

本土滋味

# 擂钵里的故事

吴红亮



制图/王玺

新市老街的青石板路,像浸在一层薄薄的油光里。我踩过那些被几代人磨圆的棱角长大后,街下桥头洲上刘婆婆家的擂钵声,是清晨最准时的闹钟。那黑陶擂钵蹲在她家门槛边,粗砺的内壁盛着半钵清水,木擂棍一杵下去,“咚咚”的闷响能荡过半个洲。

母亲的擂钵是外公送的。那年我刚落地,母亲胸前的兜兜空着,她抱着我坐在火架下边垂泪。外公便从集市上买来只擂钵,陶质粗得能摸到细密的砂眼。现在钵沿缺了个小角,据说是外婆当年摔的。每天天没亮,母亲就搬个小板凳坐在灶间,把新碾的稻米倒进钵里,木擂棍握在她手里,像握着根救命稻草。“要顺着力道打圈!米才出得米浆。”外公站在一旁提醒。母亲的胳膊很快酸了,额角渗着细汗,擂钵在钵底划出单调的弧线。白花的米浆渐渐裹住擂棍,她就往钵里添点温水,继续擂。等米浆变得稠稠的,兑进烧开的米汤里,再撒把炒香的芝麻,就是我的

最会用擂钵的人。她的擂钵比母亲的大一圈,黑得发亮,据说是她嫁过来时带的嫁妆。爱婆牙痒得早,说话漏风,却总爱坐在门口擂东西。春天擂香椿,夏天擂黄瓜,秋天擂南瓜籽,冬天就擂萝卜干。有回我放学过桥去爱婆家,见她正往钵里放晒干的橘子皮,擂棍擂得悠悠的。“这是给重孙擂的,泡水喝散火。”她抬起头冲我笑,缺牙的嘴漏出风来,像风吹过老街的屋檐。爱婆没了牙,什么都得先用擂钵捣碎后吃。爱婆笑着对我说:“擂碎了吃,又有味又好消化。”外婆后来连擂棍都握不稳了。她的女婿也就是我父亲使造了只更小的擂钵给钵,更小的擂钵,在我们那也叫“钵钵”。

父亲做的钵钵比壮汉的拳头大不了多少,是农具厂翻砂车间浇铸的,生铁铸的钵。外婆坐在竹椅上,用小铁棍慢慢捣着煮软的红薯,捣成泥了拌点白糖,一勺一勺慢慢喂。偶尔舅妈也会用小钵钵把炒好的豆子和炒米捣成粉,撒在用大钵钵捣好的糯米饭里做成糍粑,香喷喷的,加点甜甜糖的,至今口里还有余香。透过外婆家的木窗格子,阳光在外婆银白的头发上跳着碎金似的光,也落在那只小小的钵钵上,把铁质的纹路照得发出幽幽的光。

如今回老街,九几年筑的水泥街路的油光淡了,刘婆婆家的老屋没了踪迹,外婆的竹椅也不见了。母亲的钵钵还在老家的灶间里,钵底结着一层暗红的酱色,像沉淀的岁月。有回我试着拿起擂棍,刚擂了两下,木柄上残留的温度忽然漫上来,那是母亲当年手心的汗,是外婆慢悠悠的力道,是整条老街在晨光里的呼吸。钵钵里的光阴原来从来未走,它就藏在那一声声“咚咚咚”的闷响里,藏在辣椒混着蒜香的热气里,藏在我们每个人长大的日子里。一擂,就软了心。

