

在色香味美的美食世界里,吃多了,会饱胀,会消化不好,会引发“三高”而处于亚健康状态,还有一种别样的浪费,吃少了,心欠欠的,饿得快,也不利于健康。怎样才算吃得“刚刚好”?这就有个“吃度”的问题,得把握好。

以前的我,就没有把握好“吃度”。由于我是上世纪七十年代初出生的人,恰逢粮食紧张的时代,父母只得把米兼着杂粮煮来吃,一度时期,还吃过纯粹的杂粮,着实艰苦。但是,我从来就不“择嘴”,只要有吃的,就会尽力吃。无奈,无论怎么吃,总是吃不饱,要不了多久,就饿了,可谓饥肠辘辘,心还发慌。

后来,这样的苦日子“熬”过来了,土地下放到户后,父母种粮积极性大增,逐渐实现增产,吃个饱饭不成问题了。尽管家里经济拮据,半月或一月才打一次“牙祭”,可我吃饭得行,一顿要吃个两三碗,且要下着菜吃,以至于吃得“饱咕咕”的,令自己及父母欣慰不已。

然而,毕竟没有多少油水,即使是饱饭,吃了也会清口水直流,渴盼着吃到“脑脑”来解馋。再则,因为营养不良,我的头发就成了“黄毛搭须”,恼火得很。

“那就争取饱餐脑脑的机会,改善改善!”抱定这样的想法后,我终于迎来了初中毕业会餐的大好时机。

教室课桌上摆了一桌丰盛的菜肴,我数了数接近二十道

把握好“吃度”了吗?

◎ 何龙飞

菜,百分之八十以上是荤菜,只因为平时大家学习辛苦了,也吃得“露”,如今汇聚“脑脑”来补补,也不算晚。而且,吃好了,毕业散去会有“念想”。

同学们兴奋极了,如饥似渴地胡吃海喝,“爽”到了极致。我呢,也不例外,发挥“大胃”的优势,吃了两大碗白米饭,均是下着“脑脑”吃的。结果,肚子饱成了“将军肚”。

嘿嘿,“将军肚”看是好看,却受不了——痛,站也不是,坐也不是,不知该怎么办?

瞧见我的尴尬状,同学们也犯难了。“教室要收拾残局,还是把他抬到寝室里去休息吧!”这时,老师来催促了,同学们不得不齐心协力把我抬到了教室楼下的寝室里躺着。

“哎哟——哎哟!”我痛苦地呻吟着,只得平躺,根本不容许我翻身。为此,有的同学戏请我“饭胀傻眼包,教训深刻了”,有的同学对我的“遭遇”予以理解,有的同学保持沉默。

不管怎样,我都顾不上那么多,只顾得上自己的痛。

时间在那一阵就“度日如年”,实在难“熬”。好在,痛感在逐渐减轻,而且“熬”过四小时后,就不再痛得那么难受了,甚至可以翻身,起床了。至此,同学们悬着的心才踏实起来,我也感到轻松起来。

总结一下,我发现自己吃得“过度”了,以至于影响到健康,造成了不必要的“浪费”,看来,以后得把握好“吃度”才行。

有了这次教训后,我真的开始把握好“吃度”了:早餐,吃鸡蛋、稀饭或小米粥、苞谷等,力求一个“好”字;中餐,吃瘦肉、鱼肉、蔬菜、汤、咸菜等,力求一个“饱”字,当然是“七分饱”、“刚刚好”;晚餐,吃水煮嫩南瓜、番茄炒蛋、白灼韭菜等,力求一个“少”字。如果确实夜长,有些难过,则在饭后一小时后吃些水果来弥补。即便出去应酬,我也会在喝酒之余,吃适量的菜、饭,不至于吃得过饱。当然,不会吃得过少。

儿时的电视

◎ 尚庆海

那时,小姨的公公是他们村的支书,他们家有一台十四寸的黑白电视机。我的同学孙小贵家也有台十四寸的黑白电视机,但他们家一到晚上,早早就把街门栓上了,谁都不让进。我缠着小姨,要借他们家的电视机看几天,小姨跟他当村支书的公公一说,她公公满口应允。我们家距小姨家有十来里的路程,路坑坑洼洼的,非常不好走,骑自行车驮,担心把电视机颠坏了,村里几个大小伙子听说了,自告奋勇徒步去我小姨家搬电视机,一路上替换轮流抱着电视机,比抱着自己的娃娃都谨慎小心。屁股后面更是跟了一大群和我一般大小的孩子,浩浩荡荡的队伍,甚是壮观。

