

忆往昔

年货大礼包

□ 陈茂生

又是一年新春到，不禁想起当年工厂的“年货”。忙碌一年，工资卡上的数字是“业绩”的体现，而无论职位高低，从厂长到保洁员人手一份的“年货”，就属于皆大欢喜的福利，更是企业的颜面，当然值得期盼。

元旦一过，关于年货的传闻就不胫而走。有说今年效益好，分量蛮重的；也有说上面提高了考核指标，所以“花头不浓”的。直至“消息人士”宣布，车间管理员拿着一份职工名单“刚刚上楼了”，众人明白“谜底”即将揭晓。不出所料，没多久听到有人喊“叫几个年纪轻的过来帮忙”，刚才还嘟囔“吃力煞特了”的立刻屁颠屁颠地跑过去。不一会儿，一辆卡车倒进车间，车厢里铁笼子摞得一人多高，里面上百只活鸡“咯咯哒、咯咯

哒”地忐忑不安，车间即刻变成养鸡场。等下班工友都提着鸡回家了，鸡笼里还孤零零地匍匐着几只鸡，那是留给几位因病事假没上班的同事的，忘记晚上是否有专人照看，反正车间里鸡毛横飞，鸡粪味浓郁。过几天又有惊喜：人均一个大猪腿。下班工友有扛在肩上的，也有背在身上的，并戏谑“背支‘驳壳枪’回家”。那几天，全厂上下人人脸上漾着浅浅微笑，都说“一条马路七八月厂的职工都在窗口、门口探头探脑，看阿拉厂里发……”，口气很是自豪。

发农副产品比较麻烦，随着市场经济日益灵活多样，年货变成了一张二指宽的大红色礼券，中间还有一个篆刻体的“福”字，看着就有喜气，关键是中间一行字：“恭请在某月某日前光临本店，您可选择一套A、B、C……套餐”云云。车间管理员对着名单认真勾画逐一发券，容不得有半

点差池。收券的那位随即揣入贴身口袋，还下意识地用手拍拍。一人一券一编号降低了出错概率，无需搬上搬下，更没有新鲜、大小等烦琐的纠结。缺点是没了过年前夕咋咋呼呼的热闹，终是有些遗憾。

大礼包也是年货“进化”的成果。一个硕大塑料包装袋，喜庆的红色是基本色调，还有的会印上单位名称。常规大礼包不外乎芝麻、核桃、莲心、木耳，还有若干塑封腌腊品等，但一定没有鲜活农产品。不说包裹乾坤有多大、名堂花样多不同，鼓鼓囊囊一大袋提在手上招摇过市，听身边有人轻声嘀咕“这个礼包蛮重的”，多少还是有点得意。如果还有礼券加持就是“双喜临门”，若工资卡上的数字令人惊喜更是“三阳开泰”。那辰光，工作辛苦、收入不高、负担不小，但因年货而来的企业荣誉感，却是实实在在、由心而生的。

□ 陈进鹏

在网上我每天收到群友发来的问候微信，祝福身体健康，生活美好，亲热得很，令人精神振奋，心情愉悦，成为生活乐趣，身心得到滋养。发挥群聊作用，这无疑是养生保健的一种好方法。

“健康”包含生理健康、心理健康两个方面。我们与人见面，都会称赞对方“身体硬朗”，对方问你，自己会说“能吃得下，走得动”。这主要是指生理健康，古人云“体壮曰健”。而乐观向上，想得开，放得下，心态舒畅，谓之“心怡曰康”，是心理健康。

我们祖先对养生保健的重视，可追溯到远古时期，最早发明钻木取火，使生食变成熟食，可视为食养的早期实践。经过几千年的实践，《黄帝内经》系统总结了前人经验，提出了中医学的核心思想，即“不治已病治未病”的“三防”主张：“未病先防，既病防变，瘥后防复”，将食养、药养、休养结合，自我调节生活方式，形成了较为系统的养生文化体系。我们要用心学习祖辈们传承下来的优良的养生保健方式，做自己身体健康的主人，践行“主动健康”。我的体会是，健康人生要把合理饮食、适当运动、睡眠充足、心理平衡这四点切实做好，始终保持身心俱佳的精神状态。

很显然，优化生活方式至关重要。相关资料表明，人的健康与长寿是多种因素综合作用的结果：家族的遗传因素只占15%，环境因素只占17%，医疗条件只占8%，而人的生活方式占到60%。可见良好的生活方式，能抵消“短寿基因”。说千道万，总归一句话，就是要把自己的身体搞健康，学会科学养生保健，由生病治病的被动健康，转变做到主动健康。

清代著名文人、自学成才的医学家石天基著作甚丰，其中有首《却病歌》，是清代养生学的经典之作，凝练了“心乐祛百病”的核心智慧——养生先养心，也是一首朗朗上口、通俗易懂，能使人获得快乐的歌谣，全文54个字，很容易记牢，不妨抄录如下：

人或生来气血弱，不会快活疾病作。
病一作，心要乐，心一乐，病都却。
心病须将心药医，心不快活空服药。
且来唱我快活歌，便是长生不老药。
让我们把这首快活歌，学起来、唱起来，以积极向上的乐观心态，共享新时代的新生活，祛病延年，安享幸福晚年！

做好「主动健康」

闲时光

美丽名称

□ 赵韩德

我们这儿是三四十年老的小区，过平常日子的居家之地，街上的店铺名称大多直来直去：“东北酒馆”“黄焖鸡米饭店”“兰州拉面馆”“大胡子菜饭骨头汤”“阿福剃头店”……但近来忽而开出一家门面很大的酒家，店名叫“莲塘秋月”，我内心真是感激它提升了街上店铺名的品位。

