

乡村记忆

蒸馒头

谷禾

真正的春节是从蒸过年馒头开始的。

腊八粥的甜香还在嗓子眼里打旋儿,各家的主妇已经迫不及待地扒开了闷藏得最密实的粮囤,脑袋拼命地伸进去,绷紧的屁股颤动着,把还带着盛夏阳光味道的麦子用木瓢挖出来,倒进院子里盛满清水的瓦缸,一遍遍淘洗干净,摊开在被单上晒到八成干,再用干净的布袋装起来,送到村头闲了半个冬天的磨房里。望着飞扬的雪花粉从磨面机的出口不停地喷涌出来,女人仿佛已经望见了一屉屉香喷喷的馒头,一身的劳累早飞去了九霄云外。

祭灶的香烛点燃了,零星的爆竹噼噼啪啪在耳畔喧响着,女人端出了用麸皮自制的满盆儿酵母,倒人釉光能照出人影的枣红色大瓦盆,喜滋滋地加入足量的温水和面粉,开始用目光支使男人。因为她知道,能不能蒸出村里最出眼的馒头,接下来就仗男人的身手了。水是一样的温,面是一样的白,各家馒头的味道和色

泽却大不相同,面要和到足够筋拽,才能为蒸出上好的馒头做好铺垫,这就要耗费足够的力气,任你是五大三粗的壮汉,全部的面和下来,把不住也要累得腰酸背痛。

蒸馒头的时候大都选在孩子入睡之后,因为没有孩子的掺和,大人们可以干得更专注。灶膛里架起了最拗火的劈柴,红彤彤的火苗儿舔着铁锅,吱吱地叫着,火光兴奋地从灶门里蹿出来,映红了男人棱角分明的脸膛。男人身后一字排开的瓦盆的釉沿似乎也要燃烧起来了。

女人当仁不让地坐在了案板前,腰里系紧的水裙让她原本略显臃肿的腰身重现出昔日的线条来,正在灶膛里添柴的男人禁不住多看了几眼。女人真是心细,瞬间就感到了男人目光的热辣,妩媚而娇嗔地白了男人一眼。男人赶紧低了头。

蒸过年馒头炊具自然也比平日隆重不少。簇新的竹算,用稻草或麦秸纳成的锅盖也是簇新的,中间高高耸起,

严丝缝地罩在锅上,仿佛一个热气蒸腾的古堡,古堡里自然是女人的心血之作。

女人把发到成色的面团从瓦盆里拽出来,堆倒在面前的案板上,伏下腰身,摊开,揉合到一起,再摊开,再揉合到一起。几次反复之后,大面团渐渐被揉成了长长的一条儿。放好了,女人插开虎口,把长条儿摘成一个个小面团,再把小面团团到手掌下,反复揉搓。这一道工序最能显示女人的手艺和水平。手不能捂得过硬,也不能过于用力,否则难以成型,更得不到圆润;也不能捂得过松,用力太小,太松太小,蒸出的馒头会寡淡无味。

馒头花样还真是不少。个儿小一点的俗称“小馍”,是全家过年的主食。“大馍”里边要包进去几颗大枣,顶端还要粘上一个用面和枣子做成的枣花儿,主要用作探望长辈的礼物。“枣山”是最为壮观的,女人们要在蒲扇大的面皮上用面团和菜叶做出鱼米稻谷等逼真的图样来,再疏朗有致地嵌上些精选的枣子,好在除夕之夜祭祀天地,祈求来年五谷丰登。包进各种荤素馅儿的自然是孩子最爱的包子了。等锅里的水烧到吱吱响,女人就掀开锅,把做好的馒头放到竹算上,馒头之间自然要留出足够的距离,好让馒头自然膨胀。女人小心地把锅盖严严实

