



那些刻在记忆中的早餐

张默默

那时，母亲在屋里过道上用小纸箱养了几只小鸡崽，黄色的，毛绒绒的，叽叽喳喳在纸箱里叫个不停，弟弟会往纸箱里放些水和米饭粒，然后蹲在纸箱边，一看就是大半天。

妈妈下班后带着我们去挖些蚯蚓喂给小鸡吃，有时是去山脚下，有时是去河滩边，蚯蚓很容易挖到，一锄头下去翻开泥巴，就可以看见它在那儿蠕动，弟弟负责把蚯蚓捡进宽口的玻璃瓶里，瓶颈用麻绳子绕一圈再挽出个提手，盖上了戳了很多小孔的塑料盖，拎回家，喂给小鸡们饱食一顿。

小鸡的成活率不高，坚强活下来的小母鸡到了春天就能下蛋了，开始的时候鸡蛋不大，只比乒乓球大那么一点儿，慢慢地，鸡长壮了，蛋也越下越大，越下越多。

早晨往往在父母的忙碌声中醒来，他们一个去副食品店排队长去买菜，一个在家做早饭，有了鸡生的蛋之后，我们家早餐经常可以吃到炒鸡蛋了。白米饭是一大早用铝锅新煮的，熟了之后焖在煤炉旁边，再架上铁锅，放点猪油，在鸡蛋液里加点盐，搅散，倒进锅里煎透，空气里立刻充满了煎蛋的香味，多年以后的我，偶尔在清晨闻到邻居家有煎蛋的香气飘来，恍然又看到了父母年轻而忙碌的身影，顿时呆凝着，心底柔软而潮湿。

母亲除了喂鸡，还在宿舍后山脚辟了块土种些蔬菜。

傍晚的时候母亲会叫弟弟同她一起去浇水施肥。妈妈那时种了茼白、白菜、香菜和葱蒜，夏天种了一点辣椒、丝瓜和茄子。冬天的青菜经过霜打后吃起来透出甜味。父母炒青菜时放了点猪油，就当作为给我们姐弟俩开了荤，我和弟弟都可以吃满满一大碗饭。冬天的晚饭，父母偶尔会多炒点青菜多煮点米饭。第二天早上，白菜和着米饭加点水稍稍煮一下就是烫饭了。烫饭一定要是叶青莖白的那种白菜煮起来才好吃。还不能久煮，煮久了，白菜

叶煮黄了嚼起来也不脆了。爽口的烫饭很开胃口，热乎乎的，可以暖是整个上午。

早餐能吃到油炒饭是件奢侈的事情。那时候家里没有冰箱，每餐的饭菜要做得刚刚好吃，宁可欠点也不能剩下。倒是秋冬时节，晚上剩了饭可以第二天早上炒来吃。把冷饭倒进锅里，放点水润热一下，再放点猪油和酱油，饭炒得油光放亮散发出酱油的香味。这样的早餐，我和弟弟吃得满嘴油光光的，肚皮撑得饱饱的，直到中午放学也不会觉得饿。

有段时间经常吵着要吃油炒饭，勤俭的父母只好吓唬我说，酱油吃多了，皮肤也会像酱油一样黑。小孩子也有爱美之心，由此罢休。

待我们再大点的时候，早餐丰富了起来，父亲喜欢下葱花肉丝面给我们吃，偶尔他也会出去买油条包子回来，弟弟喜欢吃米粉，他工作了之后，早上会去小吃店吃米粉，常德粉、攸县粉还有醴陵米粉，有宽粉和细粉，各种各样的，怎么吃都不腻味。妈妈喜欢逛菜场的早市，逛完她去上班，父亲只负责自己和我的早餐，直到我嫁出去了为止。

婆家在农村，刚刚嫁过去时，经常用粮票去粮店买上几十斤的面条带回去，他们如获至宝，直说城里的面条劲道好吃。于是，他们的早餐不再是单调的米饭，又有了带着汤水的面条。自己家做的坛子菜炒一炒，拌到面条里，真的很绝味。

