

家事

碗底生清凉

□马亚伟



夏日炎炎，人很容易没食欲。肠胃似乎厌烦了这炎夏，急需一丝清凉的慰藉。

我的生日在初夏，母亲会亲手为我做凉面。我家用一顿凉面拉开了夏日饮食的序幕，自此凉面就会隔三差五登上餐桌。

“冬至馄饨夏至面”，夏天的凉面真的是让碗底生凉呢！首先把调料、菜码准备好，油盐酱醋麻酱蒜汁等调料要搭配好，菜码是黄瓜丝、胡萝卜丝等。面条煮出来之后，在冷水里淘得凉凉的，放上

菜码，浇上调料拌匀，就可以吃了。夏天的凉面吃起来清凉，爽口，回味无穷，永远都吃不够。

还有一样美食，是夏天的标配——绿豆汤。熬绿豆汤没什么技术含量，提前熬出来，放凉了再吃味道最好。餐桌上有热的饭食，通常要搭配绿豆汤。热的饭食吃起来没食欲，但一口绿豆汤喝下去，立即会觉得非常爽口，随之食欲大增。

母亲每年夏天都会在小菜园里种上黄瓜和苦瓜。餐桌上有了这两种菜，夏天的味道就出来了。黄瓜一般都是凉拌，洗干净后，在案板上拍几下，切开来，放入调料即可。

苦瓜切薄片，用开水焯过，凉拌或者跟其它菜一起炒。苦瓜是“君子菜”，不会把苦味传给别的菜。后来，我试着吃苦瓜，渐渐爱上了母亲做的凉拌苦瓜。

母亲告诉我，夏天清凉的食物虽然好吃，但不能贪图太多。凡事要有度，切不可贪凉，不然肠胃会受不了。

酷暑漫长，但智慧的人们用各种方式的炮制种种清凉，来对抗夏天的炎热。感谢母亲，给了我一个又一个碗底生清凉的夏天，也让我学会了那么多生活的智慧。

相生相克的启示

态度

□作者：陆 漪

六月中旬，和几位朋友去新疆大草原游玩。大家欣赏着扑面而来的满山绿色，尽情地呼吸着山野的气息，心旷神怡。这时，一位朋友看到路旁一棵半人高的植物开的花很漂亮，便兴致勃勃走近拍照，一不留神被刺了一下，低头一看，才发现这棵植物的叶子上布满了刺。

回来后查了有关资料，才知道它的中文名称魁薊，别称大薊。药书这样记载：“夏秋采全草，秋季挖根，晒干，生用，亦用鲜品。可以凉血止血，行瘀消肿。”它的主要功用是凉血止血，解毒消痈。据说还有相关典故证明此说：三国时期，庞统在一次战斗中身中数箭，血流如注，跌于马下。士兵中有知医识药者，忙从道旁扯来一把草药，揉搓后塞入他的伤口，很快止住了血，这草药就是大薊。

有着“杏乡”美誉的新疆伊宁县盛产各种杏子，杏子当然很美味。但本地人说，它是寒性之物，不能多吃，吃多了会拉肚子。外地来的游客不知缘由而因此中招的也不少。而本地的老人传授经验说，杏子可以多吃，但吃杏子的同时也要将杏核咬开把杏仁吃下，这样就不会拉肚子了，这是流

传已久的民间说法。我查阅了有关资料，没找到相关依据。也许这是民间屡试不爽而总结出来的土法，据说效果很不错。真是一物降一物，吃杏子拉肚子的话，只要同吃杏仁就给解决了，人们又可以大快朵颐满足口腹之欲了。

大薊叶子的神奇功效和杏仁的独特作用，不禁让人们感叹大自然的神奇，这奇特的现象也生动诠释了事物的相生相克又相伴相生的道理。早在春秋晚期，道家创始人老子就用哲理的眼光审视这个世界，以直观的太极图形象而简明地揭示了事物相融相生相克、相辅相成的思想。无下则无上，无低则无高，无苦则无甜，相生相克充分体现了生命的价值和意义。

相生相克的道理给了我们一把体察世事、正视人生得失的钥匙。人生总是充满了变数，光明总是和黑暗同在，幸福总是与苦难相伴而生的。加拿大女作家门罗曾经在《幸福过了头》中指出：幸福始终充满着缺陷。只有淡看世间嘈杂，保持内心平静，才能达到生命的最佳平衡状态。