了。灶膛里噼啪的火焰欢呼雀跃起来,约摸两支烟的工夫后,一锅雪白、香喷喷的馒头就轰然出屉了。

如果有精力特别旺的孩子支撑到这时,他会禁不住第一个把手向那些馒头伸出去,做父母的小声地呵斥孩子不懂规矩,眼睛里流淌着绵绵的怜爱,一边却把热腾腾的馒头递了过去。

我还是孩子的时候,曾因为偷吃邻居送的馒头招致母亲一顿好打,也享受过外婆把过年馒头晒干干,一直等我到麦收回来做客才舍得重新做了的美味。现在,蒸过年馒头的场景渐渐成了美好的乡村记忆。妻子习惯了从馒头店里买馒头回来,那馒头的味道却越来越寡淡,也让我愈加怀念老家的过年馒头了。



欢欢喜喜国图

孙仲山

魔笔

旅游与造神

韩振远

长假旅游,行走在青山丽水,徘徊于亭台轩榭,除了感觉大自然的秀美,感叹古代建筑的鬼斧神工,还频频被缭绕的香烟笼罩。正玩到兴头,走到某处,只见气象森森,香烟弥漫,神龛之上,塑像端然,善男信女,磕首伏拜,神情便倏然严肃,收敛起刚刚还有的嬉笑,心情为之一变,感觉连周围的气氛也变了,只觉得天地似乎都氤氲在漫天的檀香味当中,便知道,又遇见一位无所不能的神灵了。

这是我在旅途中经常遇到的一幕。本来,我是个见神就拜的人,碰到的神多了,就不能不产生怀疑,因为我发现,在我所参拜的诸神中有许多是刚刚造出来的,面对着崭新的庙宇,绚丽的油彩,让人疑惑,莫非连神也有假冒伪劣?

一个风景点若只有碧水长流、山石俊秀似乎远远不够,一定要有所谓文化内涵,一个有了文化内涵的景点,不光耐看,而且仿佛一切都有了灵气。在这处处讲文化的时代,只有点小掌故、小传说也还不够,内涵最高的文化莫过于造出一尊神来。中国人崇拜自然,崇拜祖先,还崇拜英雄,每座山上都有山神,每条江河都有水神,还有我们早就羽化成仙的许



从头越(篆刻) 尹建英

动天地,感鬼神,莫近于诗。——《诗大序》

感人心者,莫先乎情。——白居易

诗的本质专在抒情。——郭沫若

如果说,诗歌的本质特征在于抒情的话,那么,诗歌传播的本质特征则在情感的传递与交流。我们从新闻传播那里,了解到世界各地发生的新鲜事;我们从政治传播中,了解到政治学说和国家大事;我们从法律传播中,了解到我们想知的法律、法规、制度。我们可以从各种各样的实用性传播中,得到我们需要的各种有用的信息。但是,我们还不满足。我们还有内心深处的更进一步的需求。我们来到文化艺术领域,琳琅满目,应有尽有。电视传播有时过于嘈杂,又不免太俗太滥;小说传播常常篇幅过大,没完没了地讲一些不着边际的故事。音乐传播似乎可以安慰我们的心灵,但我们有时又感到它是那样的虚无缥缈,难以充分表达我们心中想说的话。于是我们想到了诗歌。像新闻传播告诉我们各种各样的消息一样,诗歌传播表达着和寄托着我们的各种各样的感情。当同窗四年的朋友就要奔赴远方岗位的时候,你可以将“莫愁前路无知己,天下谁人

多老祖宗,拜神本来就方便得很。如果没有也不要紧,可以造,笨些的办法,可能把传说中的老祖先拉出来,整容打扮,涂脂抹粉;聪明些的办法可以移花接木,把别处的神灵大仙借过来用,实在借不过来也没关系,至少他老人家到咱这里来过,在咱这里留下过仙气。于是,一块怪石,一棵枯树,一池清水都有许多讲究,一片印记,一道裂痕,甚至连一缕蓝天,都有许多传说。摸一下,会沾上灵光,拜一拜更能消灾免难,冥冥之中,仿佛你的命运就在这与一拜之间,错过了便会大祸临头。在人与自然纠缠不清的关系中,在混沌不明的历史中,传说解释了历史,也接续了历史,神灵解释了神秘,又重新制造了神秘,我们也只好见神就拜了,因为,哪一尊神咱也得罪不起。