如今长辈们老了，早已是我们做早餐给他们吃了，老人们的要求不高，下一碗面条，煎一个蛋或者放点肉丝，吃得很欢喜。没有了老家的坛子菜，就算放再多的新式调料，但终究敌不过以前的老味道。

家乡的老味道是梦中的美味，很难能够吃上一口了。

（作者简介：张默默，自由撰稿人，株洲市作协会员。）

在品读中度夏

马立明

在这炎炎的盛夏，我收到了我的书法老师张虎先生从北京寄来的3本新著：一本是《休闲吟草》，另两本是《休闲漫语》（上、下卷）。手捧三卷，诗、文、书、画，扑面而来。此时也“叫我忽然发现，他的诗歌句向如书法，他的书法字字皆诗歌。诗自清雅，书亦潇洒；书尽随意，诗逞自由（冯骥才语）。”

张虎先生，1941年生，1965年大学毕业后曾任《北京日报》记者、编辑。后又因书法见长，调任中国书法家协会任常务理事、副秘书长。再后来任《中国艺术报》社社长兼总编辑等职。作为京城里的这样一位文化名人，张虎先生为人亲和，待人平易。他善作公益，体恤底层文化建设与对后学的关心与鼓励。正如雷抒雁先生评价他：“我认识的书法家很多，像张虎这样的书法家是书法家中我比较敬佩的一个。一方面是他的为人厚道，为人好。他字好，文采好，但很少张扬……。”对此，我感同身受。

记得1995年，株洲日报由小报改为对开大报，需请一些名家为我报副刊题写专栏名，这时我冒昧地向他去了一信。不久，他果然写好寄来。有了这次好的开头，我的拙著想请他题勉，1999年我市举办“炎帝杯国际书画大展”，我们想请他当评委副主任，还请他捐赠作品，先生都一一应允。2001年，本报成立书画院，我又去信请他题词，先生又高兴地寄来了他的大作。特别是2001年我的家乡株洲县（今渌口区）要把空灵岸打造成文化旅游景区，需请全国著名书法家把历代名人歌咏空灵岸的诗词写出来，然后镌刻成碑镶嵌在崖壁上。县里领导找到了我，并邀我上京求字。此行我们不但得到了张虎先生的大力支持，同时还把沈鹏先生、夏湘平先生等人墨宝也“求”了回来。如今，只要你去空灵岸观光旅游，你就能看到张虎先生书清人胡松《过空洲》的石碑。张虎先生的字，笔墨灵秀，

挥洒自如，才情洋溢，神韵夺人。

同样，读他的诗文，有如“让清风入座，邀明月登楼”之惬意。像这次收入在《休闲吟草》中的300多首诗词，分“北国风光”“南国风韵”“艺林风致”“放歌风华”等五个章节，并配有他自己少许的书法、绘画等作品，真有点珠联璧合、画龙点睛之妙。

我很喜欢他这些“走南闯北”的诗，如《桂林五首》《悠悠绍兴情》《黄鹤楼一览》《慕田峪长城抒怀》《延安四章》《长岛月牙湾》等。真是胸中有丘壑，笔下有诗书。“张虎君每涉足山水，辄有吟哦……（沈鹏语）。”

我还喜欢他采用古风形式所作的《端砚歌》《歙砚歌》《寿山石歌》等。如《端砚歌》云：“肇庆古端州，端砚砚为首。何以论身价？千古傲王侯。西江羚羊峡，芥柯溪水头。唐武德制砚，宋更展风流……”。读来朗朗上口，品来韵味无穷。“这些年，张虎写了二十多首古风体诗，大都是五言，一气呵成，一韵到底。古为今用，如同旧瓶装新酒也别有一番情趣和滋味儿（宗鄂语）。”

