

记事本

■ 原载《文艺窗》

# 邻居倪三爹

盛润六

1973年,我家准备盖房子,父亲在老屋后山坡打好地基和水井,土砖也都准备好了。就在一切准备就绪,临近动工,母亲却突然对起屋的选址改变了主意。

她对父亲说:倪三爹屋里人勤快发狠(奋)、和睦善良,跟他家做邻居对儿女的培养有利。

母亲可能是受到《三字经》“孟母择邻”故事的启发。而后来事实证明,母亲的选择是明智的。

在我儿时的记忆里,倪三爹是一个瘦高个,两眼炯炯有神,身着青布衣衫,得体干净。做事的时候,他系着过膝的腰围裙,迈着轻盈的脚步,整个人显得精致干练。

倪三爹是个大家庭,共有七个子女。那个年代生活家困难,吃不饱饭是常事。他的小儿子军武一到吃饭时就哭,问他为什么哭,他说:“我哭饭”。虽说是红薯蒸饭,但很难在里面找到米粒。

有一年夏天,二儿子耀武放牛时掉进生产队牛栏屋前的水塘。当人们闻讯赶来捞起时,耀武已经面色惨白,几近断气。大家急忙搬来饭桌,倒扣做饭的铁锅,让其肚脐顶着朝天的锅底趴卧。当呛水从胀如鼓的腹内排出后,一地的呕吐物里却未见星点米饭,全是没消化完的菜叶。我突然听到倪三爹凄凄而又压抑低沉的呜咽,悔恨、愧疚和无助写满了他因难以自制而抽搐的脸。我无法把平常乐观开朗的他与此时痛彻心扉的形象相联系。耀武哥后来奇迹般活了过来,真是吉人天相。

有一年春夏交替之际,三儿子文武病重。辛苦劳作一天的倪三爹还要背着儿子在塘基上来来回回、一圈又一圈地转,以此安抚宽慰病儿。日子虽然拮据,但丝毫不影响倪三爹对儿女的看重。

那时倪家父母双亡的侄儿还寄养在他家,这令本已窘迫的生活雪上加霜。尽管如此,倪三爹两口子在吃穿方面也从未亏待过侄儿,甚至待遇还好过亲生儿女。

有一回,队里有个未婚满哥跟他谈起为我细姐做媒的事,他一脸严肃,轻斥道:“丑不死!自己还冒讨堂客就帮别人做媒,自己不晓得给自己做媒?”言谈中流露出对该青年的忧虑与关爱。

那时生产队每年都是要杀年猪的。当猪被宰过放血后,屠夫会用力在后腿蹄前皮下开一个小口子,倪三爹就拿着挺棍(一根三尺左右的小铁棒,顶端有个小半球)从开口处穿入猪的皮下,再前后左右反复穿插。然后用嘴对着口子吹气。只见他使着全身的力气,紧鼓腮帮,太阳穴青筋暴起。年猪很快就更加膨胀肥胖了,再用小棕绳把口子

扎紧,此时年猪全身的皮就像气球一样紧绷。这样做的目的是方便把猪身上褶皱处的毛去干净。这活不仅要劲大,还要劲巧,倪三爹总是能轻松地完成。

我还记得,每当他家母猪产仔的晚上,我们几个细仔子会围着他用蔑片烧成的火堆,和他一起为母猪接生。随着蔑片在火里“噼里啪啦”的声响,不一会,浑身带着羊水、抱着脐带的小猪仔就生产出来了。刚开始是一只,接着是两只三只,最多的一次下了十二只。倪三爹用干净的火钳把它们一个个夹到垫有软稻草的箩筐里。看着粉嫩蠕动的猪仔,火苗印红了他幸福的脸庞,我们也随之欢呼雀跃。

倪三爹是一个勤奋异常的人,小时候,我很少看到他休闲的时候。队里散工回来,他不是去锄园种菜,就是在挖土施肥挑水。我最喜欢看他一手端着钵子,另一只手播种菜籽的样子。似乎把全部的注意力集中在指尖的种子上,只见他五指并拢,捏着一小撮细如针尖而圆滚滑溜的菜籽,小鸡啄米一样地上下挥舞,均匀地把种子播撒在细如面粉的泥土里。脚、手、腰、头协调顺畅,动作行云流水。今天广场舞大妈要是见识过那样优美的身姿定会自愧不如。后来随着年龄的增长,他已不能胜任繁重的体力农活,但打理农田灌溉仍是他的拿手戏。凭着多

年的耕作经验,他能根据天气的变化对犁田、中耕、晒田等不同阶段,精准拿捏放水塞水,做到既节约用水,又不影响禾苗长势。

受他身体力行的影响,他们家个个勤快好做,作为邻居我们几个细仔子也都跟着变得发狠勤劳。夏天放学回家,为给辣椒浇水,我们每天要把屋后细山塘的水挑落三至五寸才肯收工。卖辣椒所得,就是我们的学费和零花钱。