生活小窍门

## 过更好的冬日生活

### 冬日衣着保暖妙计

三层穿衣法:内层排汗(速干衣),中层保暖(抓绒、羊毛),外层防风(羽绒服、冲锋衣)。

戴顶帽子:人体大部分热量从头部散发,一项保暖的帽子比多穿一件衣服。

穿对袜子:选择羊毛或吸湿排汗的混纺袜,避免纯棉袜(出汗后湿冷)。

衣物不宜过紧:过紧的衣物会阻碍血液循环,反而更冷。宽松的衣物能形成保温层。

睡前暖被窝:用电热毯或暖水袋提前预热被窝,但睡觉时建议关掉电热毯,更安全。

羽绒服不要常洗,频繁清洗会损坏羽绒服的保暖结构,局部清洁即可。

### 冬日饮食与健康

早餐要吃热食:一碗热粥、热豆浆或燕麦片,能快速提升体温,提供持续能量。

补充根茎类蔬菜:如胡萝卜、山药、红薯等,这些食物富含矿物质,有助于提高抗寒能力。

多吃温性食物:牛羊肉、韭菜、核桃、生姜等,有助于温中散寒。

喝点姜枣茶:生姜驱寒,红枣补血,是冬季绝佳的暖身饮品。

适量吃脂肪和蛋白质:它们能为身体提供更长时间的能量来抵御寒冷。

煲汤御寒:热汤能迅速温暖身体,并为身体补充营养和水分。

维生素C不能少:多吃柑橘、猕猴桃等,有助于预防感冒。

睡前喝一杯温牛奶,有助睡眠,还能提供夜间所需的热量。

### 冬日居家与起居

定时开窗通风:每天在中午气温较高时开窗10分钟左右,保持室内空气新鲜,防止病菌滋生。

保持合适湿度:使用加湿器或在暖气上放湿毛巾,防止空气过于干燥引起不适。

使用厚窗帘:晚上拉上厚窗帘,能有效阻挡冷空气从窗户进入。

地毯保暖:在常活动的区域铺上地毯,光脚踩上去不会觉得冰冷。

巧用烘干机:睡前把第二天要穿的衣服放入烘干机加热几分钟,穿上时幸福感爆棚。

太阳能利用:晴天时拉开窗帘,让阳光直射进室内,自然升温。

被子定期晒晒:阳光中的紫外线能杀菌除螨,让被子更蓬松保暖。

水管防冻:对暴露在外的水管用保温材料包裹,极寒天气下可让水龙头保持细水长流。

浮生半日

## 寻路记

何金晶

周末与朋友叮叮同赴长沙,只为一场心心念念的演出。我们奔赴的终点,是那座可容纳数万人的贺龙体育馆。脑海中,不禁开始预演那里化作人潮与声浪之海的沸腾景象。我们抵达时过早,午后三四点的阳光斜照,将寻停车位焦虑也染上几分慵懒。

离场馆不远的路口,一位中年男子叩响了我们的车窗。“来来来,这里就有停车位,看演出走过去五分钟,别处都没有地方停车了。”我们问价,他答:“八十。”最终,我与叮叮对视一望,默契地选择了离开——有些捷径,代价过于高昂。

前行不过百米,拐弯处一个明晰的“P”字标识如同引路的灯塔。循着指路牌深入,左边是贺龙体育馆,右边是田汉大剧院,我们选择了往左。入口处,年轻的保安告知,车需停至晚上十一点半之后方可驶离。我们略一计算,演出七点半开始,纵有拖延,十点半也该结束了,步行至此,时间似乎等得不大会久。问及停车费,他摇头不知。心想官场地总归稳妥,便驶入其中,将一份信任交付于此。

演出大约在十点落幕,十点二十已步入停车场,本已做好漫长等待的打算,却见几辆车正朝出口驶去。我们顺势跟上,不过五分钟,便已离开停车场。十五元的停车费,比预期要便宜许多。

导航屏幕上,周边道路尽数飘红,如一张焦灼的网。叮叮决意先随车流,几百米后,我们拐入了一条幽静的巷弄,遇见几批为这次演出执勤归去的交警与保安,他们的背影融入夜色,我们的回程方才启程。我们摇窗高声问路,民警所指

方向竟与导航相悖。我们相视一笑,想着“条条大路通罗马”,便欣然转入了这片未知之地。

在小巷中悠悠转转十来分钟,终究灯火通明的大道。未行多远,导航语音指令与屏幕的显示竟相反,它说左转,屏幕图示却指向右方。片刻犹豫后,我们选择了往右走,旋即误入湖南省儿童医院门前的单行道。无奈之下,只得驶入医院,在弥漫着静谧的院落里绕行一周,宛如一场计划外的巡礼,才从另一出口重返征程。

芙蓉南路,竟是我们返回株洲最便捷的归途。夜已深,车马稀,红绿灯也大多沉睡,路灯为我们铺就一条流畅的银河。叮叮大笑:“歪打正着,竟寻得了这条最好的路。”

是啊,人生旅途,何尝不是如此?我们曾笃信精心地规划,畏惧每一次意外的拐弯。然而,那条最初因昂贵而放弃的小径,那片曾被告知需要漫长等待的场地,那回与导航相悖的信任,那次迫于规则而踏入的迂回,以及这个无心走错的岔路口……它们未曾引我们至迷途,反而像一位沉默的向导,一步步将我们送至最开阔的坦途。