我还喜欢他书中的配诗画，如梅、兰、荷、松、枯藤、红荔等。原来，张虎先生还是位不错的丹青高手。这是我第一次读到他的画，用笔洗练，落墨朴拙，设色自然。他表现的是一种高古、清雅的艺术气象，追求的是一种恬淡、自然的审美意图。“他经常以兰草入画，以莲荷入屏，‘知兰君子性，爱莲贤士情’。画兰描荷，未尝不是在心境中与兰荷二君唱和，未尝不是通过艺术表达恬淡清雅审美追求……（喻静语）。”

人云：“得好友来如对月，有奇书读胜看花。”读张虎先生三著，有如在晚风习习中对月，有如在品读中胜过赏花，快哉快哉也！

（作者简介：马立明，湖南省书法家、美术家、作家、诗词协会会员。）

母亲的“药方”

王彦宏

每逢身有小恙又不愿去医院时，就会想起母亲当年为我们解除小病小痛的事情。感叹如今的人们一旦有个感冒发热、头痛胀肚的，首先想到的就是吃药或者上医院。这也是因为条件好了，人变得金贵了。我小时候缺医少药，人“滥贱”，一旦身体有点毛病，大多数人都是扛一扛，捱不过去再说。而我们家如果谁不舒服了，母亲不让我们硬扛着，常用她不同常人的举措给我们解除苦痛，并且是那种匪夷所思的“药方”。

小时候我家住在醴陵姜湾，许多年的光景里，都是从淅江河挑水饮用。那时的河水平日很清澈，但是每年端午前后发几次洪水，河水就混浊了，也许是喝下这样的水，也许是受了点寒凉，我每年在这段日子里都会肚子上几回，有时痛得在床上下不来。每遇这种情况，母亲没钱带我去医院，就用她的自制“药方”救急。

母亲的“药方”没有名字，现在想起来，姑且就叫“煤炭止痛汤”吧！那时，母亲是这样自制这种“药方”的：端来一碗冷水，从炉灶中夹出一块烧得通红的煤炭块迅速投入到碗里，只听“嗤！”地一声响，碗里红与黑交织，水与煤碰撞，蒸汽急剧升腾，碗中的水一下于“热闹”混浊起来。待放凉了些，煤渣沉淀了下来，母亲就叫我把碗上面澄清的“药水”喝下去……我小时候不知道喝了多少这样的水，至于有不用用？我也搞不清楚。反正是有时候真的就打两个屁——不痛了。有时候还是痛，但捱得时间长一点，也不痛了。总之，一家人就从来没有因为肚子痛而去过医院。记得有一次我在同学家突然肚子痛得不行，同学赶忙背着我回到家里。母亲见了，立刻如法炮制了一碗“煤炭止痛汤”给我喝，

我躺在床上后一会儿果真就不痛了。我的同学感到很惊奇，还把这件事告诉了他爹妈。

母亲的另一“药方”是：“消食水”。小时候难得吃到好吃的东西，遇上了年节放肆吃，常常会吃得撑了，胀得难受而几天不思茶饭。母亲的办法是：被什么东西吃撑的，就将什么东西放灶头上烧成焦状，用干净布包裹着，放砧板上锤碎后用开水冲服。比如吃鱼、肉肉撑了，就把鱼、肉骨头烧焦捣成灰和水服下，如果是吃糯米饭撑了，就把糯米饭……小时候也同样不知喝了多少这样的“消食水”。记得有时这种水喝下去还真管用！一顿饭功夫肠胃就舒服了。

母亲对待这些小病痛所采用的“药方”，不敢说有什么科学依据，但细想起来可以说是卫生的（高温灭菌），也从未产生过副作用。至于效果，只能说是或有或无，但母亲只信其有，不信其无。否则也不会在她的亲生子女身上屡试不爽。至于母亲的这二个“药方”的依据是什么？她又是怎样想到或从哪学到的，我们不得而知。