在现实生活中，我们既要笑迎苦难，勇对挫折，努力寻觅到属于自己的心灵栖息地，也要学会以正确的心态面对成功，不悲不喜，不骄不躁，正如星云大师所言：“越是风光的时候越要低调，越是辉煌的时候越要小心，成熟的麦穗总是低着的。”



夏日情韵 徐群摄

星星

心情

□作者：沈诗琦

“在干嘛呢？”朋友从门口探进脑袋，嘴上还咬着棒棒糖，“多大的人了，还在折星星呢？”

我把折好的星星丢进一个小罐子里。我看着又长又宽的玻璃瓶子里花花绿绿的星星，又已经没半了。我折满一罐便拿去送给家里小孩子，折了送，送了再折。那些拿星星的孩子并不知道，成千上万的星星里面，有那么些许，是特别的。

“多大的人都可以折星星”，我站起身来把朋友推出房间，“打发时间么。”把门关上，我重新抽出一张折星星的长条纸。这是一张粉色的星星纸，上面画着大大小小的爱心。我想了想，写道：希望下一份工作面试顺利。看着自己有些潦草的字迹，轻轻叹了口气，动手叠起来。望着那满满的罐子，我想着那些小小的愿望。小时候会许“希望明天不用写作业”，“妈妈送给我买个玩具”，“希望可以永远永远是朋友”的愿望，不知道什么时候就变成了“希望可以不要孤孤单单的”，“希望考试考得不错”，“希望来年顺利点”，到现在只很卑微又单纯地变成“希望找到一份工作”，“不管好的坏的都要拿得起放得下”。可是不管愿望怎么变，星星是恒定不变的。

我喜欢做这样的一件事，不很难，不很烦，只是需要一些耐心，可以自在的放空，带着点美好的愿望。我从很小的时候就开始叠星星，那个时候叠的星星总是丑丑的，有些折的太用力，到最后星星没办法鼓起来；有些鼓的时候没用好力，星星的形状便是畸形的。于是我慢慢发现叠星星这个活也是需要钻研的，要轻轻的，要慢慢来，就像在呵护童年时想要一个毛绒玩具的梦一样。

“你折完这罐星星以后可以送给我吗？”我又听见朋友的声音贴着门框响起，而我正把星星丢进罐子。我扭过头去。

“行啊，”我抽出一张新的纸，“你要送人吗？”“想给我小侄女，”朋友感叹道，“这些小孩子怎么就是喜欢这些东西。”她忽然意识到哪里不对，赶忙冲我摆手道：“不是，我没在说你是小孩子。”

我耸耸肩，问她要不要和我一起折？朋友说她才没这个耐心，她准备出去逛街去了。

朋友时不时来我房间转悠，关心那渐渐满起来的星星罐子。她时常拿起罐子看了又看，嘀咕着：“现在的星星纸真好看。”“星星纸不是一直长这样吗？”我优哉游哉地叠着。有时候她感慨着这些星星真好看，有时候也感叹我真有耐心。有一天，她在我边上坐下，也开始鼓捣星星，叠完一颗丢进罐子后，若有思索地盯着我看。

“你每天叠多少星星啊？”“不知道，也没数过，”我说道，“有时候把纸都

叠完了，还得自己撕纸画图案，也有接连十天半月都一颗不叠的。”我觉得好笑，“不就叠个星星吗，哪有规定每天叠几颗的？”

“你叠星星在追忆童年啊？真有童心。”她开始讲起她听过的只要集齐一千颗星星就能许愿的故事。

“一千颗和一百颗有什么区别，不就看着好看了点。”

“真没童心，”她撇撇嘴，“一点乐趣都没。”

我饶有兴致地看着她。我可从来说过叠星星是在缅怀去而不返的童年，但有那么一瞬间却觉得朋友说的有道理。童年时的我有过很多爱好，折纸、剪纸、涂鸦……这些爱好随着年龄增长，和孩子换下再也穿不下的衣服似的，一层层脱了下去，好像只有折纸星星像是一条拉链，把我和过去的生活重新穿在了一起。这些星星里有无人言说的秘密，有无人听过的声音，有一颗无人见过的心。我手上一边折着，这样折来叠去的动作仿佛已成为一种肌肉记忆。我出神地盯着自己的动作，好像那是另一个人在折。我感觉到自己正在缩小，越来越小，变成比星星纸还小的某种东西，星星纸一层一层在我周围旋转，将我围了起来。我在昏暗的空间里看到纸做的墙壁上刻着闪闪发光的东西，像一块块宝石，散发着淡红、青蓝、瓷白色的幽光。走近一看，上面写着“希望妈妈能送我一个娃娃”，写着“希望考试顺利”，希望，希望……