不久后去造访品尝，大堂吊灯柔和，绣帘半垂，瓶插鲜花，原木桌椅，湘妃竹的钩帘和纯木雕隔扇，气氛极为温馨。服务员们着扎染的浅蓝土布裙服，一派江南风，俗中透雅。菜单上的菜名也不花哨——荠菜烩双菇、响油鳝糊、秘法酒酿蒸鲥鱼、虾汁珍宝蟹……客人满意，价格也亲民，店里天天高朋满座。与此相比，那种“两个黄鹂鸣翠柳”之类的菜名，就显得故弄玄虚了。记得《东坡志林》说，有僧人不守戒律，偷偷饮酒食肉，还使用暗语，“僧谓酒为‘般若汤’，谓鱼为‘水梭花’，鸡为‘钻篱菜’……”东坡慨然：“人有为不义而文之以美名者，与此何异哉。”僧人违反戒律，当然不行，不过这几个暗语倒着实起得妙。

东坡谪迁海南，陪同他的是小儿子苏过。苏过不知用啥办法，将山芋做羹而味绝妙，东坡尝后，冠以佳名“玉糝羹”。天才文人，如此豁达。不过若是知道东坡把自己饮酒的小酒杯誉为“蕉叶”，那么再佛系也可以理解。东坡说这山芋羹“色香味皆奇绝。天上酥酪则不可知，人间决无此味也”。我从中见到苏家父子在恶劣处境下的乐观心态，及视山芋羹为美味所反映的生活困境。又可见，赋凡物以美丽名称对提振心境之重要。

寻常盘餐，精心推敲出美称，诗意十足并予以吟咏的，更有宋朝的陈达叟。他将豆腐切条，水煮，捞出，以五味酱蘸之，古雅地名曰“啜菽”，配诗：“《礼》不云乎，啜菽饮水。素以绚

兮，浏其清矣。”竹笋煮羹或腌吃，称之为“玉版”，配诗：“春风抽箨，冬雪挑鞭。淇奥公族，孤竹君孙。”

离诗情画意的“莲塘秋月”不远，乃我们街道的睦邻中心与睦邻食堂。食堂格调有点高雅，设计得像咖啡馆和茶室。下午空闲时，有些音乐爱好者，带了U盘和小型播放机过来聚会赏乐。店里有热开水，可边喝茶边听音乐。“茶咖食堂”老板宽宏大度，说“你们这音乐茶座该起个名字，我做牌子镶起摆放，挺美的哦。”爱好者们开心，还有点激动，纷纷出点子。后来做出的铜牌以草书字体铭曰：“金枫茶乐”。四字美名是我起的，大家都说不错。我心私忖，到底还及不上“莲塘秋月”的境界。于是我们在此地有了愉快的下午，啜茗、听歌、读美好的诗句，如“……他们在筑于核桃树和柳树之间的茅屋里入睡……”

□ 杨建荣

小辰光，住在淮海中路上石库门老房子里，邻里之间守望相助。过年那几天，厨房总是热气腾腾的，人人都忙得转不开身。大家挤在一块儿准备年货：有的杀鸡宰鸭，有的煨汤炒菜，有的翻炒瓜子花生，有的磨糯米粉，还有的忙着蒸八宝饭……我呢，任务很固定：做蛋饺。这事我干了好些年，成了每年春节的“保留节目”，熟门熟路，简直像有一套自己的工序。先把鸡蛋打匀，肉糜调好味。工具也简单：一双筷子、一把钢精勺子、一只调羹，再加一小块生猪油。煤气灶拧到文火，就能开工了。勺子搁火上烘热，用猪油在里头转圈擦一遍，舀一勺蛋液进去，手腕轻轻一转，摊出一张圆圆的薄蛋皮。挑一点肉馅搁中间，筷子小心一夹，对折合拢，边沿压紧，再烘一烘，定



梅竹报喜 (中国画)
袁丽华作

小辰光过春节

定型，一只金黄油润、鼓鼓囊囊的蛋饺就成了。一边做，一边和隔壁邻居闲闲地说笑，顺手尝尝你家刚炸的肉丸、他家新炒的瓜子——半天下来，蛋饺攒满两大碗，自己的肚子也塞得差不多了。

除夕夜，吃罢年夜饭，放完鞭炮，母亲就开始张罗大年初一的事。除了祭祖，她总要郑重地做好三件大事：包汤圆、发压岁钱、备好年初一招待客人的零食。汤圆象征团圆，是年初一清早第一顿饭，一定要吃得圆满、甜暖。母亲会准备豆沙和黑芝麻两种馅。压岁钱则是新年的祝福，包起来也有讲究：先用红纸将钱包好，再拿一块崭新的手帕，把红纸包和几片云片糕整整齐齐裹在一起。等我们睡沉了，她再悄悄塞到

我们枕头底下。第二天醒来，簇新的手帕、雪白的云片糕、红纸包好的压岁钱——就成了童年里最扎实的年的滋味。接着，母亲会端出玻璃果盘，一层层装好瓜子、长生果、云片糕、大白兔奶糖……在八仙桌上摆得端端正正，专等拜年的客人。

每年初一清早，住一楼的王家大孙子总会“噔噔噔”跑上三楼，进门拜过年，就熟门熟路坐到果盘前，不声不响、一颗接一颗地剥长生果吃，吃得干干净净，然后拍拍手心，心满意足地离开。年年过年，年年如此。前些日子老邻居碰见，说起这事，大家还笑作一团。

这样从容、温暖，满是人情的年，是我记忆里永远亮堂堂的小辰光。