



油腻本纪

◎朱洪海

体检单上四个向上的箭头，齐刷刷地指向了人到中年后千篇一律的油腻生活。

终于活成了自己最不喜欢的样子。这些年来，随着年龄的增长，体重数据只涨不跌，像是走在一个永远没有拐点的牛市上。肉是藏不住的，长在那些自己没有察觉的角落，肥嘟嘟的，腻歪歪的，一抓一大把。肚子以肉眼可见的速度日渐隆起，撑得衣服好像永远小了一号，就算憋一口气想要收住，注意力稍有分散又会迅速弹回。爬楼喘气，下蹲吃力，稍有运动就大汗涔涔，心跳加速。

悲催的中年发福。

其实，作为一个中年男人，瘦不瘦、美不美倒在其次，健康的威胁才是真正让人忧心的所在。所以，艰难的斗争一直在持续。

晚上七点整，走进龙游河西人口广场，四个腰肢纤细、体态轻盈的女人在前头，一众老少男女紧随其后。有的舞姿翩翩柔美如画，也有的节奏紊乱姿态怪异，不过这都不重要，重要的是，大家都为了同一个目标聚集于此。

清晨，水绘园后的柳枝显得格外柔美，那种柔顺、那种线条、那种微风中的动态，曼妙不可方物。树下是一拨又一拨晨跑的人，有装备精良、全速奔跑的长跑爱好者一掠而过，也有精神矍铄、悠然自得的老人缓慢踱步。

运动，它朝向的是肉体，磨炼的是精神，对抗的是时不时就会松懈的意志。滨河路沿线、老体育场跑道、附小操场、龙游河步道，都是曾经优选的路线，但一场阴雨、一次聚餐、一件琐事，都会让计划中断……一直在努力，一直被打断，一路在放弃，如此反复，收效甚微。

回顾多年来的日常生活，油腻的根本原因无非是和饮食习惯有关。

我爱吃面，一年四季吃面。庆余路上海嘉苑大门西侧的镇江锅盖面，原东皋菜市场路北面食汇的蘑菇青菜面，西皋市场南侧朝西苏州面馆的雪菜肉丝面，大润发转盘向东路南的东台鱼汤面……盘水的、带汤的、炸酱的、现炒的……我曾变着花儿吃遍整个皋城。

米饭也爱。一碗米饭，两颗鸡蛋，一把葱花，转眼间就能变成

一份热乎乎的蛋炒饭。米粒闪着油亮光泽，伴着鸡蛋与葱花的香气，让人无法拒绝。退一步说，有时就算只有白饭，只要浇上浓浓汤汁，或挖两勺老干妈辣酱，将饭粒搅拌得呈诱人的酱红色，也能吃得有滋有味。

当然，最重要的还有肉。吃肉，红烧的当为首选，肥瘦得当堪为最佳，自家亲手炖煮的是为上品。五花肉切块儿，煸炒、着色、放料、焖煮、收汁。刚出锅的红烧肉色泽红亮，味道香浓，软烂滑润，肥而不腻，亮闪闪晃悠悠，色香味形无与伦比，是无肉不欢的汉子们的最爱。

写至此处，恰逢饭点，直觉腹中一通翻滚，口舌阵阵生津。饿。

《极简生活》的作者苏静说：“想要的东西，很多，需要的东西，很少。”她毫不隐讳地指出了芸芸众生共同的弱点，是日益膨胀的物质生活和内心欲望。依她所说，油与不油、腻与不腻，区别在于人的内心。欲生念，念生贪，贪生腻，周而复始，绵绵不绝。所有的复杂都源于情不自禁，所有的悲伤都源于不能自己，唯有节制才能让自己回到清晰的境地。断绝不需要的东西，舍去多余的废物，脱离对物品的执念，这正是极简生活的核心要义。

从这个清晨开始，我将正式向现实妥协，去尝试一种简单的生活，期望生出另一种潜在的丰富，从舍弃的背后找回正面的能量。

手写的定制食谱有点琐碎，大体内容如下：主食，可选玉米粥、杂粮粥、糙米饭、煮玉米棒、煮南瓜、蒸土豆、蒸红薯、蒸山药、全麦面包等；菜，可选煎鸡胸、煎牛排、煎龙利鱼、煮虾、煮鸡蛋、炒生菜、炒空心菜、炒花菜、炒胡萝卜等；水果，可选火龙果、雪莲果、葡萄、山竹、梨等。注意点：少油、少盐、断糖；每顿七分饱；每天小口饮水两升；晚七点后不再进食；戒酒。一个月一个小周期。为见证调整成效，手机下载“好轻”App，用蓝牙与体脂秤连接，每日记录。

每天清晨，从窗外透进来的光线投射在手机的屏幕上，映照着每日下行的数据轨迹，那弯弯的曲线就像往昔的时间、精瘦的肋骨，轻轻触摸间，仿佛能感到一种无声的粉碎与消融的姿态。

