



九九又重阳

文/贾爱格

岁月匆匆过,九九往复来。如今期盼的重阳节已经到来。金秋时节,天高气爽。人们在丰收的喜悦中迎接重阳。

九月九日是一个值得庆贺的吉利日子。结伴出游赏景的,登高远眺的,观赏菊花的络绎不绝,纷纷走出户外。使生命在民俗观念中包含了长久,健康长寿的寓意。饮菊花,吃重阳糕,走亲访友,和过中秋一样充满浓厚的亲情味儿。

据《西京杂记》载,汉代时已有九月九日吃蓬饵之俗,即最初的重阳糕。至宋代,吃重阳糕之风大盛。糕与高谐音,吃糕是为了取吉祥之意,因而受到人们的青睐。重阳糕又叫花

糕,在家中与亲朋好友聚在一起吃花糕,也有着另一番的滋味。

每逢这天,天不亮母亲就起来准备做花糕了。首先,将面粉倒入盆内,加温水,兑入甜酒拌匀。发酵后,加200克白糖,用筷子搅匀。然后,将洗沙用热水搅稀,白糖300克用热水化开,红绿丝切成粒。尔后在蒸笼底抹油,用三分之一面糊摊开在笼底,刷上一层糖水,洗沙泥。再将发好的面摊上,这一层要小于第一层,再刷一层糖水,洗沙泥。这样重复做到九层,并且一层比一层小,成宝塔状,最后用面粉封顶加盖。上火煮熟后,再加糖水,撒红绿丝即成。这时另一口锅内蒸的两只面羊也已出笼。母亲对着摆

上桌的花糕和面羊口中念念有词,絮叨完,祭了祖,我们才切开吃。

母亲口中所念虽听不清,但我们知道其中之意,她是在祝福子女百事俱高,长久永昌。让我们不要忘记祖先。然而,经常离家在外的我们,何时给母亲做过可口的饭菜,她的百事,每一件事又有谁细心地过问。

她满头白发,时时惦记子女前方路途的安稳,唯独不提老来生活的孤独。其实,他们走过来的路最为坎坷,受苦最多。我们应该不只是过重阳节,中秋节才回家,而是要常回家看看,陪陪自己的母亲,也给她做几顿好的饭菜,尽自己的一份孝心,让老人得到宽慰。

握着母亲的手

文/鲁月

上周的一天,我突然接到父亲打来的电话,父亲在电话里说,母亲的头痛病又犯了,虽然吃了止痛片,母亲的痛丝毫没有减轻,他让我有空的话陪母亲到医院看看。

母亲已年近七十,她的个头不大,但身子骨还是可以的。父亲说,他是不得已才打电话给我的。

我匆匆地赶到母亲家,母亲正躺在竹椅上叫着喊着,母亲的脸也因为疼痛变了形,看样子母亲头痛得不轻。妹夫开车把母亲送到医院,待一切手续都办好后,我留下来陪着挂吊瓶的母亲。我让母亲闭上眼睛休息一会,自己则拿出一本新买的杂志看了起来。

刚挂上吊瓶的几分钟,母亲是安静的,可是不等我把我一页书看完,母亲喊起痛来。我问母亲怎么办,是不是吃一颗止痛片。母亲说止痛片不是随便可以吃的。母亲的头痛得越来越厉害,她的喊叫越来越频繁,母亲说,为什么挂着吊瓶还会那么痛。这一刻,我发现母亲竟也像两岁的小孩,她根本不顾输液大厅里坐着那么多人,只顾自己闭着眼睛喊痛。我实在不忍心母亲疼痛难忍,把实情告诉了医生。医生开了两盒既能止痛又能消炎的药,母亲吃了药仍一时消不了痛,我

坐在她的身边那样束手无策。

或许是药物起了作用,或许母亲真的累了,母亲的喊声越来越轻微,并且很快就消失了。趁母亲闭目养神的那一刻,我仔细地打量了一会身边的母亲,灰白凌乱的头发,长满皱纹的额头,那种特有的味道,轻声的呼吸。这就是我的母亲,给我生命抚养我长大的母亲,而我竟然已经疏远了母亲很久很久,我记不起自己有多少年没有牵过母亲的手了,记不起有多少年没有靠在母亲的怀里了,记不起有多少年没有好好陪母亲说一谈心话了,我甚至忽略了母亲在一日一日老去的事实。

那天下午,我一直握着母亲的手,母亲的痛止住后,就开始和旁人说说笑笑,母亲说了一些我们小时候的事,又说起了这些年我们姐妹几个对她的好,却不提半句我们对她的疏忽,母亲是宽容的,母亲也是快乐的,许多年以来,我渐渐淡忘了母亲身上的味道,但母亲那爽朗的笑声一直荡漾在我的耳畔。趁着双休日,我要给自己放两天假,我要挤两天时间给我的母亲,我会让自己陪伴在母亲的身边,握住母亲的手,听母亲说我童年的故事,看母亲那快乐的笑容。