大半个月后，我把装了满满一罐的星星给朋友。她说侄女特别开心，还把星星每个都串了起来，像门帘似的挂在门上，每天走路都磕磕碰碰的。我说：“她喜欢就好。”其实我听到了这些星星碰撞在一起的声音，就在人走过的时候，在风吹过的时候。



“闲事佬”老妈 夕阳红

□作者：钱国宏

别看老妈年届九旬，到了享清福的年纪了，可她依然改不掉爱管闲事的“毛病”，被我老爸封为家中的“闲事佬”。

老妈前些年曾做过“楼”长，那时她就爱管闲事：谁家有个大事小情，她呼呼地往外跑，前前后后地奔忙，把自己家的事用到脑后！因为爱管闲事，老妈没少受全家人的埋怨，但老妈却是“江山易改，秉性难移”！前年，我们把老妈接到了我们现在住的这个小区。好嘛，没住上半个月，老妈就和小区内的大爷大妈们混熟了，混熟后她爱管闲事的毛病又犯了——小区花坛旁有一堆垃圾土，堆放了好些年了，上面都长草了。老妈一穿梭，联系了小区内的10多位大爷大妈，利用周六时间，挖土的挖土，装车的装车，呼呼啦啦地把垃圾清运走了！中午老妈自己掏钱给大家买盒饭，搭进去200多块钱。为此，老妈回家又遭老爸一顿埋怨；老妈也不争辩，返身又与社区联系，成立了小区内第一支“老年志愿者服务队”，吸收20多位老年人入队，每天负责在小区内宣传“爱护环境，共建美好家园”的重要性，还组织老年人监督居民的各种不文明之举，见到垃圾更是随见随清。真别说，有了这支“爱管闲事”的服务队后，小区真的大变样了，就连令人头疼的高空抛物现象都杜绝了！宠物便秘也做到了固定地点、随便随清……居民们看到这些变化后，都夸老妈这些老年人“确实管用”！

小区内有两个男孩，辍学在家，整天游手好闲，惹是生非。老妈发现后，先后找到两个孩子的父母，了

解他们辍学的原因，用两周的时间，动用各种“社会关系”，为两家父母找到了工作，使他们有了稳定的经济收入，解决了两个孩子的学费问题；而后老妈又让我开车拉她到两个孩子的学校，找校领导和老师说情，重新让两个孩子回到了课堂！……看着躺在沙发里累成一堆摊泥的老妈，全家人又是心疼又是心疼：“非亲非故的，管那闲事干嘛？”老妈这回可争辩上了：“这怎么能叫管闲事？两个孩子尚未成年，现在就辍学在家，不但给社会带来了隐患，也耽误了两个孩子的一生呢！”……听老妈一顿解释，家人才觉得老妈做的对，累的值！

上周老妈过生日，亲朋好友都来祝贺。老妈的外孙女早早在饭店订了一大桌菜，大家热热闹闹地边吃边聊。买单时，老妈再三提醒家人要打包，要“光盘”！转身的工夫，老妈看到邻桌剩了半桌菜就走了，忙喊住那桌食客，提醒他们“打包带走”。那桌食客很是诧异：与老妈非亲非故，从哪儿冒出个爱管闲事的太太太？但是在老妈的一番劝说下，他们还是愉快地打包拎走了。在回家的路上，老妈说：“餐桌浪费惊人啊，我就看不惯这种浪费！看到了，我就要管管！”外孙女故意逗老妈：“姥姥，如果人家脾气不好，骂你几句呢？”“挨骂我也要管，浪费就不对！农民种地，种菜容易吗？……”一番话说得全家人心服口服外带佩服！

看来呀，老妈这个“闲事佬”这辈子还真就治不好了呢！



瓜田小妹乐呵呵 粤梅/摄