

冬日晨跑

◎张美娥

冬天的凌晨,城市还在清梦中酣眠,路灯倦眼迷蒙,昏黄的灯光下,晨练的人早已额头有汗,轻盈的脚步惊醒了大地,开启了一天的旅程。

喜欢这样的时刻,迎着已经有些刺骨的寒风,做一名精神抖擞的跑者,是我每天保持好状态的主要方式。

有人问我,大冬天的,每天起那么早,对身体好吗?我笑而不语,哪有什么绝对的好与不好?适合的就是最好的。

我喜欢晨跑,就是因为它适合我,给我带来了诸多好处,所以无论春夏秋冬,这项运动都是我的首选。如今天越来越冷,寒风凛冽中的晨跑确实是一种挑战,我非但没放下,反而在每天的坚持中体会到更多的乐趣。

清晨,头顶寒星跑在风里,困倦顿消;四肢舒展,头脑很快变得清晰,精神立马就会振作。不论速度、不计里程,就那么慢慢跑着,不攀比、不强求,按照自己的节奏,跑出自己的精彩。这种感觉,真好!

从黎明前的黑暗到东方泛白,从瑟瑟发抖到浑身发汗,晨跑

是与时空的耳语、是与心灵对话的过程。熟悉的、不熟悉的,跑步者都是朋友,擦肩而过的刹那,粲然一笑,打声招呼,欣赏和祝福在晨曦中氤氲,好心情成为一天时光的曼妙底色。

那个坚持早晚都跑的大姐迎面而来,依旧是短发轻扬,依旧是不紧不慢,和平日不同的是加了件薄外套,看来天气确实是冷了。她的步伐很均匀,看着不快,却总是不知不觉就甩开了大多数人。

她是一个持之以恒的跑步者,我跑步两年来,几乎每天都能看到她,那份耐性,那种气韵,任谁看了都心生敬佩。

远远地又听见那位大叔响亮的大嗓门,他是一名中风后遗症患者,穿着薄棉衣,拄着双拐,照例走几步停一停,然后再走再停。每次停下,他都会扯开嗓子吼几声,据说可以锻炼心肺功能。吼声有些嘶哑刺耳,但他的那份顽强感染了大家。渐渐地,唏嘘中多了理解,注视里多了赞叹。

“妈妈,我一定要超过你……”一个七八岁的小男孩气喘吁吁地边跑边说。他的妈妈在前面不远不近地跑着。“加油,儿子!你真棒!”妈

妈的鼓励声中,小男孩加快步伐,逐渐赶了上去。

忽然想起儿子小时候,我们也曾在冬天的早晨一起跑步,儿子也以超过我为目标,小脸蛋跑得红彤彤的,我们娘俩边跑边笑……如今,遥远的欢笑声依稀还在耳畔,儿子却已展翅高飞,不知此刻的他有没有像我一样在跑步。

一阵音乐传来,看过去,发现是我们小区的赵伯。刚跑完步的他正在做拉伸,外套就搭在旁边的椅子上。他停下来,一边用毛巾擦着细汗,一边远远地对我喊道:“小张,天冷了,你也这么早,今天冰着呢!”“是呀,赵伯,你也注意,别感冒了!”和他聊了几句,我继续往前跑去。

人渐渐多起来,太阳却失约了,天空灰蒙蒙的,但丝毫不影响心情。冬季里这样的日子会多起来,每年如此,接受就好。何况,在这热气腾腾的晨光中,冬的萧索早就消散得无影无踪。

喜欢这样美好的晨跑,纵然已经入冬,纵然免不了寒风的挑衅。因为跑步本身的诱惑,因为跑步过程中的种种乐趣,更因为那寒风中的勃勃生机。当然,特殊时期,大家也要适当做好防护。



天寒白菜美

◎周祖斌

“春初早韭,秋末晚菘。”冬日来临,历经风霜的大白菜,以应季主人的姿态成为千家万户餐桌上的常客。

大白菜是我国土生土长的蔬菜,春秋战国时期已开始种植,唐宋时期已是家中常食之蔬菜。它是人类食用最早、最喜爱的一种蔬菜。民间有“百菜不如白菜”“冬日白菜美如笋”之语,因其个头大、色青白,故名“大白菜”。大白菜在明朝时期传入朝鲜。韩剧《大长今》中,有主人公试种大白菜的情节。之后又陆续传入日本及欧美国家。

大白菜在我的家乡海门又称为黄芽菜,于清道光年间引进种植。它呈黄白色,心肉结实、营养丰富、鲜嫩可口,而且价廉物美、易于保存,故备受青睐,是家家户户冬令常备蔬菜。

立秋前后,农户们就要将大白菜落秧了,一粒粒菜籽撒下田去,长出的秧苗一个月左右就要移栽到下好农家肥的菜园子里,寒露季节,大白菜心一叶叶地包裹起来,待到天寒地冻时完全成熟。一棵一棵长熟的大白菜蹲在田地,人们可以当小板凳坐。长得特别结实,特别大的,一个成人可以站立在上面。这时候,农户往往会用绳子将大白菜拦腰扎起来,让大白菜可以更加结实。