送束鲜花给父母

文/陈亮

约一位朋友去球馆打球,没想到一向守时的他这次足足迟到了一个小时。我还以为他路上出了什么意外,问过之后才知道,他半路去花店订了两束鲜花。在我眼中,朋友不算一个浪漫的人,所以我对这两束鲜花的去向充满了好奇。在我的一再追问下,朋友才告诉我,鲜花是订在老人节那天送给自己父母的。

“老人节?”我有些诧异。“是啊。”朋友说,“再过几天就是老人节了,也就是传统的九九重阳节。”真是一语惊醒梦中人——过了这么多年的重阳节,怎么就从来没想起它还有另外一个名字——中国老人节呢?我们这些“洋节”过多了,过滥了的一代,显然,对于本该重视的“国产”传统节日有些懈怠,有些本末倒置了。

我不禁对朋友生出几分钦佩之情,同时又有几分惭愧。如他那般平日里粗糙、木讷之人,对待自己的父母尚能如此细腻温婉。而一向以孝顺自居的自己,却从来不曾留意过,父母已是花甲之年,他们也有了一个属于他们的节日。

我想起了我的父母,从艰难的岁月里一路走来,舍不得吃,舍不得穿,含辛茹苦将几个孩子拉扯长大,抚养成才,又帮助我们各自成家立业,真的是不容易。其中的辛酸苦难,让人不忍回想。虽然现在我们几个孩子都会尽自己所能去孝敬他们,但是很显然,我们做的还远远不够。

从球馆回家的路上,经过一家花店,门前竖着一块很大的广告牌,上面用红字写着:“重阳节(中国老人节)快

欢迎提供笔记,写出生活百味。

投稿邮箱:qlwbytt@126.com

QQ:38918945

连载

3

你喜欢什么?



◆作者:老可
◆出版社:陕西师范大学出版社

要什么就做这么,这个逻辑很好,可问题是,很多人偏不知道自己需要什么!这该如何是好?这个时候不妨想想你喜欢什么,喜欢什么就做什么。这话听着有点玩世不恭吗?其实一点儿都不是。如果你不喜欢自己的工作,那你做得一定不开心。我到现在已经能够体会到兴趣爱好是一切创造力的源泉,它也是你今后能在职场上走得更远的基石。2010年春晚,王菲的一首《传奇》让人听得如痴如醉,现在很多人知道了,这首歌其实是八年前的一首老歌,它的原唱就是今年出镜率颇高的李健。他1994年被保送清华大学,毕业后在国家广电总局担任网络工程师。两年后,他毅然离职,与校友卢庚戌一同创办“水木年华”乐队。在“水木年华”风头正劲的时候,他再次选择了离开……

今年春节后,我在MSN《职场人生》中采访了李健,他说当年之所以离开大红大紫的“水木年华”,是因为他与卢庚戌在音乐理念上产生了分歧,他无法容忍把自己不喜欢的音乐放入唱片。他说现在的音乐更像奥运会,都在追求“更高、更快、更强”,但是他喜欢优雅的,他喜欢把声音控制得很细、很远……他的新专辑叫《音乐傲骨》,他说自己一直在坚持着这份傲骨,在音乐的问题上,他从不妥协。

李健是一个很纯粹的人,他只做自己喜欢的音乐,完全是在按照“内心的召唤”行事。访谈中,他的话不多,但是很精练。网友问他为什么新专辑中没有了手记,他说是因为写不出来了,不喜欢写就不写;他说他之所以能一路走到今天,还是源自心底的那份“热

爱”……有的朋友可能会提出质疑:所有的爱好都能当工作干吗?凡事无绝对,但只要你能把自己的兴趣与当今社会中的行业有机结合起来,不愁找不到属于你自己的那片天地。比如有朋友说,我就喜欢玩网络游戏,除此之外对别的都不感兴趣,但是这个能当工作来做吗?回答是当然可以。眼下互联网公司中最赚钱的产业非网游莫属了,如果你痴迷于网游并有独到的见解,在史玉柱眼中你就是个难得的人才。现在很多互联网公司中都设有“用户体验中心”这个部门,主要的任务就是研究用户的需求并改进产品,从而使更多的人喜欢自己公司的产品与服务。如果你是资深的玩家,你肯定明白这群用户的需求;如果你加入网游公司,一边玩游戏,一边提意见,一边拿高薪,岂不乐哉?