一位悲观的哲学家说过，饥

饿是世上最好的调味品。从生理角度解读，人的能量直接来源于血液的血糖，血糖来源于小肠等消化器官从食物中获取的营养物质，当血液里面的血糖浓度减少，饥饿感开始出现。相比较于往日那种长久的饱腹感，这种腹中空空的饥饿感甚至有些让人怀念，沉溺其中你会感觉身体一遍一遍被刷新，是一种身心合一的自我掌控，一种仪式感极强的精神享受。在这样的体验中，时间更替、花草枯荣和人声鼎沸，都在眼前的世界里如潮水般退却，只留下踽踽独行的心无旁骛。

让人迷恋的还有已经淡忘在岁月深处的纯粹味觉。连续多日少油少盐的饮食，让味蕾变得格外敏锐。一颗清蒸的土豆在手，没有任何作料，甚至连一小碟酱油都没有，撕了薄薄的外皮，慢慢端详，细细咀嚼。沙糯清鲜的本味细若游丝般在口腔里徘徊，质朴而寂静，让人想起乡间农人的号子，或是旷野中寂寥的清风，背景是来自远处的两声鸡鸣与犬吠。想必这块土豆蛰伏于土地之中，临照日月，听风得水，渐肥渐大，只为这一刻的涅槃吧。此时吃到的也许不仅是一颗土豆，而是一份禅意了。

阳光落在身上，莫名的轻盈。我低下头，一眼就瞥见了自己的腰带，于是整个内心都欢愉起来。一个多月的时间，整整十四斤的重量，像极了用毛笔随意落下，或是一勾而就的虚浮痕迹，我只是伸出食指一抹，就将那份沉重轻轻擦掉了。

油腻是欲望的繁华，终将，消逝于理性的克制。

极简作为一种生活态度，就吃的方面来说，满足身体的基本需求，保持好平衡即可。其他方面也是如此，想要的太多，抓在手中、放在心上的太多，非但无益，反而会成为你生命中的负担和累赘，成为那些无法承受之重。生活就像两条锃亮的铁轨，平行、稳定，伸向终点固定的远方。这世界，我们一路奔走的过程中，也可以尝试高高跃起，尝试改变奔走的步伐，或许会发现不一样的自己。

著名作家梁实秋说，谈吃的，文章似乎始终格调不高。但作为一段特别的经历，还是以此为文作为一个纪念与总结。



姚风娟和她的光辉合作社

◎耿建华

在农业现代化进程中，合作社是市场条件下农民自愿的组织形式，也是高效率、高效益的组织形式。姚风娟和她的光辉农机服务专业合作社从2013年成立至今，通过农机与农艺共融、新技术引进与创新以及农产品品牌塑造，开展高标准生产托管服务，实现了设备管理信息化、田间作业智能化、农业经营产业化、农业服务品牌化，探索出一套适合当地实际的农业社会化服务模式，促进了小农户和现代农业发展的有机衔接。

都说种粮不赚钱，关键要看他怎么种。十年前，姚风娟辞职回村种地，牵头成立合作社，流转土地，规模经营，推出托管代种服务。别人问她，合作社的利润从哪来？姚风娟答得很干脆：“向土地规模化经营要效益。”目前，姚风娟的光辉农机服务专业合作社已直接服务农户800多户，全程托管周边乡村耕地1.8万亩。托管后，化肥、种子、农药批量订购，亩均降低生产成本5%至10%，每亩节省100元至200元；与敦煌种业签订原种麦种订单，每公斤比普通小麦高出1.8元左右；玉米专供饲料厂，一公斤多卖0.4元。单看一亩地没多少，可1.8万亩一里一外算下来，纯利润300多万元。

在光辉农机服务专业合作社大院，150台套农机，耕、种、收到打捆、烘干，应有尽有。合作社在托管服务中全力打造“两张图、一车间、一台机”。“两张图”分别是“长势图”和“处方图”。“长势图”是运用无人机搭载多光谱传感器，航拍遥感小麦长势进行数据处理，获取小麦长势图；“处方图”是运用土肥站测土配方技术实践，根据作物产量目标，分析不同地块和区域对肥料需求的差异，计算生成变量施肥处方图。“一车间”是建设智能配肥车间，使用智能配肥机实现肥料按需定制。“一台机”是集成北斗卫星导航和无线传感技术，打造高效精准施肥作业机。同时，利用大数据科学选取测点，进行土壤氮磷钾元素含量和温度、湿度分析，种啥作物、怎么施肥、施多少肥，一目了然。

2018年，合作社有了自己的“粮食银行”，开展粮食收储和经营，农户在收获粮食后，可存储到“粮食银行”或按国家保护价出售给“粮食银行”，每年增收300余万元。

这两年，姚风娟和她的合作社又瞄准了粮食加工链条。合作社的石磨面粉采用古法石磨工艺，低温研磨，最大程度保留了小麦的营养，加工过程中保留麸皮，出来的面粉呈现淡黄色，麦香味浓郁。玉米收获后，把优质玉米做成玉米面、玉米渣，相比直接卖玉米粒收入翻倍。

立足乡村振兴，瞅准机遇，推动农业产业“接二连三融合发展”，向价值链高端攀升。在合作社机库对面，一个农家乐和一个生态菜园已见雏形，让城里人到合作社这里既能采摘也能吃饭住宿，有机会体验一番田园乐趣，也让更多农户共享产业融合带来的增值收益。

