

端午节的“泡儿”

雷华阳

端午节是中华民族的传统节日,如涓涓之水发源于远古,至今,已有几千年的历史,是劳动者汗水和智慧的结晶,承载着炎黄子孙多少悠悠的情韵。但是作为生在农村长在农村的我,最深刻的端午记忆,就是那些野果,尤其是父亲给我摘的“泡儿”。那些小小的果实装点了我们清贫的孩提时代,也使我们小小的内心因之而有所期盼,异常富有。

每年端午,父亲都会带我们去山上游玩,我们称作“游百病”,父亲说:“只要端午当天去爬山,吃点野果,一整年都会身体棒棒的!”我们信以为真,乖乖跟着大人去山上摘野果。端午最好吃的野果是“泡儿”。“泡儿”是当地的土名字,是一种灌木类植物,树像藤蔓一样,一蓬蓬的长在山中,满身是刺。它的果不大,只有小指尖那么大,没成熟前是黄色的,像黄金一样的颜色,成熟之后是紫黑色的,果肉是绵软可口,香甜细嫩,大概就因此叫“泡”吧。由于“泡儿”树长满了全身的刺,不小心会被扎到,我们当地有句民间俗语叫“泡儿好吃刺扎手”。

父亲最喜欢摘“泡儿”给我们吃。由于“泡儿”生长在丛林中,又长满了刺,我们不敢去摘,怕扎手。父亲总是在很热的夏天穿着长袖的衬衫,他说那样不会扎着手臂,他把那些紫黑的果子一颗颗地摘下来给我们吃。有时直接喂到我们嘴里,有时父亲摘一大片干净的树叶,折叠成倒三角形的“容器”,将一颗颗果子放在里面,累积起来,再分发给我们。为了让我们不争抢,他会分成四小堆,我们四姊妹每人一小堆,我们拿到后一边吃,一边数数,比比看谁的颗数多。

上初中后,我去县城上学,由于路途遥远加之交通不便,之后就很少在家里过端午了。父亲总会在端午前后托人带一些粽子、包子之类的食物,其中每年必不可少的就是一瓶“泡儿”。那时没有快餐盒,父亲就用罐头瓶子给我装上满满一瓶紫黑色的“泡儿”带到学校。那时的每个端午,我吃到那熟悉的果子,就像在家里一样熟悉、温暖。

毕业后的一个盛夏,我尝试着自己去山上摘“泡儿”,我才知道那种果子不好摘。首先是不好找,好不容易找到一棵,不但刺多,且有的枝条很高,根本够不着。我用手去拉扯枝条,手指便被扎得生疼。耗费了半天时间,满手都是血痕,却只吃到几颗果子。我那时才明白父亲在炙热的夏天穿着闷热的长袖,在荆棘中给我们摘那么多“泡儿”,是多么不容易。再仔细回想父亲每年端午节给我带去学校的那瓶“泡儿”,无法想象父亲爬了几座山、被扎了多少次才摘了那满满的一瓶。

今年端午又至,我带着年迈的父亲、幼小的孩子,穿起长袖T恤,上山摘了一些“泡儿”,小心翼翼地放在父亲和孩子的手心,幸福地看着他们慢慢地吃。那果子里浸透着绵延的甘甜,那甘甜的味道仿佛穿越了时光,让这个温暖的节日变得格外美好。

诗歌

■原载《犀城文艺》

散 步

谭剑南

河堤在山脚蔓延
我俩一路走来
和河水一样
不停地歌唱

河流躺在地上
太阳站在山顶
一位少年,面朝涞水
小鸟从裤兜里飞出
遮住了光明的天空
水里的鱼儿和鸟一样欢畅

芦苇蒹葭
水波粼粼
一只小犬,睡在沙滩
守住漂的秘密
主人却是石头
住在高高的云阳山上
鱼钩闪闪发亮
映照千年古刹

水知道船,有时比河床还要累
浪花高溅
拍打桅杆
这时正当华灯初上
街舞升起
天空中一群鸟飞过江面
落在船舷,落在渔民的肩膀
端起碗,一起吃饭

山路弯弯
草木森森
人在岸边走
水在心中流

■原载《渌湘》

山里的杨梅熟了

段亮彩

正如一位哲人所言:上帝为你关闭一扇门,便会为你打开一扇窗。虽然山沟沟里有种种先天不足,但上天却也赏赐我们山里人许多让城里人心驰神往的东西,且不说空气如何新鲜、泉水如何清亮,单就说山中一年四季有吃的野果子就足以让城里人羡慕得很。眼下正值梅雨季节,山上的杨梅也熟了,红彤彤,水汪汪……