也不是不愿意拜,问题是你拜不起,没有听说哪一尊神是贪财的,但是你留下香火钱心就不诚,就不会得到神的庇佑,据说,这也是所谓的旅游收入。

在虚幻出的仙境中,我们的祖先,传说中的英雄,甚至连某个有据可查的历史人物,都纷纷登上了神龛,更不用说本来就神光闪耀的天地之神、山水之神。何况这些神灵还往往无所不能,祛病消灾,福庇生灵,能让人心想事成、财源广进。一位朋友在旅途中,每遇庙宇,便高点香箬,跪倒在神位前,嘴里好一阵咕嘟,过后友人问都说了些什么,这位朋友说:没什么,就说多出钱,出好钱。这位朋友是个开炼铁厂的。不知道他的炼铁厂后来发达了没有。只知道他那一路上的香资和捐款有上千元。

按照一位朋友的说法,我这么说是俗了,他也是见神就拜的人,因而,一路游,一路奉献,在他看来,这么做不一定能求得庇佑,至少能让那个泥塑的神像上天言好事。

长假结束了,我走的地方不算多,但至今还笼罩在香火气中。那檀香味连带着一股股神秘之气似乎仍朝我一阵阵袭来。但愿我说的这些话不要得罪了哪一方神灵。

贤孝仁义、和谐乡邻是我们中华民族几千年的优良传统,仁里村名掌故,也充分证明了这一点。仁里村位于荥阳城西北1.5公里处。据荥阳人士赵子谋、尹国华讲述:在汉朝时,该村有位读书人姓吕,此人勤奋好学,心地善良,家境富裕,经常济人危难,解人纠纷,和睦邻里,孝敬父母,被乡邻举为孝廉(汉朝荐举统治人才的科目之一)。后来吕孝廉到外地为官,其父吕太公在乡里仗仗其子权势,强占邻居宅院。邻居不服,诉讼到荥阳县衙,县令见吕太公的确有理,但又不想公开得罪这位老太爷,就将此事前后详情写信告知吕孝廉,让他出面调解。

吕孝廉接信阅后,马上给老父亲写了一封信。其父拆信一瞧,写的是“不孝孩儿多拜上,仁义二子奉高堂。远亲不如近邻好,为何要争三尺墙”。吕太公看儿子来信用心良苦,思前想后,检讨自己所作

新书架 《中国刀剑》 传英

兵器是国家大事,军队的战斗力维系着国家的存亡,而兵器与战斗力息息相关,所以历朝历代都不惜倾全力,将当时最先进的生产工艺和手段用于兵器的制造。战争形式总在不断演化,战场格局可谓瞬息万变,生产工艺日新月异,优秀工匠推陈出新,由此演绎了一部浩繁的中国兵器的发展史。

可以说,在中国古代兵器中,刀剑的发展史就是一部浓缩了的中国手工业发展史,也是一部中国战争史、冶金锻造史和工艺美术史,其科学文化价值不可小视。然而,目前我国对古代兵器的研究还不及国外来得深入,尤其是对刀剑的研究更落后于其他古代器物的热度。所幸的是,随着收藏知识的逐渐普及,人们对历史文化日益重视。

在对中国刀剑的研究过程中,最大的障碍莫过于资料和实物的缺乏,尤其缺少具有明确出处和年代可考的所谓“标准器”。这本书的作者皇甫江先生是国内较早的古兵器收藏家。为了获得流失在国外的精品图片,皇甫先生曾多次千里迢迢前往实地拍摄,痴心可敬。本书以时间为序,实物照片为主,历史资料为辅,把中国古代兵器的发展脉络较为清晰地展现在读者面前。