我们两家挨得近,在乡下地方难免因小事产生嫌隙,所以平日里我父亲与倪三爹交道不多,但彼此是有默契的。每次回家,父亲总是叮嘱我要去看望倪三爹,过年也总叫我向他拜年请安。父亲在肺癌晚期咳嗽不断,揪心的咳嗽声不时传至隔壁。每当节假日我跟倪三爹聊天闲谈时,他总少不了对父亲病情的关切问候。

1978年我外出读书,随后参加工作,就很少见到倪三爹了。但过年时照例要陪他讲话。尽管年事已高,他却非常关心国家变化和时事。特别是我在香港工作期间,他尤其关心香港回归问题。我们两辈人坐在一起,常常能聊一晌午。

现在斯人已作古,我的脑海里永远留存着一幅画面:瘦高的倪三爹,头戴草帽,身穿白土布褂子,步履优雅地走在阳光灿烂的山田间,日出息间总有他忙碌而悠然的身影……



散文

■ 原载《今日醴陵》

# 木瓜香,鲫鱼肥

管淑平

时维九月,秋高气爽,低调的木瓜成了一道独特的风景。木瓜的果实未熟是青青的,熟后则黄中透红,泛着香味,十分诱人。

木瓜是带着诗意而来的。《诗经》中就曾这样描述木瓜的:“投我以木瓜,报之以琼琚。匪报也,永以为好也。”或许,只有古人才会这么真诚、朴素,又浪漫,你赠送我一枚木瓜,我便回馈你一块美玉。回报的东西的价值要比受赠的东西的价值远远大得多,这就是古人智慧的体现。情感的真挚是心灵上的契合,而木瓜和美玉只是媒介,纯粹的情感才是弥足珍贵的。

木瓜这种植物经历了千年风霜的洗礼终于幸运地留存了下来,而且一直低调地发挥着不俗的作用。现代中医药学研究表明,木瓜具有

平肝活络和胃化湿、缓急止痛的功效。而《现代实用中药》一书中还曾明确地记载,未成熟的木瓜果实的汁液可治疗消化不良,成熟的木瓜果实,则是女子的喜爱,既可以美容养颜,又能通利二便。

木瓜的实用价值是朴素的,但是它的美食价值却是人们十分推崇的。宋代的朱敦儒曾写过“枕畔木瓜香。晓来清兴长。”的诗句,想来,他肯定是多次品尝过木瓜的鲜美之味,不然不至于在枕畔都还惦记着木瓜的香。而同时代的张翥则留下了“山木瓜开千颗颗,水林檎发一攒攒。”的诗篇,他是用木瓜来形容和衬托海棠的,可谓新颖而妙趣无穷。

对于经常与山水、田园、庄稼打交道的农家

人而言,木瓜自然是餐桌上一道不可多得的美味。

记得小时候,母亲就常常换着法子烹制木瓜。木瓜烧猪蹄、木瓜地鱼头汤、木瓜鲫鱼汤等都是母亲的拿手好菜。印象尤为深刻的莫过于这木瓜鲫鱼汤了,母亲从树上摘了质量上乘的木瓜,洗净、去皮、子,切块;将买来的肥美的鲫鱼杀后,去鳞、清内脏,反复洗净,剃下鱼头和鱼尾。锅内加入适量油烧热,放入鲫鱼,小火煎炸片刻后,母亲又熟练地把姜、蒜切碎成沫连同木瓜放进锅中,再掺进适量的水,小火慢煮近一个小时。我再旁边仔细地看,馋得直咽口水。

不久,鱼香味儿就充满了整个屋子,我飞

奔至厨房,见母亲揭开锅盖,那浓浓的鱼香一股股地冲着热气,真的迫不及待就想尝一块。母亲往锅里放了少许盐、自家腌制的酸菜还有一些其他的配料又焖煮了一会儿。而我肚中的馋虫就这样静静地等待钟表的铃声响起。

母亲知道我喜欢吃肉,饭桌上母亲就总给我夹,我碗里整整堆满了,如同一座小山。母亲说:“娃正长身体,可得多吃点!”母亲肠胃一直不好,忌腥,只吃了一点酸菜,之后又总是反胃。但看着我吃得一脸幸福的样子,她的脸颊也露出了久违的微笑。