我家的院子已经整整齐齐摆满了小凳子,像一个露天电影院一样。母亲早把小方桌摆在了屋门口,邻居也帮忙把电源拉到了小方桌后面。电视机往小方桌上一放,父亲就忙着按照姨夫的叮嘱开始架天线,一群孩子前屁股后跟着。一切弄停当了,我受到大伙儿的特别优待,坐在了最前排的中间,并且负责维持秩序,平常老欺负我的小孩对我服服帖帖,怕我一不高兴撵他们出去。

黑压压一院子人看着新闻联播,新闻联播一结束,就是大伙最期待的连续剧《西游记》。我手持一根长长的细竹杆,看那个小孩乱说话,就用小竹竿点点他的头,说话的小孩马上就不说话了。千呼万唤的《西游记》终于开始了,随着激昂的音乐响起,孙悟空“嗖”声就从石头缝里蹦了出来,翻上了空中……

一院子老老小小男男女女目不转睛,一个比一个看得起劲,生怕错过一个细节漏听一句对白。一集结束了,大家开始议论,说白骨精真是难打,唐僧真是个大笨蛋,坏坏都分不清,还当师傅呢!许多小孩都跑出去尿尿,王小力怕一去尿尿被别人占了他的好位置,一个晚上没离开电视机前一步,等第二集也播结束了,王小力他妈喊他回去,发现他的裤裆往下滴水,他妈一巴掌打在他屁股上,骂他,你个整

孙羔子!

第二天晚上,盛况更是空前,因为我们家是开放式公益性质的,邻村的小孩子都跑来了,看电视的几乎都排到了大街上,比过节还热闹!

新闻联播还没开始,突然停电了,可把一院子的人都急坏,怎么办?村里的赵大牛和王小顺给我父亲嘀咕了几句,赵大年特爽地大声说,走,去几个人把王小顺家15匹的柴油机抬来,我去乡里借个发电机,磨电!人们立刻兴奋了,“哗啦”一下子十几个精壮的汉子朝王小顺家去了,还有几个毛头小子跟着赵大牛开着小四轮去乡里借发电机。

等待是漫长的,更是焦灼的。我家大门口人头攒动,有的跑到村外头看别的村子有电没有,有的赶紧去解决之前没有解决完事情,比如去给卧病在床的老人换尿布,去给丢在家里的婴儿喂奶。

柴油机抬来了,但是发电机还没有到,已有两个人去乡里探消息了,眼看《西游记》就要开始了,又有人按捺不住了,自己也跑去探情况。在男女老少的千呼万唤中,赵大牛的小四轮终于“突突突”开来了,人们欢呼了起来,只听坐在车后箱的几个人说,大牛叔就是面子大,换换人,这发电机还不让小刘庄的刘迷瞪借去!可不是,可不是!其他人附和着说。

一番折腾,终于发出了电,人们如潮水般再次涌进我家的院子,一村皆暗俺家独明,电视机一打开,那让人牵肠挂肚的石猴子正好蹦出石头缝,正在半空中翻跟头……

一集结束后,我去上茅厕,突然发现一个熟悉的人影,是孙小贵,他看见我,赶紧往人群里钻,被我一把揪了出来,孙小贵小声祈求说,别撵我,以后我让你去俺家看电视!

半个月后,姨夫来要他家的电视机,我当时居然像挖走了一块肉般难受。孙小贵说话还算算数,隔三差五我能开开孙小贵的后门,去他家看会电视。

两年之后,我家也买了一台黑白电视机,十七寸,美乐牌的。



矮寨大桥 ◎ 邱传斌 摄

老太太的红薯干

◎ 甘婷

外婆一走,奶奶的嘴里总在念叨着:“老了!我的老姐姐都合眼了!”