明天出版社出版

乡邑旧事 仁里村 朱永忠 卢玉根

所为,确实与仁义二字相违背,顿觉得惭愧万分。有错必改,决定将多占乡邻宅地砌的新墙扒掉,又让出三尺,并公开向邻居赔礼道歉。邻居见吕太公认错态度诚恳,很受感动,不仅撤回了诉状,并且也让出三尺。一扒两让,形成了六尺小巷。县令见两家都通情达理,和睦相处,也很受感动。除将此事在荥阳树立为典型教育民众倡导民风外,还写成奏章呈报朝廷,上宪加了批语将奏章呈报朝廷,朝廷下旨除表彰吕孝廉外又赐村名为仁里,故而荥阳自古以来民风淳厚。后人省去义字,简称仁里村,一直沿用至今。

情感传递与交流 杨志学

读诗歌,往往是一种很个人化的行为。几个人可以同唱一首歌,但很难想象几个人会挤在一起同看一首诗。自我传递诗情的作用是无可否认的,它或者使个体获得心灵的安慰,或者使他得到力量的鼓舞。这虽是其他人不易察觉的,但在每一个诗歌接受者那里几乎都存在。而到了群体性的诗朗诵的场合,强烈的、爆发式的诗情传递场面就看得非常清楚了。1978年在北京曾多次举行大型诗歌朗诵演唱会。会场上群情激动,经常是演员含着泪花朗诵,而观众是流着泪水在听。又如,郭路生(食指)的诗由于抒写了特定时代下作为个体的人的真情实感,而成为一代“知青”的代言人。他的作品在各地“知青”中广泛传播,而郭路生也常在自己插队的地方为身边的“知青”朗诵自己的作品。据他的“知青”朋友撰文回忆说:他的朗诵风格之独特和感人是因为他在念自己的诗,他是用心灵来朗

诵的。他念自己的代表作品,常常把听者念得泪流满面。

应该承认,我们传播不同题材和不同风格类型的诗歌作品时,所传递的情感在浓度和剧烈程度上是有区别的。那些触及灾难、痛苦、重大社会问题、动荡岁月、人生矛盾的诗篇,在传播中就容易造成情感的冲击效果,而一些描写自然山水的诗歌在人们心头荡起的则大多是类似水中涟漪那样的平和或喜悦之情。许多浪漫主义诗人由于信奉“诗是强烈情感的自然的流泻”,因此他们的作品在传播中也容易掀起读者内心的情感风暴。相比之下,人们一般认为现代主义风格的诗歌作品感情色彩不浓。其实也不尽然。许多现代主义诗歌作品貌似冷静,实际上是它的感情比较内在、深沉,其深刻的主观往往是通过冷静的客观而放出能量。读穆旦、郑敏、北岛等人的诗,我们便会领受到现代诗的这种情感特点。

尽管不同的诗在情感的传递上显示出不同的色彩,但我们所说的是一种普遍的广义的情感。既然一切真正的诗歌都是情感的抒写和表达,那么我们也应当充分肯定,诗歌传播的基本特征就是:情感的传递与交流。

连载 有人调查发现,经常参加体育锻炼的人摄入量远远高于不爱运动的人,但最终爱运动的人体重却明显低于不爱运动的人。这是因为人每天所消耗的能量可以分为基础代谢和体力活动能量。用于维持人体的基本功能,如消化、呼吸、心跳及维持体温等生命活动的能量称为基础代谢能量。另一部分能量则用于维持体力活动,如站立、步行及工作等。这部分能量与基础代谢能量一起组成全部的能量消耗。一个不爱运动的人每天只需要基础代谢能量加上300~400千卡就足够了,即使他们吃得再多,也足够维持每日所需了。但如果稍微多吃一点,就会转化为脂肪贮存在体内。而喜爱运动的人,体力活动的能量消耗是非常大的,甚至可以达到4000~5000千卡,完全可以通过多吃来保证营养供给,并且不至于发胖。