不知怎的,看到杨梅,我就想起了外婆。外婆已逝世30余年,如果健在的话,该有110岁了。母亲是外婆的独生女,外公早逝,外婆含辛茹苦把母亲拉扯大。外婆虽然是旧社会过来的妇女,但其思想却是少有的开明,得知我父亲也是独生子后,没有对女儿说一句强留的话,就让其嫁了。也许是自己吃苦太多,希望女儿的未来生活幸福,少些磨难吧,外婆在女儿出嫁后,一心吃斋念佛。外婆与我家相距足有12公里。由于她不吃荤,所以尽管父母多次要接外婆过来和我们一起过,她都坚持不肯。

外婆爱吃杨梅,而外婆所在地不产杨梅,所以,每年的农历四五月间,我们要给外婆送几次杨梅。记得每次给外婆送去一大篮子杨梅时,外婆总是笑得眼睛眯成了一条缝,口里连说:“好呷,好呷。”然后乐癫乐癫地用一只搪瓷饭碗往东家送一碗杨梅、西家一碗杨梅,周围邻居送了个遍,一篮子杨梅也就所剩无几了。外婆乐呵呵地说:“做情情常在。杨梅是个稀罕味,不如让邻居们都尝尝,我心里会更甜呢!”

30年前的那个端午节前夕,我又照例给外婆送去了杨梅。而此时外婆大病初愈,病魔的折磨使这个本来因吃斋而缺乏营养的老妪显得更加憔悴。我心里涌起一阵酸痛。看到杨梅,外婆那深陷眼窝而浑浊的眸子神经质的闪过一丝亮光……说来真奇妙,几颗杨梅下肚后,外婆的气色立马好多了,原本又黄又黑、皮皱皱的脸颊泛起了红润,也难怪,又酸又甜的杨梅对受药物刺激而舌苦口乏味的病人来说不亚于开胃爽口的灵丹妙药。

外婆吃杨梅习惯连核一起吞下肚,我曾劝她,虽然杨梅核吃一两粒没身体无碍,但吃多了不行,会对肠胃造成堵塞。外婆却不当一回事,轻描淡写地说,杨梅本来就是助消化的好东西,吐核多可惜呀;我们乡下人是呷粗糙东西长大的,可不像人家城里人那般娇贵;我们乡下人就像牛一样,胃口好着呢!见外婆这般理直气壮,我也不再劝,再劝也没有用,由着她。也许是受外婆的遗传吧,我母亲也酷爱呷杨梅且连核一起吞。真是有其母必有其子,外婆和母亲是这样,我自己又何尝不是一路货色呢?碰上好吃的杨梅,我一趟随随便便就能吃上半斤,而且也是经常不吐核。杨梅的魔力太大了,入嘴后其美味无法形容,舍不得把核吐掉,在嘴里一搅一转、一转一搅就“咕噜”一下溜进了喉咙。

话题还是回到外婆身上。外婆病刚愈,身子还疲惫,加上牙齿也掉得差不多了,所以吃杨梅的节奏已大不如前。她把杨梅含在嘴里,慢慢地来回嚅动着、咀嚼着,时有红红的汁液溢出干瘪的嘴角。她用舌头卷回去,美滋滋地咂巴着嘴,微笑道:“好呷,好呷,确实好呷!不晓得是不是古戏文里的仙果变的?”

看着外婆吃杨梅津津有味的神态,我也不由微笑着附和道:“嗯嗯,听讲是外婆是年轻仙女手上的仙果变的呢!”