还有的朋友看起来像抬杠,他说自己就喜欢睡觉,这个也能当工作吗?答案是当然可以。不知道你有没有听说过“酒店试睡员”这种职业,它不仅是一份非常舒服的工作,而且据说最高月薪可以拿到万元以上,其基本工作就是到各地的酒店轮流住宿,然后撰写住店评论。“酒店试睡员”要求应聘者具有敏锐观察力与感受力,热爱旅游,乐于分享所见所闻。这种职业最早在国外出现,不过目前已经进入中国,很多旅游网站已经开始试水这种业务。就连这种最简单的“玩”与“睡”都可以成为工作,只要你喜欢你就可以做,但玩也要玩出水平,睡也要睡出感悟。怎样做得比别人好呢?如果你不喜欢、不痴迷、不专业,那恐怕这种美差就与你无缘了。

不同的血型,不同的养生方式

可以说,影响我们每个人的差异最关键的因素之一就是我们的血型。每个人都有自己的血型,就像每个人都有自己的脾气一样。并且不同血型的人,也有自己适合自己的养生方式。

O型血人——适合剧烈运动

O型血的人是最可以放心吃肉的一类人,因为他们的免疫系统和自愈系统很需要从肉类中获取营养。但是他们的消化系统也比较脆弱,容易患胃炎等肠道疾病。这类人最适合做剧烈运动,像足球、长跑、游泳等都是很好的健身方式。

建议食物:牛肉、羊肉或鹿肉;鲱鱼、鲑鱼、沙丁鱼、鲈鱼、鳕鱼、鸡蛋、牛奶或豆腐;新鲜奶酪;洋葱、大蒜、萝卜、莴苣、欧芹、甘薯和南瓜等;橄榄油或亚麻子油;苹果、柚子、葡萄、梨、西瓜和桃子。

可减肥的食物:海生贝壳动物、卷心菜和菠菜等。

A型血人——警惕心脑血管疾病

A型血的人多是完美主义者,身体灵活,忍耐力强,能忍受长久的孤独。A型血的人较少生病,但是有两个薄弱环节:一是消化道,二是心脑血管。所以A型血的人要警惕消化方面的疾病,如呕吐、腹痛、饱胀、身体消瘦、食欲减退、便血等症状。A型血的人生活不要过于“优越”,最忌大鱼大肉及蛋、奶类食物,不宜食煎、炸、炒的食物。A型血的人可以选择瑜伽、太极拳等锻炼项目,注意控制运动量。

建议食物:鳕鱼、鲱鱼、鲑鱼、沙丁鱼、鲈鱼、鲤鱼等;一周3个鸡蛋、奶酪、豆奶、天然酸奶、奶油等;葡萄子油和亚麻子油;洋葱、萝卜、洋葱、南瓜、菠菜和大蒜等;柠檬、

菠萝、李子、苹果、桃、番石榴、葡萄干、樱桃、柚子和芹菜等。

可减肥的食物:橄榄油、大豆、绿叶蔬菜和菠萝。

B型血人——不要多吃鸡肉

B型血的人动作灵活性比较好,创造力强,具有强烈的好胜心。在疾病方面,除了容易得龋齿外,还容易得结核病、痢疾、口腔癌、乳腺癌、关节炎和白血病。对于吃蔬菜来说,B型血的人与A型血的人差不多,都要占到总食量一半以上,但不要超过60%;B型血的人吃水果应该比A型血的人少,只要占到总食量的1/10就够了;对各种谷物的需求也少一些,大约也是1/10。可适量多吃一些根茎类食物,如红薯、土豆、笋类、萝卜、藕等。

建议食物:各种肉类;海鲜;新鲜奶酪、奶油;橄榄油和鱼肝油;燕

麦、大米、谷物等;洋白菜、胡萝卜、欧芹、青椒、花椰菜等;葡萄、香蕉、苹果、番石榴、葡萄、菠萝或木瓜。

可减肥的食物:绿叶蔬菜、肉类、鸡蛋、奶酪、酸奶。

AB型血人——消化系统很敏感

AB型血的人的消化系统比较敏感和脆弱,容易患有肝炎、糖尿病、精神分裂症和急性呼吸道疾病。吃饭的最佳策略就是少吃多餐,豆腐、绿叶蔬菜和奶制品都是他们适合吃的食物。AB型血的人要稍微增加杂粮的比例,减少水果的食用量。最好不要食用烹调过的油,也就是说,不要吃太多炒制的菜。这类人要特别注意少食用贝类、虾蟹类食品。

建议食物:鱼、豆腐、绿叶蔬菜和奶制品都是他们的健康食品。

3



◆作者:周蓉靖
◆出版社:重庆出版社

1