有人发现,有些肥胖者不爱活动,不仅仅因为性格上的懒惰,而是有生理上的原因。他们肌肉中的一种叫做“快肌纤维”的组织比例比普通

人高,这种快肌纤维氧化脂肪的能力较低,在运动时更加容易疲劳,对运动的耐受性差,所以这种人比较不喜欢活动。

选择食物有学问 从减肥者的角度来看,减肥食品应该是高优质蛋白、适量的碳水化合物和限制脂肪的食物。在低能量饮食原则下,减肥者应主要选

择蔬菜类、水果类、豆制品类,适量选择蛋类、奶类、粮食类,少用油脂类。从食物中摄取优质蛋白质,可以按照鱼肉、鸡肉、牛羊肉、猪肉的顺序选择。所谓“吃没腿的(鱼肉)比吃两腿的好(禽肉),两条腿的比四条腿的好(牛羊猪肉)”是有一定道理的。但是鱼肉含有的脂肪极低,能量也低,可以作为减肥者选择的减肥肉类。

粮食类食品可以粗杂粮搭配,每天选用一些玉米面、燕麦、荞麦、小米,既能饱腹,产能量又少,可以适量应用。水果、蔬菜是减肥的好食品,但应注意选用含糖量低的食物,同时多选用大白菜、冬瓜、苦瓜、白萝卜等体积巨大的蔬菜,比同质量的粮食更易解决肥胖者的“难以果腹”之苦,有利于减肥者的逐步适应。

餐后喝水,既补充水分和必要的营养物质,又利于体内脂肪的消耗,从而达到减肥的目的。顺便说一句,目前还没有发现绿

“省环保厅组织的金致厂污染问题联合调查组。”这就是梁丘华所说的杀手锏!难怪他对此如此充满信心。我顺口道:“金致厂污染真的很严重?”“关于这件事,你知道多少?”安妮反问。我支吾一下:“有朋友推荐过《中南日报》的相关报道,其中反映的污染确实惨不忍睹,如果情况属实,我想集团每个员工都应该有负罪感。”“你疏忽了一点,”安妮强调道,“当地政府对污染造成的后果了如指掌,集团一切生产经营行为都是在得

到默认、许可甚至纵容,得不到来自官方的支持,金致厂将无立足之地。”“所以我们可以心安理得地享受环境,用生命换来的利润?”我愤怒地说,“你见过村里躺在床上奄奄一息的老人和小孩?你知道城北村多少女人怀孕后莫名其妙流产?你见过满地荒芜到处都是枯草的农田?”她走过来捧住我的脸细细端详一番,柔软地说:“说得很对,可我们必须先学会生存……你太激动了,赶快平息一下情绪做好晚宴准备,今晚市主要领导、集团方面除了李斯特、约翰、韦尔和全体部门经理都要出席,千万不能出一点差错。”她悠悠补充一句,“你也参加。”

晚上七点半,两辆丰田面包车拐过十字路口直奔皇冠大酒店方向而来,约翰、韦尔早得到消息带着十人站到门口迎接,安妮百忙之中吩咐我到前台准备毛巾、茶和水果,并看着酒席用的菜准备到什么程度。几道菜后集团中层们开始轮番到首席敬酒,安妮过来示意我去敬酒,不好拂她的好意,在她的陪同下端着高脚酒杯走过去。

“各位领导,这是我们行政部岳先生,今后几天由他负责检查组领导们的生活安排,大家有什么需要尽管对我说。”安妮向首席全体介绍道。我上前一步举起酒杯:“希望我的服务能让领导们满意。”突然席间一个年轻女孩站起来,满脸尴尬地看着我:“小涛……”心头剧震之下差点失手打落举着的酒杯,我无论如何都不曾想到,居然会在这种场合、这种情况下遇到始终隐藏在我内心深处的女邻居:周佳。