外婆“扑噗”一声咧嘴乐了,口里的杨梅核也飞了出来。她嗔道:“乖外孙又哄外婆开心。”

但外婆吃着吃着,忽然想起了什么,她站起来,又拿起了一只瓷碗装杨梅……我明白,她这又是要给邻居们送杨梅了。我不由劝道:“多吃点杨梅对您恢复身体有好处,这次就不俫了吧,”外婆却头一摆,认真地说 :" 呸,呸,呸,再好呷也不能一个人呷,也不会因此长生不老,就算是长生不老仙果也要让邻居们尝尝,你知道吗?患病期间,邻居们没少照顾我。”

就这样,她拄着拐杖、步履蹒跚地把一篮子杨梅又一碗一碗地俫给了周围的乡亲。外婆还半开玩笑半认真地对我说:“以后我死了,你们在我坟前种棵杨梅树,这样我在地下也可年年吃到杨梅了,同时还可让乡亲们也吃上杨梅。”

这年冬,外婆病故,葬在屋后的山坡上。村邻纷纷自发前来送葬。

外婆死后的次年,父亲真的从自家山上挖了一蔸杨梅树苗赶赴外婆的坟前栽上,可惜遇上干旱,杨梅树苗没有成活。

8年前,遵照父亲的嘱咐,我们兄弟几个又在山上挖一蔸杨梅苗赶往外婆的坟前栽上。这次成活了。

前两天,久雨初晴。年过九旬的父亲说,又要过端午节了,趁天好,想亲自去给岳母扫墓。于是,我陪父亲前往。离外婆坟墓还有几十步远,我就看见已有碗口粗的杨梅树上挂满了红艳艳的果子。两个妇女带着个几孩童正在摘杨梅。走近一看,只见外婆的坟堆上的茅草明显被清理干净,还培上了新土,坟上还坐有一只碗,碗里堆满了新鲜的红杨梅。

科普

又到白蚁高发期!“拆家”的白蚁如何预防?

每年5-6月的大雨前后,白蚁就会出来“蹦迪”,它们肆无忌惮地漫天飞舞,家里一开灯,万一门窗没关紧,就登堂入室,在客厅、房间里横冲直撞。

●小小白蚁究竟是何方神圣?

“千里之堤,溃于蚁穴”,说的就是白蚁!一公一母的白蚁成功配对后,会分别成为自己巢穴内的新蚁王蚁后,一年之内能产生200万只卵,繁殖力非常恐怖!更恐怖的是白蚁的破坏力,交配成功后,它们会就地寻找木质结构准备筑巢。

它们可能会爬到你的木质的地板、门框、踢脚线以及木质家具里,吃掉里面的木头……只要是纤维素它们都喜欢吃。而且白蚁身上分泌的蚁酸有强大的酸性,可腐蚀木材、水泥、钢筋……一些土栖的白蚁喜欢在近水的提坝上打洞筑巢,从而导致大堤崩溃。

人如果接触到白蚁的蚁酸,可能会导致皮肤过敏,不过你放心,它们不会主动对人类分泌。

当白蚁们倾巢而出,被你家中的灯光吸引争相进屋,杀虫剂杀完一批,通风后又飞来一批,如此恶性循环怎么办?

已经进来的白蚁藏在暗处啃食家具又怎么办?

●赶紧关窗关灯

在闷热天气的夏天傍晚,快下雨之前,白蚁就喜欢集体羽化,飞出来交配繁殖。

这时要赶紧关门、关窗、开空调,关掉对大水蚁有很强吸引力的大灯,或拉上窗帘。华南地区夏天闷热潮湿,家里最好装纱窗。

●装盆水放在灯下面

对于已飞进屋里的白蚁,可装上一盆水,摆放在开着的灯下面,白蚁掉落水中就会溺亡。

●家里保持通风干燥

一般情况下,白蚁更容易入侵受潮的木质家具。只要家具保持干燥完好,都比较安全。木质家具一旦潮湿变质,应及时更换、丢弃。

●对刚飞进来的白蚁可以用杀虫剂

这是灭掉白蚁最快速有效的方式。但这招仅适用于“款待”初来乍到的白蚁。

●对于已经筑巢的白蚁,请专业的除白蚁公司

如果你发现家里已经有白蚁筑巢了,它们形成了蚁路,这时千万别喷杀虫剂或者撬白蚁的巢穴!因为这些白蚁早已经是家里的“老熟人”,你看到的只是冰山一角,更多的白蚁大军还隐藏在内部。这时喷杀虫剂,隐藏的大军很可能会因此被惊动,开始挪窝、转移、扩散,造成更大面积的危害。