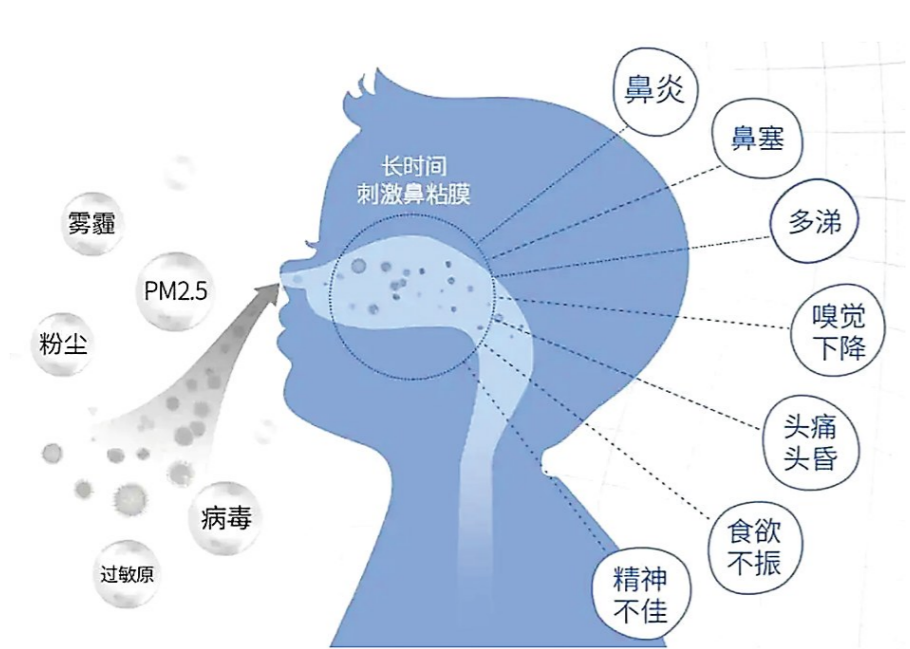
木瓜香,鲫鱼肥,秋日风自凉,亲情岁月长,我知道母亲所有的爱与希冀定也藏在了那醇香美味的鱼汤里……

# 万物

健康

# 为啥一到秋天过敏性鼻炎又发了?

徐国纲



感冒时可能会发热,同时伴咳嗽、咽痛、头痛等不适,但过敏性鼻炎不发热。

感冒时偶尔打喷嚏,流少量鼻涕,而过敏性鼻炎表现为阵发性喷嚏连续发作,同时有鼻塞、鼻痒、大量清水样鼻涕。

感冒时鼻腔黏膜充血明显,伴有脓涕,而过敏性鼻炎鼻腔黏膜呈淡红或苍白,可有水肿,鼻腔分泌物较稀薄。两者的发病季节性也不同。感冒一年四季均可发病,过敏性鼻炎常于花粉飞扬季节发病。

感冒7天至10天可自行痊愈,过敏性鼻炎反复发作,可持续多年。

## 过敏性鼻炎有什么危害?

过敏性鼻炎反复发作往往影响生活质量,病程较长、较严重的过敏性鼻炎,有可能发展为哮喘。

如果不进行干预,可能引起的病症包括但不限于以下:慢性鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉、嗅觉障碍、非化脓性中耳炎(耳内痛、胀闷、闭塞感、耳鸣与听力减退)、鼻咽炎、鼻窦炎综合征……

儿童则可以引起腺样体肥大,表现为打鼾、张口呼吸等。因此,一旦得了过敏性鼻炎千万不要硬扛。

## 过敏性鼻炎能根治吗?

目前仍无法根治过敏性鼻炎,最有效的治疗方法就是远离过敏原。

用药方面,这些药物可以参考:

- 1.减充血剂  
针对最严重的鼻内充血症状,可适当使用减充血剂,减轻鼻黏膜肿胀的部位,缓解鼻内充血及鼻内堵塞感。
- 2.抗组胺药  
可迅速缓解鼻痒、眼痒、打喷嚏等过敏反应,副作用较小,在临床上广泛使用。
- 3.肾上腺皮质激素  
尤其是糖皮质激素是治疗中、重度过敏性鼻炎的国际公认的治疗方法,多采用局部吸入的方式给药,对于严重或持续症状的过敏性鼻炎效果显著、安全且耐受性较好。
- 4.白三烯受体拮抗剂  
它是治疗过敏性鼻炎的一种理想药物,可明显改善患者鼻部不适感。(来自“科普中国”)

关注

# 南方干旱为何持续这么久?

近期长江流域多地持续旱情。目前,中央气象台已连续34天发布气象干旱预警。

根据9月20日气象干旱监测,江苏、安徽、河南、湖北、浙江、福建、江西、湖南、贵州、广东、广西、重庆、四川等地仍然存在中度至重度气象干旱。

## 干旱影响范围广,持续时间长

中国气象局国家气候中心高级工程师张颖娟表示,根据检测,目前是在华东的中西部和南部、华中中部至南部,还有西南地区东北部等地有着比较明显的旱情,其中,在浙江西南部、福建西部、江西大部、湖南大部、重庆东南部以及贵州东北部都达到了特旱的等级。