原来,不必急躁,无需懊恼。最美的抵达,往往不在于绝对精准,而在于拥抱了所有看似曲折的路径,并最终相信——生命自有其慈悲,总会引领我们,走向那条最适合自己的道路。



制图/王玺

## 教育·星年

责任编辑:蒋胜金



## 珍藏时光里的校园画卷

二中附二小三(11)班 罗允泽

(证号:zz2024121800575) 指导老师:邓颖

我的校园,是一幅百看不厌的美丽画卷,处处都藏着令人心动的风景。高大崭新的教学楼、硕果累累的果园、书香四溢的图书馆、充满欢声笑语的操场……

走进校园,最先闯入眼帘的便是那栋高大的教学楼。它身披红色长袍,头戴一顶红红的、油亮亮的大帽子,在阳光的映衬下,格外耀眼。教学楼里,朗朗的读书声此起彼伏,时而清脆响亮,时而婉转悠扬,像一串串灵动的风铃,在校园的上空轻轻回荡。

师承楼和德风楼之间,有一片生机勃勃的果园。里面有枇杷树、柿子树、橘子树、柚子树。每到果子成熟时,果园就成了最热闹的地方:金黄的枇杷缀满枝头,红彤彤的柿子像一个个小灯笼,圆滚滚的橘子、柚子沉甸甸地垂着,浓郁的果香扑鼻而来,让人忍不住垂涎三尺。

紧挨着果园的,是宽阔平坦的操场。这里,是我们课间最爱的乐园。下课铃一响,同学们就像潮水一般涌向操场。霎时间,寂静的操场变得沸腾起来:跳绳的同学像灵动的小鹿,绳子在脚下划出一道道银弧;跑步的同学迈开大步,扬起阵阵欢笑;踢足球的同学你追我赶,汗水在阳光下闪着光芒。欢声笑语洒满了操场的每一个角落,连风儿都忍不住驻足聆听。

这就是我们的校园,一座充满生机与欢乐的乐园。它见证着我们的成长,珍藏着我们的欢笑,是我童年不可或缺的美丽画卷。

制图/王玺

## 我的过山车心情

株洲市二中附属小学二(7)班 郑达坤(证号:ZX2025111900038) 指导老师:黄育京

今天阳光明媚,我的心情也格外好,因为数学考试我得一百分!下午的时候,天突然阴沉沉沉的。我兴高采烈地去上羽毛球社团课,刚要挥拍,才发现自己居然忘记带羽毛球拍了。站在操场边的我,脸一下子红到了耳朵根,真是太尴尬啦!

更倒霉的是,练习挥拍的时候,同学不小心用球拍打到了我的手,疼得我龇牙咧嘴。放学路上,一个大哥哥跑得太快,不小心撞到了我,我的胳膊又酸又疼,眼泪都快掉下来了。

就在我垂头丧气的时候,爷爷笑眯眯地来接我了。他从包里拿出洗好的草莓,递给我几颗。甜甜的草莓吃进嘴里,刚才的不开心一下子就烟消云散了。

今天的心情,可真是像坐过山车一样,起起落落呀!

牙咧嘴。放学路上,一个大哥哥跑得太快,不小心撞到了我,我的胳膊又酸又疼,眼泪都快掉下来了。

就在我垂头丧气的时候,爷爷笑眯眯地来接我了。他从包里拿出洗好的草莓,递给我几颗。甜甜的草莓吃进嘴里,刚才的不开心一下子就烟消云散了。

今天的心情,可真是像坐过山车一样,起起落落呀!

## 我的名字

二中枫溪学校小学部(西校区)三(7)班 段嘉轩(证号:zz20250112300010) 指导老师:陈艳

我们的名字,从来都不只是一个简单的称呼,它不仅有着美好的寓意,更饱含着父母长辈藏不住的疼爱,寄托着他们对我们漫漫人生路最真挚的期望。因此,每个名字的背后,都藏着一段温暖的期许,有着深刻的含义。

我姓段,名叫嘉轩。“段”这个姓氏,是爸爸传给我的印记,是刻在血脉里的家族联结。“嘉”,意为美好、赞许,长辈们盼着我能带着这份美好的祝愿

长大,待人真诚友善,做事尽善尽美,一生都能平安顺遂;而“轩”字,常让人联想到气宇轩昂的模样,它象征着开阔的胸襟与高远的格局,家人希望我长大后能目光长远,不被眼前的小事绊住脚步,做一个有气度、有追求的人。

“嘉”与“轩”二字相合,便成了我独一无二名字。这简简单单的两个字,拼凑出的是长辈们最质朴的心愿:愿我心怀美好,志存高远,往后的每一天都能过得顺遂而精彩!