这时,就要请专业的除白蚁公司,用专业的工具“深入虎穴”施药。专业的除白蚁机构会根据蚁路走向,在适当的地方放置“白蚁诱杀箱”,等到木箱里面的白蚁达到一定数量,就可以喷白蚁传染药。白蚁吃后回到巢穴才会慢慢死去,中毒死去的白蚁会被其他白蚁吃掉。这样,一传十,十传百,到最后,整巢的白蚁都会被“一窝端”。

●怎样才能知道白蚁有没有在家中扎根呢?这里有几种简单的识别方法:

一看:房屋木结构有无白蚁蛀蚀痕迹,家庭木材装修部位有无变黑或者颜色改变等现象,有无虫类排泄物或者室内出现大量繁殖蚁分飞的现象。

二听:对怀疑部位进行敲击,若发出空洞的声音则提示可能产生白蚁活动危害。还有晚上夜深人静时可以贴在怀疑部位上听,如果有沙沙的声响,就很可能是白蚁取食木头或者活动危害产生的声音。

三探:试探地板是否有弹性、下沉、变软等现象,若有则可能是白蚁蛀噬危害后产生的空隙。

四撬:撬开空洞的地板或其他木质部分板材,检查有无活体白蚁存在。

防治白蚁的重点任务是要将其挡在室外!!!

(网络综合)

健康身心

高考来了 如何解压?

随着高考的日益临近,一些学生会出现诸多的问题,比如自身对学习的疲乏倦怠,复习的热情减退,学习效果也大不如前,容易出现失眠、烦躁等情况。产生这些问题都是同学们面临压力,心理紧张造成的。高考是人生中较为重要的一次考试,因此而产生的心理压力也是属于正常现象。对付压力的最好办法,就是不怕压力。

提供如下解压参考方法:

1.自信心不足。自信心不足来自于心理上的负面暗示。暗示是一种常见的心理现象。这种常见的心理现象对人的心理影响是很大的。

解决办法:寻找自身迎考的优势,这种优势寻找得越多,心理暗示的天平就越会倾向积极的一面,夯实基础,打造实力。有了扎实的基础又有了良好的心理素质,考上理想的大学一定会梦想成真。

2.期望过高。高考将至,一些同学日益紧张,就是寄高考太高的期望,唯恐失足。

解决办法:高考前每个人一定要正确的认识自我,给自己一个合理定位,那样高考越近我们就越跃跃欲试,考试过程中就能越考越有精神,发榜录取时更加容易找到成就感和幸福感。

3.失眠。复习迎考让人觉得紧张疲倦,少数同学随着高考临近,由于没有合理的计划、科学的方法,紧张不安、焦虑浮躁的情绪渐渐在一些考生内心潜滋暗长,身心疲惫使一些同学欲睡不能,出现了失眠症状。

解决办法:劳逸结合,调整稳定自己的作息时间,试着寻找自己过去考试中成功的体验,这对愉悦身心很有作用,另外应当合理安排学习时间,确保休息和适度锻炼。

4.迟钝乏力。快高考了,不少同学感到浑身没劲,常常在午后就没了力气,晚上也不想再学,做题思考也变得慢了,过去很容易做的题型半天也答不出,记忆力也觉得差多了。影响这些同学顺利走向高考的敌人叫“心理疲劳”。

解决办法:计划周密,循序渐进,不为他人左右。每个人的需要不同、目标不同,进步发展的曲线也是不同的,要学会把握自己,适度紧张,保持惯性,在紧张中体验兴奋。所以,在高考前一个月保持生活常规及原有的学习状态很重要,学会放松,适当交流,给自己减压。