现在我们没有必要再去效仿或尝试母亲的“药方”了，但在缺医少药的那个年代里，母亲的“药方”不乏为一种生存的智慧。

（作者简介：王彦宏，男，1951年生，湖南省作协会员，株洲市作协会员。）



我市两项非遗亮相对口援疆非遗展

本报讯（株洲晚报融媒体中心/温琳 通讯员/张坚煌） 8月22日，由文化和旅游部、新疆维吾尔自治区人民政府共同主办的2024“新疆是个好地方”对口援疆非遗展示活动在巴州库尔勒市开幕。我市醴陵釉下五彩瓷烧制技艺、福亭晏拓印技艺两个非遗项目亮相此次活动。

作为对口援疆省市之一，湖南精选湘绣、醴陵釉下五彩瓷烧制技艺、杖头木偶长绸舞、千两茶制作技艺、长沙窑铜官陶瓷烧制技艺、长沙核雕等10个非遗代表性项目参展，充分展示湖南非遗保护成果，彰显湖南非遗特色与魅力。其中，我市的醴陵釉下五彩瓷烧制技艺、福亭晏拓印技艺两个非遗项目精彩亮相，吸引了到场嘉宾们纷纷驻足围观，纷纷点赞。

本次活动搭建集成果展示、宣传推广、互动体验于一体的非遗展览展示展销平台，汇聚300余个非遗代表性项目、400余位非遗代表性传承人，集中展现新疆和援疆省市非遗保护交流合作成果，将为深入实施文化润疆工程，进一步促进各民族交往交流交融、有形有感有效铸牢中华民族共同体意识发挥积极作用。

相关链接

福亭晏拓印技艺

拓印，是活字印刷术发明之前创造出来的物件复制技艺，也是中国古代复制和保存文献资料的一种重要方式。一幅合格的福亭晏拓印作品，要字口清晰、黑白分明、墨色均匀、墨不透纸、拓片完整。

“福亭晏拓印”始于1865年，是利用宣纸、棕刷、拓包、拓板、墨等工具，采用独特的手法，将碑文石刻、甲



福亭晏非遗拓印馆内展品。资料图片



市第二工人文化宫举行扶残助残活动 “幸福车站”方便残疾人吃饭就业

本报讯（株洲晚报融媒体中心/刘平） 今年8月25日是第8个全国残疾预防日，主题为“预防疾病致残，共享健康生活”。8月23日，一场“残疾预防日”活动在市第二工人文化宫举行，营造扶残助残的良好氛围。

活动现场播放了《残疾预防倡议书》的视频，分享了残疾人的就业故事。天元区人民检察院工作人员开展了《无障碍环境建设法》宣讲活动。饿了么平台株洲壹驰公司和第二工人文化宫数字营养餐厅加入到泰园社区“幸福车站”公益项目，成为“幸福车站助残融合就业实训站”。

市益民社会工作服务中心负责人介绍，“实训站”对“幸福车站”公益项目服务内容进行了拓展和延伸，将借鉴一些城市开展助残融合就业工作的经验和做法，先试点为天元区有就业需求的残疾人提供就业实训和工作机会，支持残疾人在自己生活的小区、熟悉的社区，就近获得就业增收。

“残疾人、老年人就餐只收取成本费，餐厅将通过对残疾人身体和能力评估，为他们提供配菜工、配送员、保洁员、业务员等公益性岗位。”第二工人文化宫数字营养餐厅负责人欧阳文栋介绍，他曾从事特殊教育工作，对残疾人就业工作深有感触，残疾人就业面临多重挑战，公益性岗位在解决残疾人就业问题上起到积极推动作用。在杭州、南京等城市，一些餐饮店为残障人士提供平等、开放的工作机会和成长空间，餐厅内外可见手语标识，并设有手写板、服务卡等无障碍点餐设施，成为一道风景线。希望这些现象也能在株洲多起来，能帮助到残疾人实现就业梦、回归社会。

湖南(长沙)跨境电商交易会本月底举行

这场盛会 株洲成为首个主题市参展

本报讯（株洲晚报融媒体中心/任远） 日前，省商务厅召开新闻发布会表示，湖南(长沙)跨境电商交易会将于8月30日至9月1日在湖南国际会展中心(芒果馆)举办。株洲为本次跨交会主题市。