我们很想安慰她:奶奶,您一点都不老。可是,我们谁也说不出口,眼下,八十多岁的奶奶在咱家,真的就是最老的“老太太”。

老太太最爱念叨,嘴巴一整天都没闲着,她的一双饱经风霜的手也没闲着,她在屋里转来转去,忙着做红薯干。

肥嘟嘟的红薯,个头大、皮儿深深的玫红色,肉嫩、粉得像霞,还沾着土呢。它们被奶奶装在竹篮子里拷到水井边冲洗,还没削去外皮,一个个水灵灵的,仿佛还冒着热气。“三嫂!你慢点儿来,我帮你洗。”还没进家门,我的幺妈老远几地就瞅见奶奶的动静,笑眯眯地跟奶奶打招呼,腰间拎着的麻袋里依然装着沉甸甸的红薯,她种红薯,奶奶做红薯干,婆媳俩配合默契又融洽。

等么妈接手帮奶奶清洗红薯,奶奶腰板一挺,进厨房坐上一锅水,燃一灶柴火温着,等着那红薯进来。“噼啪、噼啪”,火忽明忽暗,然后渐渐变得炽红,清理好的红薯就被婆媳俩慢慢放入锅里,再添上几根柴,水突然就沸腾起来了,咕嘟咕嘟好一会儿,红薯甜甜芬芳的气息就慢慢吞吞地包裹着整个厨房,好馋人。

我还记得,奶奶煮红薯的时候,闻香“下马”的最先是小孩子们,自家的、别家的,一群半大不小的娃娃一窝蜂闯进厨

俗话说:实践出真知。我把握好“吃度”后,不仅不会饿肚子、不会饱胀得难受或消化不良,而且不会造成饭菜的“浪费”,反而是一种节约。这一箭双雕的事,何乐而不为呢!于是,家人理解、支持我,同事、朋友佩服我。我也感到知足、满意。

可是,时代不同了,生活条件好了,营养也过剩了,我又加盟到“将军肚”之列,乃至有了高血脂、脂肪肝等,身体处于“亚健康”状态。

我纳闷了:明明自己把握了“吃度”,怎么还是重蹈覆辙了呢?!郁闷之际,还是当医生的同学给我会诊后开出了良方:“吃度”还需进一步把握,要在“精”、“匀”、“适可而止”上狠下功夫。

哦,一语惊醒梦中人。我恍然大悟,照此执行。果然,“吃度”把握得更好了,膳食营养更为科学、合理了,既消灭了“将军肚”,又保证了血脂正常,还兴起了“节约、健康”的新风尚,不能不令亲朋、同事刮目相看,啧啧赞叹。

现在,“光盘行动”掀起了节约的新浪潮,诠释了“谁知盘中餐,粒粒皆辛苦”的真谛。同时,“健康中国行动”也如火如荼,不断深入人心。我肯定不会落伍,一如既往地把握好了“吃度”。那么,你、他,还有更多的人把握好“吃度”了吗?

房里,包围着奶奶,这个拉裤腿,那个扯衣袖,奶奶低头一看,一张张的“馋猫”脸!“别急,红薯还没熟,再等等。”奶奶笑眯眯地说。

懂事的娃儿一般都会耐着性子守着锅,偶尔有一两个急得哭出声来,嘴角还挂着鼻涕泡,大声地嚷嚷:“三奶奶(奶奶)!这红薯啥时候才好啊!”这时候,奶奶脸上的笑意更浓了,她找个小板凳坐在灶台边上,随手抱起那哭泣的孩子拍一拍后背,一段小曲从她嘴里飘出来:“田野蝴蝶花醉人……”终于哄得馋猫没了哭声。

又不知过了多久,一大锅红薯终于熟透了,小馋猫们高高兴兴地人手一个捧着啃,心满意足地散了。奶奶静静地站在厨房里,忙着把圆滚滚的红薯们捞出来、晾凉,切成均匀合适的片片,然后摆在竹匾子里,晒在阳光底下。这做红薯干的准备工序终于完成,接下来的“转化”就得看天气。奶奶最喜欢晴朗的天气,每一年,到了红薯丰收的日子,她总要趁着阳光晴好,晒多多的红薯干备着。

停不下来的奶奶,一年又一年地,给家里晒红薯干,她的劳动成果香甜可口,软硬适宜,到底做了多少?数也数不清。

我知道,其实,奶奶的牙口早已不像以前那么好了,尤其是最近几年,她嚼红薯干已经非常吃力,顶多只是用指尖捻起一点儿放嘴里抿抿,尝点甜味。

“趁我还能动,多给你们做几回红薯干,多照顾你们一点,等我下去了,遇见你们外婆,也坦坦荡荡的。”这天,我回来探亲,奶奶照例给我做了一大桌好饭,还“打包”了不少红薯干,她在耳边风轻云淡地念叨着,而我,看着眼前鬓如霜、背已驼的奶奶,渐渐红了眼睛……

“民转公”,母亲的教师梦

◎ 王阿丽

上世纪七八十年代,农村小学教师欠缺,农村大队中的高中毕业生更是凤毛麟角。母亲是高中毕业,时龄26岁的母亲,在大队干部的恳请下,辞去窑厂会计工作,走上了“小学民办教师”的岗位。