5.惶恐不安。考前情绪处于极度恐惧状态,出现惧怕考试或逃避考试的现象。这种情况有较强的生理反应,如听到考试或进入考场就会出现头晕出汗,脸色发白、呼吸短促,心跳加快。

解决方法:考试前静坐在自己位置上可以做一些积极的自我暗示、愉快的想象、呼吸放松练习。劳逸结合。到户外呼吸新鲜空气,放松心情。在高强度学习后特别需要注意调节身心,每天进行适度的体育锻炼和娱乐活动,坚持有规律的生活,做到张弛有度。

总之,高考是十年寒窗苦读的一次重大检阅,学生在前方努力冲刺,家长在背后加油鼓劲,相信许多家长的紧张心情是不亚于考生的。在此,提醒广大考生家长,在高考前做好孩子的后勤工作,营造轻松的家庭环境,切莫把紧张情绪传染给孩子。 【来自心理健康指导】

生活妙招

一些厨余垃圾别丢了 水培一下就是菜

不少朋友盯上了阳台种菜,但苦于没有土壤和种子,或是家里没有足够的空间。这时候,水培或许成为一项新的选择。我们整理了一些简单的水培种菜方法,虽然不可能完全靠水培实现蔬菜自由,但至少能在吃掉这顿蔬菜的同时,让它们还能长出下一顿。哪怕不处于疫情期间,这些办法也是乐趣满满、物尽其用的栽植活动。

●花生、豆子篇

五谷杂粮,本质仍然是一颗种子。因此,只要是完整的豆子或花生——生的、带着种皮的、看上去完整健康的,大概率都能拿来发芽。

不管用什么方法发豆芽,其原理都是一样的:水氧平衡。豆子、花生等作为粮食时,由于需要长期储存,因此种子失水较多,所处环境也较为干燥。因此,发豆芽的第一步,一定是提前浸泡,让种子充分吸收水分,从而具备迅速发芽的前提条件。

想要有效地给种子提供良好的萌芽环境,最简单的工具是纱布、笼屉和洗菜篮。这种基础版的方法适用于各种豆子、花生,以及一切芽苗菜。

如果想让你的发芽工作显得更专业,还可以选择无需电力的芽菜专用篮,或是需要插电使用的豆芽机。

既然都发芽了,再长一长是不是还可以吃上豆苗?

没问题!第3天进入不避光模式,就能收到绿绿的芽苗。但想要它们长大,最好提早进入下一个阶段——第3天前后挑选几株粗壮的,将它们移栽到基质或土壤中,继续栽培。

●厨余篇

很多绿叶菜也能水培。尤其是如蔬菜根部这些被我们当成厨余垃圾的部分,不要丢,放在水里养一养,还能再长出叶子。

葱和蒜。各种葱和蒜,可以说是水培新手最好的朋友啦,扔进去就能长,非常给面子。

甭管是日常使用,还是隔离期间,葱都尽量买带根的。回来后要么泡水里,要么栽盆里、地里,每次需要就去剪点儿叶子,从此实现吃葱自由不是梦!

各种菜心,比如上海青、生菜、芹菜。上海青、生菜和芹菜,是居家朋友们最常收到的菜。这三种都非常适合水培——吃掉大叶子,把小菜心留下来种。水培的时候,可以插几根牙签,让菜心的屁股悬空,免得想吃的部分溺水腐烂。如果家里有盆和土,直接种土里更佳。

菜梗,比如茼蒿、木耳菜。木耳菜和茼蒿易受损、不耐储存,很难成为囤菜的首选。但事实上,只要将日常做菜时当成厨余垃圾丢掉的茎保留下来,就能拿来种了。用来栽培的茎,需要比平时摘菜时摘掉的部分更长一些,得保留2至3个茎节(茎节也就是长出叶子的地方)。然后,直接将梗插在水里,就能生根长叶子啦。

根茎,比如红薯、胡萝卜、萝卜。很多人都见过发芽的红薯,只要把它们留着,水培或直接埋进土里,它们都能继续长,长出的叶子还能拿来烫青菜、煮面条。记得要每天换水,否则萝卜就臭了。 (来自科普中国)