



泡出一段好时光

◎顾新红

“泡”，是个神奇的词。当它有动作加持，就会产生被包裹、包容而浸润、沉醉的奇妙感觉。于是，有人爱泡茶，连同自己的身心一同泡在甘苦、沉浮里；有人爱泡酒，试图借一杯甘醴陈酿来延年益寿；有人爱泡菜，将寡淡无味酵成酸辣爽脆；有人爱泡澡，用水和蒸汽抚平肌肤的坎坷。“泡”字因这种意思甚至被拓展使用，比如泡吧、泡妞、泡场子……而我，就爱泡脚。

人到中年就主动入了养生“坑”，各式养生滋补品上起来，什么护肤、头疗、瑜伽卡办起来，艾灸、推拿、刮痧、拔罐也是常常体验，拍痧板、艾灸仪、按摩椅、肩颈锤、泡澡桶等各式养生器械陆续往家里搬。结果，除了泡脚外，别的没有一样能坚持下来。

立秋这节令的号角一吹，就开始迷恋足浴的一桶温热。夜色渐深、琐事尽去，我就把自己安顿到泡脚盆边。电动按摩泡脚盆接上电源、倒进热水，双脚伸进热水的一刻，微触电般的快感从脚底出发，辐射全身，仿佛有无数根细丝线牵动足底的每一根神经、每一个细胞，浸润、唤醒、触发、滋养，一点点卸下疲惫、劳累、酸痛还有浮躁，松弛感一点点传递到全身……于是，我的双

脚被俘虏了，很快身体也投降了，心甘情愿“束足”就擒。按下自动按摩键，脚底的轮子、珠子、球球霎时呼啦啦转动起来，挤压、摩擦、顶撞，足底开始发热、酥痒，踩得太实还会磨出水泡来，吓得不敢多按摩了。

为了提高泡脚的养生效果，参考了多种建议，曾经在水里加过好多种“料”，把双脚和身体投喂得不知所措：曾泡了小半年艾叶，到了夏天穿凉鞋时才发现双脚绿不拉几、黄兮兮的，比腿部暗了几层；曾用生姜片、生姜精油泡脚，没几天就牙疼、眼干、便秘；也买过一些足浴包，除了加深皮肤颜色外，未有明显效果。今年，同事间流行一种不锈钢桶煮中药的足浴，全家人可轮流泡，而且中药汤可以天天泡，这种多人共享的“老汤”，我是不敢尝试的。多年的泡脚经验告诉我：大道至简，唯有清水泡脚最方便、最干净、最简约、最安全。

其实，能让我坚持下来的，不只是泡脚的养生功效，还有这段身心兼养的好时光。

泡脚时，我会开启自己设计的轻松愉悦“三部曲”。第一部“头等要事”：手握闺蜜赠我的桃木梳子，用五分力度从额发鬓角往后脑勺梳理头发，至少100次。光滑的木齿

踩着一寸寸头皮在发丝间游走，耕耘着头顶这块日渐贫瘠的土地，渐渐也林深木秀了。第二部“面子工程”：面部护肤。水呀、油呀、霜呀、膏呀一层层抹、一层层拍，还定期用小刮板刮一刮，刮完敷一片面膜。梳头、护肤一般5分钟就能搞定，剩下的时间就留给“养心一刻”：捧起一本自己喜欢的书，把身心交给文字，也就交给了安宁与幸福。散文、诗歌、小说都是最爱，恰好的水温、舒适的坐姿、柔和的灯光，双脚交由水和转珠轻抚、按摩，目光与心灵交由文字抚慰、摩擦，需要时还可以开启气泡，用水泡的咕嘟声来一段伴奏。无车马之喧嚣、无琐事之劳累、无烦恼之糟心，更屏蔽了手机上乱七八糟的信息干扰，这静谧、美好、舒适时光只属于我一个人。

就这样，整个秋冬直到又一个春天来临，双脚交付一汪温水、目光攀援文字，身心在路上，有时抵达额尔古纳河右岸，倾听鄂温克族的人、草、木、石、兽平等对话；有时来到20世纪上海滩的十里洋场，看繁花绽放又落尽；有时在农耕的天空下，赴一场天地与万物的前世约定，赴一场美与诗的风云际会……其实，就是把自己泡在一段若水时光、静好岁月里。

夫妻共舞

◎诸葛保满

在寒冷的天气里，有人与家人围一炉火共享天伦，有人熬一锅热气腾腾的粥以慰饥肠，有人为家人织出暖意融融的毛衣以御严寒……我与妻则每天抽时间跳一段微型健身舞，强健了体魄、亲近了感情、温暖了身心，共享着专属时光。