大白菜的叶子长得越结实就越嫩。一棵长得不好的大白菜,松垮、涣散,叶子也全是绿的。长得好的,团结一心,剥开来冰清玉洁,晶莹剔透,使人立马想到被加工成艺术品的翡翠白菜。

大白菜经霜,才会更结实,味道也醇厚了很多。白居易曾在诗中写道:“浓霜打白菜,霜威空自严。不见菜心死,翻教菜心甜。”

大白菜是“百搭”菜,荤素都可搭配,也可单独烧,还可以制成酸菜、腌菜、酱菜、泡菜、脱水菜、风干菜等等,可以说是名副其实的“全才蔬菜”。

大白菜虽然平常,但有作家写之、画家画之。鲁迅调侃:“北京的白菜运往浙江,便用红头绳系住菜根,倒挂在水果店头,尊为‘胶菜’。”齐白石不仅常吃白菜,还将其搬入画中,并题曰:“牡丹为花中之王,荔枝为百果之先,独不论白菜为蔬之王,何也?”于是,“菜中之王”这美誉就落在了滋味与品格俱佳的大白菜身上。孙犁先生把一幅绘着白菜的中国画置于书斋之中,上面写着“朴素无华,淡而有味”。

大白菜富含维生素,营养丰富,《本草纲目》更说:“白菜,通利肠胃,除胸中烦,解酒渴,消食下气,治瘴气,散热止咳,和中利便。”

吃白菜之味,闻白菜之香,让我们品出人间世味。



碗

◎王晓宇

吃饭用碗,喝汤用碗,每个人都有一个碗。这只碗装着山河大地,装着光阴岁月,装着烟火生活,装着我们的记忆。

一日三餐,锅碗瓢盆,与你最近的,陪你最久远的,莫过于那只吃饭的碗。一汤一水,一粥一饭,捧在众生手中的大碗小碗,总有一只碗,让我们情深难忘。

童年的记忆里,吃饭用的是一只中号的粗瓷碗,那瓷,粗糙、厚实、拙朴,碗口处有两道蓝杠,除此之外一无装饰。这个粗瓷碗里盛过苞米粥、盛过绿豆汤,盛过玉米面窝头,盛过许多简单的吃食。

喝一碗意犹未尽,只好又喝一碗,一碗又一碗,好像怎么喝都喝不饱,总是饥肠辘辘、面有菜色。吃饭可不是小事情,琐碎生活中,好像所有的乐趣都在那只碗上。

有一年冬天,父亲犯了胃病,母亲每天早起,舀两勺炒面倒进

那只粗瓷碗里,然后用开水一冲,再放点红糖进去,轻轻搅拌均匀。面汤散发着诱人的气息,一瞬间,屋子里便有了暖融融的香甜味儿。我皱着鼻子,小馋猫似的使劲嗅了两下。母亲有些不忍心,对我说:“等你不舒服时再给你吃。”我终究没吃到那只碗里的好东西。

后来,吃饭的碗换成了小花碗,盘子换成了小花盘。说是白瓷,其实也不是很白,摸上去比原来的粗瓷碗细腻好多,上面描了一朵朵小蓝花。碗里的内容也比原来丰盛好多,想吃多少有多少,随心意,不必再刻意缩着肚子,不必再眼巴巴地盯着别人吃饭的碗。

再后来,餐桌上空前地丰盛起来,那只小花碗里,除了鱼就是肉,大鱼大肉成了家常便饭,邻家的三哥以前瘦得麻秆似的,逐渐就变成水桶一般,从前的同学见了都不认识了。

光阴荏苒、四季变换,不知道从什么时候开始,吃饭的碗变得越来

越小,越来越精致,越来越好。以前的粗碗花碗被精致的细瓷碗、骨瓷碗取代了。那瓷,白得透明耀眼,闪着光泽,花色清新淡雅,仿佛艺术品一般,拿来吃饭有些舍不得。

除了吃饭的碗外,餐具被细化成汤碗、面碗、海碗等等,盛菜的家伙也细化起来,大盘小盘,深盘浅盘,方盘圆碟盘,盛什么菜配什么器皿,吃什么饭用什么碗。那些餐具精美无比,秀色可餐,令人爱不释手。

碗中的内容从曾经的肥甘到现在的均衡搭配,从顿顿大鱼大肉到理性回归,从胡吃海喝到科学健康营养,又完成了一个飞跃。

碗中乾坤大,碗中日月长。这只吃饭的碗里,盛着春夏秋冬,盛着酸甜苦辣,一年四季,顿顿饭都陪伴着我们,像老朋友一般。一个人可以没有山珍海味,可以没有美味佳肴,但却不能没有这只吃饭的碗,所有的美好生活都盛在这只吃饭的碗里,所有的快乐都从这只碗开始。