本届跨交会主题为“湘品出海全渠道，数智跨境向未来”。展会首次设置主宾国马来西亚，创新设置“跨境电商湘品出海选品平台”，线上线下融合开展贸易配对和经贸洽谈。

本次跨交会围绕跨境电商平台、选品、服务商、特色产业带、现场直播区、主题活动区等设置六大展区，将邀请300余家企业和单位进行集中展示。亚马逊、阿里巴巴国际站、虾皮(Shopee)等17家跨境电商主流平台确认

参展，来自南非、西班牙、澳大利亚等国的头部电商平台将首次亮相，全方位展现跨境电商发展新趋势。

展会在展前进行供需对接，提前为参展市州和企业针对性推送展品、项目及采购商信息。通过“校友回湘”与“湘商回归”双轮驱动，强化跨境电商主体引育和人才培养。此外还设置了跨境电商进出口商品展区，市民可购买到性价比更高的进口食品、护肤产品等。

作为首个主题市，株洲将紧紧围绕“跨境电商+产业带”这个主题，通过搭建优势产业带展区、展示本土产品、举办专场招商对接会，展现株洲综试区风采，助力株洲品牌“扬帆出海”。株洲陶瓷、硬质合金将作为“跨境电商+产业带”代表亮相。

我省高考录取结束 不再安排补录

本报讯（株洲晚报融媒体中心/孙晓静） 目前，我省2024年普通高校招生录取工作已顺利结束。记者从省教育考试院获悉，今年我省高考录取持续47天，全国共有1977所普通高校在湘录取新生58.41万人，比去年增加2.64万人。

今年，我省调整了艺术类组考方式和划线方法，且将本科艺术类的录取批次，由原来的本科提前批和本科批合并为本科提前批，志愿个数由30个增加到45个。首次将在本科提前批招生的中国人民公安大学等9所公安类院校采用平行志愿方式录取，设置45个院校专业组志愿，将普通类本科提前批、体育类本科提前批的平行志愿个数由30个增加到45个。本科提前批、本科批大部分高校的招生计划基本上一次性录满，特别是公安类院校计划一次性完成率达到100%，院校计划一次性完成率高达99.5%，着力推进了招生录取改革取得实效。

“特别提醒各位考生，高考录取完成后，我省不再安排考生补录工作。”市教育考试院相关负责人提醒广大考生及家长务必擦亮眼睛，警惕不法分子或中介可能通过混淆普通高等学历教育与其他教育形式等方式实施诈骗。考生收到高校录取通知书后，一定要通过官网、录取高校进行核实，谨防上当受骗。

本报讯（株洲晚报融媒体中心/孙晓静 通讯员/占子佩） 深入贯彻落实国家“双减”政策，严厉打击违法违规培训，石峰区教育局系统再“亮剑”。近日，石峰区教育局公布2024年第三批校外培训机构“黑名单”，提醒广大家长朋友注意辨别防范。

记者注意到，此次“黑名单”里共有8家培训机构，均为艺体类。其中，4家为篮球培训机构，分别为“启阳体育”“长胜体育”“热橙体育”“热浪体育”；3家为舞蹈培训机构，分别为“博悦国际艺术中心”“圣马狄艺术成长中心”和“诗睿舞蹈艺术培训中心”；1家为美术类培训机构“达芬奇”。

石峰区教育局相关负责人提醒，如果家长确有让孩子接受校外培训的需求，请选择符合法规的校外培训机构，切勿让孩子到列入“黑名单”以及其他无证无照的培训机构参加培训学习。同时，欢迎广大家长和社会各界人士对校外培训机构的违规行为进行监督，发现无资质的培训机构可向相应的主管部门举报。

石峰区教育局监督举报电话：22529878。

石峰区8家培训机构被列入「黑名单」