那时,母亲正怀着4个月的我,她将我两个哥哥托付给爷爷、奶奶照顾,全身心扑在教学事业上。当时的农村,老百姓送孩子上学的意识淡薄,尤其是家有女孩子的,“女孩读书无用论”的思想根深蒂固。母亲和学校的老师们列出适学儿童名单,晚上,黑灯瞎火,走巷串户,屡次登门做思想工作。曾经听母亲说过,村东头的钱阿姨家,女儿丫丫10岁,一直在家中帮着干农活,母亲和顾老师已经家访五次了,这钱阿姨就是不松口。第六次登门,那晚下着大雨,母亲和顾老师提着马灯,深一脚、浅一脚,相依走在乡村的小路上。钱阿姨开门的瞬间,看着浑身湿透的她俩,缓了半天才还过神来。落座后,未等她俩开口,钱阿姨就抢着说:“下这么大的雨,你们还来,真没想到啊。高老师,你也真是的,挺着个大肚子,这风里雨里的也不怕跌个跟头!啥也不说了,明天,二丫到学校报名去!”顿时,母亲、顾老师兴奋得紧抱着钱阿姨,路途中的苦、磨破嘴的累,被说服的喜悦冲得无影无踪,大队又多了个“女小学生”!后来,二丫,考上了大学,在苏州工作,每年都会回来拜访母亲。

1983年,母亲在“民办教师”岗位上,尽心尽职工作了十多年后,迎来了“民转公”时代。民办教师通过考试转为公办教师后方可继续任教,考试不合格的直接清退。对于已经深

深爱上教师这个职业的母亲来说,只有奋力拼搏,方可再继续她的“教师梦”!这一年暑假,时龄40岁的母亲,对复习迎考做了精心安排,母亲所要考的课程有政治、语文和初中数学,读大学的大哥成为母亲的政治、语文辅导老师,读高中的二哥成为母亲的数学辅导老师。早晨,母亲披一身朝霞,读书声和着鸟鸣声唤醒了静谧的乡村;下午,庭院丝瓜藤下,八仙桌旁,母亲一遍遍演算着数学题,哥哥们不厌其烦地进行讲解,阳光透过丝瓜藤照在他们的身上,斑驳陆离;夜晚,母亲挑灯夜读至12点,在蚊香袅袅烟中升腾起密密麻麻的字迹……

不服输的母亲将整个身心扑在复习迎考上!渴极了,喝口水;被蚊子叮咬了,涂点清凉膏;热了,偶尔用蒲扇扇一下;演算纸摞起来有尺把高,几本新课本也被翻烂了,这个暑假,母亲足足瘦了十斤,黑发中竟然长出了白发。付出总会有回报,母亲成为我们村惟一通过“民转公”考试的小学女老师,这段话被村民们啧啧称赞了整个学期!

母亲的“民转公”经历,让她继续实现着她的教师梦。捧回的奖状一个又一个,有年终评比荣获的“教师先进个人”称号,有参加教师培训取得的“优秀学员”称号,有参加教学能力比赛获得的“教学之星”称号,母亲最引以为豪的当数她退休后由教育部颁发的那张荣誉证书:“您从事乡村教育工作满三十年,为我国乡村教育发展作出积极贡献,特颁此证。这是对母亲教师梦最好的诠释和褒奖!

爱,就在身后不远处

◎ 秋心

那晚,陪很久没有回乡下的儿子在他大伯家和他差不多大的堂哥聊天到将近十二点,因为洗漱用品都放在他二伯家,深夜两人要赶到二伯家去休息。

大伯家还是山冲里的老祖屋,二伯家于前年在山外头挨马路的地方新建了别墅,从大伯家到二伯家要走很长一段山路。山村夏夜,山影幢幢,树影幽幽,万籁俱寂,仿佛在这种奇特的静和暗的背景下会发生某种奇异的事,聊斋里的女鬼、片片中的僵尸……看着我畏缩不前的样子,儿子讥笑道:“这么大的人了,还怕黑,还怕鬼,真是的”。一边打开手机里的手电筒,一边牵着我走下台阶,“来,你走前面,我在后面给你拦住牛鬼蛇神,保驾护航。”在儿子看似叛逆实则暖心的话语中,近一公里的山间夜路一下就走过去了。