## 我的“魔法小巴士”

凿石小学三(4)班 罗依然(证号:zz2024121200037) 指导老师:张宇



制图/王玺

“叮铃铃——”课间铃刚响,我就拉着同桌往操场角落跑,那里停着我心爱的绘本巴士!它穿着蓝蓝的衣裳,车身上画满圆溜溜的小鱼;有的吐着白泡泡,有的摇着尾巴像在打招呼,底下还有翻浪的白色海浪,远远看去,就像从海里游来的一样!

一上车我就“哇”了一声!地板亮得能照出我的小白鞋,书架上放满了五颜六色的绘本。其中,《小黑鱼》特别显眼。我忍不住拿起《小黑鱼》捧在手上看,小黑鱼混在一群小红鱼里,像黑巧克力球落在红草莓堆里。我翻开书,水母好像在水中扭动,珊瑚像海底不同颜色的房子,小黑鱼的圆眼睛还对我眨呀眨!

在绘本巴士里,我还读到了好多好多的故事。有时我坐在软座椅上自己读,有时和阅读小伙伴一起读。还记得和小伙伴一起读《猜猜我有多爱你》时,读到大兔子举高小兔子的情节,我们就忍不住咯咯笑。

这辆绘本巴士,装着彩色的故事,也装着我课间的满满快乐,真是我的“魔法小巴士”!



绘画作品

## 青花旗袍琵琶语

九方小学六(3)班 李禹卫泽(证号:zz2024120500030)



## 我的“小胖墩”

白鹤溪小学五(6)班 龙梓涵(证号:zz2024121800171) 指导老师:邓文静



## 篮球鞋找朋友

涿口明德小学四(3)班 朱芸萱(证号:ZL2025113000033) 指导老师:朱文莉

清晨的阳光像蜂蜜一样流淌在公园的小路上,空气里飘着青草和桂花混合的清香。一双亮橙色的篮球鞋踏着轻快的步子,“哒哒哒”地落在湿润的石板上。声音仿佛在敲快乐的小鼓点。它今天特别兴奋,心里像揣着一只扑腾的小鸟:“我一定要找到一个和我一样是橙红色的朋友!”

走着走着,一抹耀眼的红突然闯入视线——长椅旁静静地躺着一双红色帆布鞋,鞋面上绣着一朵金灿灿的向日葵,在阳光下微微闪着光,像是正对着天空微笑。篮球鞋的心跳一下子加快了,鞋带都跟着轻轻晃动起来。“哇!这么漂亮的橙红色鞋子,一定愿意做我的朋友吧?”它深吸一口气,蹦蹦跳跳地靠过去,声音里满是期待:“嗨!你好呀!我能和你交朋友吗?”

帆布鞋慢慢歪了歪鞋头,像是在思考,声音细细的,像风吹过风铃:“很抱歉……只是我怕你跑得太快,我跟不上你。”说完,还轻轻缩了缩鞋尾,像是有点不好意思。篮球鞋的笑容一下子凝固了,心像被轻轻捏了一下,沉了下来。“原来……不是所有橙红色的鞋都喜欢和我玩。”它低下头,看着自己闪亮的鞋面,忽然觉得那颜色也没那么耀眼了。但它没有停下脚步,深吸一口气,挺起鞋身,继续向前走。“只要我不放弃,总会遇到懂我的朋友!”

就在这时,一阵微风吹过草坪,带来了泥土和青草的气息。篮球鞋看见一双足球鞋正懒洋洋地躺在草地上晒太阳,鞋尖微微翘起,像在打盹儿。巧的是,它的颜色正是那种明亮又温暖的橙红色!篮球鞋激动得几乎跳了起来,赶紧跑过去:“嘿!我们颜色一样,交个朋友吧!”

足球鞋缓缓转过鞋头,眯着眼睛笑了,鞋身的纹路像是阳光洒下的痕迹。“虽然我们颜色一样,但我爱在绿茵场上奔跑,泥巴都是我的勋章;你呢?喜欢在木地板上‘咚咚’跳跃吗?”它顿了顿,语气变得温柔,“不过嘛……好朋友嘛,不怕不一样!”说着,还调皮地踢了踢脚丫,扬起一撮嫩绿的草屑。

篮球鞋愣了一下,随即笑了,笑声清脆得像篮球砸在地板上的回响。“那你以后可以告诉我球门有多宽,我跟你讲讲投篮有多高!”

夕阳西下,两个新朋友并排坐在草坪上,影子被拉得长长的,像一对并肩作战的勇士。风轻吹过,带来远处孩子们的欢笑声。它们知道,真正的友情,不在于外表是否一模一样,而在于彼此愿意倾听、分享,一起走过不同的风景。

从那天起,橙红色不再只是一个颜色,而是两颗心之间,闪闪发光的约定。