此次干旱影响范围广、持续时间长。9月20日18时,中央气象台继续发布气象干旱黄色预警,这也是今夏以来,中央气象台连续第34天发布干旱预警。

张颖娟介绍,在长江流域,7月1日以来中旱及以上等级的气象干旱日数较常年同期偏多20多天,是1961年以来历史同期最多。

受持续旱情影响,湖南全省达到中度以上气象干旱。截至9月19日,邵阳市新邵县持续重度以上干旱时间达47天,是湖南旱情最严重的县区之一。为此,新邵县采取进山送水、就地打井等措施,全力保障村民生产生活用水。

## 旱情何时缓解?

此次旱情为何持续这么久?何时缓解?根据气象监测,目前长江流域等地特旱面积超过50万平方公里。张颖娟介绍,这次旱情持续时间长的原因,主要是夏季以来,我国的梅雨期持续时间比较短,在部分地区出现了“空梅”的情况,而在七、八月份,台风又不能进入我国内陆,这样就使得我国长江中下游地区的降水

和常年同期相比是明显偏少。另外,加上我们遭遇了1961年以来最强的高温事件,所以说高温少雨共同导致了持续旱情的发生。

今年夏季,中东部降水总体呈“北多南少”分布,长江流域降水量为1961年以来历史同期最少,长沙、南昌8月降水量分别只有6.3毫米和0.1毫米,9月以来降水量几乎为0。

张颖娟认为,旱情的缓解,主要还是看后期是否有明显的降水过程。据中央气象局的预计,未来一周,在我国四川大部、贵州西部、江汉等地会有明显的降水过程,这些地区的干旱,就会有一定的缓解。但是,在江淮、江南大部分地区的降水依然稀少,所以这些地方的干旱可能持续,仍要立足防旱抗旱。国家气候中心预计,秋季长江中下游地区降水还将较常年同期明显偏少,各地需密切关注可能出现的夏秋连旱。(来自“央视客户端”)

生活提醒

# 消耗一杯奶茶的热量至少要运动1小时 奶茶怎么喝才健康?

很多人的快乐都是奶茶赋予的,但喝太多不但容易长胖,可能还会有其他风险。

## 喝奶茶为啥会上瘾?

上瘾的直接原因:大脑发出的快乐指令!喝了就会开心。就像你是否渴望吃甜食,并不是自己说了算,而是下丘脑。下丘脑产生的多巴胺是让人上瘾的主要“小魔鬼”。这种“成瘾”离不开人体大脑中存在的奖赏回路。我们的大脑有两个半球,每个半球各有一个伏隔核。多巴胺在位于腹侧被盖区内的神经细胞体中产生,并且在伏隔核和前额叶皮层中释放。奖赏回路被多巴胺刺激以后,就会让伏隔核发挥作用,控制机体获取自己想要的东西。甜食可以激活中枢神经,刺激

多巴胺的产生,奶茶就是甜食中的一员。

## 常喝奶茶有啥危害?

- 1.发胖  
奶茶属于高糖、高脂肪的甜品,热量自然也不低。即便是宣称为零糖奶茶的产品,糖含量其实都不低。对于经常喝奶茶的人来说,会增加龋齿和肥胖的风险。而肥胖会增加很多慢性病的发病风险,比如高血压、高血脂、糖尿病等。
- 2.增加心血管疾病风险  
奶茶中一般都含有奶精、奶盖等物质,这类食物普遍又都是含有反式脂肪酸的。过多反式脂肪酸的摄入会增加心血管疾病的风险。
- 3.失眠、心慌  
奶茶中含有咖啡因,经常大量饮用奶茶轻则可能失眠、睡不好,严重了还会让人心慌。

## 怎样健康喝奶茶?

- 1.奶茶底的选择  
街边奶茶不太好选,看不到配料表。如果有配料表一定要选择配料表第一位是牛乳的,最好没有添加糖,比如白砂糖、麦芽糖、果糖、冰糖、蜂蜜、各种糖浆等。
- 2.小料的选择  
小料建议不选择珍珠、椰果等的加工食物,可以选择切一些水果块、坚果碎等做小料,不仅能控制添加糖的摄入量,还能补充一些营养。另外,如果喜欢吃甜的,也可以加代糖,比如木糖醇、赤藓糖醇等。
- 3.喝完记得多运动  
一杯奶茶的热量至少要运动1小时去消耗,建议增加快走、慢跑、打球、游泳等运动。同时记得喝了奶茶以后下一餐可以少吃两口主食和烹调油。(来自“健康热科普号”)