从小我就是典型的女生心理,怕黑,怕鬼,胆小如鼠。小的时候,我家独居在大山深处,从小学到初中,学校离家有十多公里,那时没有条件寄宿,很多时候天不亮就要去上学,知道我害怕的父亲则整整护送了我九年。无数个黎明,黑黑的晨雾里,蜿蜒崎岖的山路上,高大的父亲一手举着老式铝制手电筒,一手提着我的书包,小心翼翼地护着睡眼惺忪的我趑趑趑趑去上学,直到我走到大路上,直到我和其

他的小朋友会合。

认识他不久,单位刚好有个重点项目开工,经常要加夜班。单位在郊区,离住的地方有一两公里,每当我准备在办公室的沙发上凑合一晚的时候,他就会准时出现。后来才知道,他每天都和我的同事也是我们的介绍人联系,知道我什么时候加班,也知道我有怕黑的毛病。那时,不明情况的我曾问他:“为什么你每次都要我走在前面,不一起并排走呢?”“因为我发现你走路老是喜欢朝后看,我得站在你看得着的地方啊”。我很欣慰,认定这个细心的大男人值得依靠,就嫁给他吧。

结婚后,他把家里的手电筒、应急灯都准备了双份,电池一买就是一大盒,几乎每天都要检查应急灯是否有电。卧室里,也买回两个漂亮的小夜灯。无论是加班还是外出聚会,无论多晚,他都会风雨无阻地来接我,让我走在他的前面,他紧跟在后面。

或许,是他把我的这个小秘密告诉了儿子吧。生命旅途中,我最重要的三个男人给了我我最可靠的保护、爱与呵护。于我,爱,就在身后不远处,我觉得最妥当、最安心的位置。

十岁那年的暑假,我生了一场大病,那时连自行车也没有。父亲带我去看病,总是把我放在箩筐里。一头挑着我,一头挑着几块石头。我坐在箩筐里晃晃荡荡的,并不觉得累。倒是常常看见父亲的背,湿了又干干了又湿。病慢慢好了些时,父亲怕我孤单,他知道我喜欢玩沙,就到河滩上挑回了一担担的河沙,把小小的院子都快堆满了。我非常高兴,常常坐在沙堆上尽情地玩耍,也结识了一群好伙伴。我们一起玩沙,一起捉虫子,把那个炎热的夏天玩得有滋有味。

初中寄宿在学校,每年开学,父亲都要帮我挑着课桌和被子。那时搭伙要交柴,每年的柴也是父亲一担担地挑到学校。我开始知道心疼父亲了,遇到爬坡过坎的总要帮忙扶着担子,总叫父亲累了就休息一下。父亲常常说不累,他说送我们读书是他最高兴的事情,因为读书就有出路。那时我暗下决心,一定要好好读书,让父亲不再那么辛苦了。

在小城工作后,父亲常常进城看我们。每次来仍然拿着一根扁担,挑些农产品给我们。多半是蔬菜瓜果,有时还有稻米和花生油。母亲说:“你父亲不挑点东西不自在,巴不得把老家的东西都挑给你们呢。”从此,父亲用一根扁担,挑起了两个家。

后来父亲老了,再也挑不动担子了,扁担就放在角落里,舍不得丢掉。父亲常常抚摸着那根扁担,就像看着老伙伴一样,目光充满柔情。

扁担上留有岁月的印痕,也有父亲沉甸甸的爱。

扁担上的爱

◎ 赵自力

小时候,父亲用扁担挑起了整个家。

父亲身材不高大,却能挑起百斤的重担。家里的扁担不多,是父亲在大山上挑出来的。多半是檀木和老柏树做的,都结实耐用。

父母一辈子靠种田过日子,粗活都靠父亲的那根扁担。挑着土粪往田地里撒;挑着河水浇菜,挑着农具下地。田地里的农产品也是父亲一担担挑回来的,如稻谷和麦子,还有红薯和南瓜。只要有空,父亲就拿着扁担出出进进,挑着东西出去,又挑着东西回家。父亲的肩上,挑着一年的四季,也挑着全家的希望。

最喜欢在夏天陪父亲摘西瓜。在不大的西瓜地里,父亲教我分辨哪是成熟的瓜。摘了瓜,回家时父亲总是一头挑着瓜,一头挑着我。在窄窄的田埂上,父亲挑着我和西瓜颤巍巍地走着,扁担发出吱吱的声响,像是在唱歌。父亲一边小心翼翼地挑着担子,一边跟我说些话,好像我也成了他的西瓜一样。