小涛是我的小名,以前院子里的人都这样叫我,谢天谢地周佳还

保持了当年的习惯,如果她脱口而出我的全名,不待晚宴结束我就得打点行装回家。我镇定自若端起酒杯笑道:“周小姐,自从高中毕业后一直没见你面,想不到如今一眼能认出我岳宁,真是荣幸之至……与以前相比你更漂亮了。”安妮恰到好处开了句玩笑:“中学生之间结下的友谊纯洁而含蓄,你们还会不会是同桌呢?”桌上有人暧昧地笑起来。

半分钟和一瞬之间,周佳脸上掠过一抹惊愕,她处惊不乱,浅浅笑道:“当时你是班上最帅的男生,哪会记得我这个黄毛丫头?”

周佳旁边的一位副处长打诨道:“小周,黄毛丫头这个说法不太恰当,难道你说,‘你见过村里躺在床上奄奄一息的老人和小孩?你知道城北村多少女人怀孕后莫名其妙流产?你见过满地荒芜到处都是枯草的农田?’”周佳保持着微笑:“晚上到房间找我。”

两人碰了一下酒杯,我注意到约翰和韦尔一直盯着我们,脸上表情高深莫测。晚宴在欢快祥和的交谈寒暄中结束,检查组领导拒绝了喝茶和洗澡的建议,于是陪同他们到预订好的房间休息。安妮故意滞后一步,含有深意问我是否与同学叙旧,我说当然,人之常情嘛。

“为什么叫你小涛?”我眼睛都没眨一下:“这是我的小名。”

“一个高中女同学,为什么张嘴就叫你的小名?”她一句话重重打在我七寸上,“你们之间存在超越同学关系的友谊?”

“这个……”我辩解道,“当时都这么叫,一是觉得好玩,二是亲切。”“是吗?”安妮的脸上分明写着不信,笑笑说,“聊得开心点,我先回去了。”

将检查组九个人全送进各自房间,我让服务员分别送来上等茶叶和果盘,安排明天叫醒服务的时间和早餐种类,转眼时约翰等人早走得干干净净,只剩下我一个人。该来的总是要来,该面对的还是要面对,我咬咬牙硬着头皮敲响周佳的房间——6016,检查组有三位女同志,她正好单独住一间。“门没关,请进。”她在里面说。

营养是最好的医生 慢性营养 于康 营养师

凡事不能过偏,对于生命赖以存在的蛋白质、脂肪也不能忽视,不能破坏平衡膳食。只有这样才能达到减肥的最佳效果。

冬瓜、又称白瓜、枕瓜,是人们夏季季节理想的家常蔬菜之一。祖国医学认为,冬瓜不仅能当菜用,还有很好的医疗作用。冬瓜味甘,性微寒。《本草纲目》中记载:冬瓜“寒泻热,甘益脾,利小便,消水肿,散热解毒”。《食疗本草》中说:冬瓜“热者食之佳,冷者食之瘦人”。可见吃冬瓜大有好处,对身体肥胖者更有益处。

中医认为,肥胖往往是由于脾胃火旺造成的。冬瓜能够降胃火,使饭量减少,从而有助于减肥。现代医学研究也表明,多数肥胖者体内存储较多的水分,而冬瓜有独特的利尿功能,可排出体内多余的水分,因而有助于减肥。冬瓜中富含多种维生素和微量元素,尤其是B族维生素。其中,维生素B₆能改善脂肪代谢,减少脂肪的合成,具有减肥功效。冬瓜有很多种吃法,推荐减肥者用多量的冬瓜烧汤喝,但少放盐,这样既能饱腹又可减肥。还有人将冬瓜冬瓜皮30克煎水当茶饮,一日三次,也有很好的效果。