我和妻都已年近五旬，属于长时间伏案工作者，随着年岁的增长，工作时间稍微长了点，颈椎、腰椎、指节、视力等均受到不同程度的影响。一天下来，腰酸背痛、脑涨眼花、指节发麻是常有的事，在寒冷的冬季，这样的情况更容易“不请自来”。在医生朋友的建议下，我们选择了一段适合自己的微型健身舞。这套舞虽然只有3分多钟，却包含了双手左右摇摆、摆臀摆胯、下压摆胯、上下推掌、双手合

十、交替摆胯、上下钟摆摇等充分锻炼到颈部、腰部、腹部、手臂、双脚等身体部位的动作，往返三曲锻炼十来分钟之后，全身毛孔打开，排汗舒气，畅快淋漓。

家庭版微舞蹈不像集体广场舞、骑行、跑步、打球等运动那样受场地、时间、人员以及自身身体素质之类因素影响，只要有时间、控制好音量、不打扰左邻右舍，就可以灵活安排，特别适合忙碌的上班族。冬天以来，每天早上，我们定好时间播放的舞曲响起，“每天十分钟健身操，让你肚子平了、腰细了，赶紧动起来”的声音传过来时，我和妻就赶紧起床锻炼。也会对温暖被窝依恋不舍，萌生放弃的念头，每当此时，我与妻子就相互提醒、相互鼓励。

坚持见到了成效。早上跳一段，元气满满，工作起来劲头更足了；睡前跳一段，活血舒络，心静神宁，睡眠质量明显提升。更令人惊喜的是，伏案工作了一整天之后，指节不麻了、腰椎颈椎不痛了、人也精神了许多，我们二人的体重都保持在合理的范围，疾病自然就少了，家里的欢声笑语更多了。

我和妻就是茫茫人海中一对普普通通的烟火男女，我们的微舞蹈没有玉树临风、没有长发及腰，跳的时候应该还带着点笨拙，但在我们二人的小世界里，微舞蹈的每一个动作、相互间每个会心的微笑，都融入了相扶相持、相亲相爱的感情，融入了我们一起健健康康白头偕老的朴素愿望，驱走了寒气，更温暖了彼此的心。

另一种年糕好味道

◎成健

电视剧《繁花》带火了老上海的若干美食，比如排骨年糕。其实，年糕还有其他几种脍炙人口的吃法，比如黄芽菜肉丝年糕。

黄芽菜肉丝年糕，一种让人怀旧的老味道，主要流行于江浙沪等地，其他地方并不广为人知。在五六十年的艰苦岁月里，能饱饱地吃上这个，对我们这边绝大多数人来说都是一种奢望。

首先是食材的选择。黄芽菜是南方人的说法，与北方的大白菜虽属同类，但两者在生长期、颜色、口感乃至味道等诸多方面存在明显差异。做这一道菜，用任何白菜都未尝不可，但最好的是黄芽菜，因为它更加鲜甜脆嫩。黄芽菜洗净后，务必控干水分，而后切成条，二三厘米的宽度。肉丝宜选里脊肉，用料酒、生抽腌制一下，再拌入适量生粉抓匀，淋上少许油锁住水分。热锅凉油，下葱姜末，下肉丝，滑炒至七八成熟盛出备用。

年糕尤其重要，要用宁波水磨年糕，质地细而糯，入口弹牙有嚼劲。年糕事先切成片入清水浸泡，这样可以避免粘连，而且会更加软糯。

坐锅点火，按2:1的比例加入菜油和猪油，我觉得这样的混合油香味最浓。油烧热且微微冒青烟了下黄芽菜，撒盐煸炒，炒至软塌，然后将年糕片均匀铺在上面，沿锅边淋入一两勺清水，加盖小火焖上四五分钟，再倒入肉丝，其他调料如白糖、胡椒粉视个人口味酌量添加，翻炒均匀即可。

黄芽菜肉丝年糕，从主料看就是这三要素，但也可添加其他食材，如竹笋、香菇。由于食材普通、做法简便，几乎家家户户做出来的味道都差不多。这道菜完全属于家常范畴，一般不会出现高档饭店的菜单上。它朴实而亲切的香味，随着浓郁的烟火气息，多少年来飘在我们这边普通人家的饭桌上。

黄芽菜肉丝年糕可以炒也可以烧，差别就如炒面和汤面之间而已。炒是主流，烧也很接地气。烧年糕做法与炒年糕大致相同，只是要加水烧煮一下。若有鸡汤或肉汤、骨头汤，则再好不过。而无论是炒是烧，黄芽菜肉丝年糕是可以兼当主食的，因此，味道应当淡一些，下盐不要太重。

繁花似锦的新式餐饮给传统饮食带来了巨大冲击，如今的年轻人中没见识过黄芽菜肉丝年糕的大有人在。真的，不妨尝尝：一盘黄芽菜肉丝炒年糕配上一壶黄酒，再来点时令小菜，即便独酌，也很有趣的。而寒冬腊月，天冷人懒，一日三餐往往力求简单。一锅黄芽菜肉丝烧年糕，咸鲜适口，不需其他菜肴，热热糯糯，暖心暖胃。

