

生活
百味

蒿团飘香



彩霞飞

周末和老公晨练,发现公园里有白蒿渐次冒出头来。白蒿是一种野草,散发出淡淡的药香,刚长出时,叶子上有一层白色的绒毛,似霜似粉,嫩嫩的,是制作蒿团的上好食材。小时候,外婆带我挖白蒿,我分不清白蒿、艾草和菊花,常常挖错,因为它们长得太相似了,我至今还常常弄混。

老公采了一大把,又买回糯米粉,说要做蒿团。老公将蒿草洗净,放入锅中焯水煮烂,原本鲜绿的蒿草瞬间变得深沉,浓浓的蒿香氤氲了满屋。老公将煮好的蒿草与糯米粉加在一起使劲地搅拌和面,揉搓成光滑的面团,分成小块,搓圆、压扁,包上香甜的黑芝麻馅,再搓成小馒头状。放入蒸笼蒸煮,不一会儿,厨房里便弥漫着蒿草与糯米混合的香气,那香味丝丝缕缕,勾得我们馋虫直冒。

终于,蒿团出锅了,一个个圆润饱满,表皮泛着淡淡的绿色,并隐隐约约点缀着深色小叶。还冒着热气,我们就迫不及待地拿起一个,咬上一口,软糯的外皮裹着香甜的馅料,还有蒿草那清新的味道在舌尖散开,味蕾瞬间被激活,幸福的滋味在心底蔓延。

外婆已离开我许久,但每到春天,蒿团的香气总会将我带回过去的时光。蒿团是一种美食,更是我对故乡、对外婆深深思念的寄托。



本版投稿方式:

邮箱jhwbyq@163.com或扫二维码(如下)。投稿时请注明“投晚报‘朋友圈’版面”,同时附上微信名、头像图片和通联方式。一经采用,稿费从优。



热血五年 爱心永恒

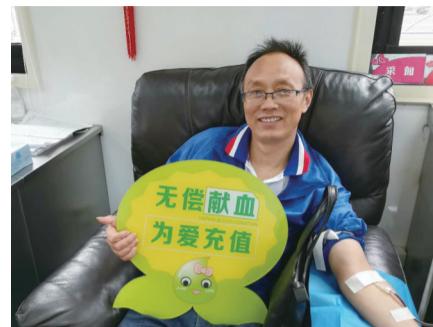


朱健全

2020年,我55岁,那一年我做了一件让自己倍感自豪的事情——1月22日,我走进了南通市南大街献血屋,第一次献出了人生中的400毫升血液。

从那天起,我便与献血结下了不解之缘。我给自己定下了一个目标:每年上、下半年各献血一次,坚持到60岁。五年来,无论寒冬酷暑,我都风雨无阻地坚持着。每一次献血,都是一次生命的接力,都是一次爱心的传递。

2025年,我60岁了,按照规定,我将不能再继续献血。生日到来之前,3月11日上午,我在妻子的陪伴下,再一次走进了熟悉的南大



街献血屋。这一次,我的心情格外复杂,既有对过往五年献血经历的回忆和不舍,也有对未来的期待和祝福。

当针头再次扎进我的血管,我仿佛看到了五年来无数个像我一样的献血者,他们默默无闻,却用热血和爱心构筑起了一座生命的桥梁。我也看到了那些因为我们的奉献而重获新生的笑容,他们或许永远都不会知道我们的名字,但我们的血液却在他们的身体里

流淌,延续着生命的希望。

400毫升的血液,对于一个人来说或许微不足道,但对于需要它的人来说,却是生命的希望。五年来,我累计献血11次,共4400毫升,这或许是我能为社会做出的微不足道的贡献,但我相信,涓涓细流,汇成江海,只要人人都献出一点爱,世界将变成美好的人间。虽然我的献血生涯即将画上句号,但我的爱心永远不会停止。



成莉

为了备战即将在家门口举办的通马,最近我晨跑练得还比较勤。时长、配速、心率等指标都越来越接近临战状态。

今晨又是一个雨后清新跑步好时光,带上我的小胖虎就出发去军山绿野了。顺便说一句,胖虎是一

晨跑偶得

只可爱至极的白色小贵宾,陪我跑个半马没问题,也是我不可或缺的配速狗。

二月兰开了,白玉兰开了,桃花也正艳,草色萌萌一片,它们都昭示着春的明媚。在这样的天然氧吧里跑步真是一种享受。回想当年害怕跑、不情愿跑、勉强跑、累死跑到现在盼着跑、赶着跑、享受跑的过程,忽然有种对干事创业的启迪:首先是能不能干,其次是敢不敢干,然后是干不干以及怎么

干,最终是干得怎么样。跑步给我的启发是,只要想干、敢干、肯干、实干,就一定能干成、干好、干漂亮!

又是一年春之计,万物复苏待君来,迈开腿开干吧!



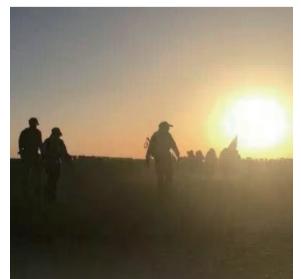
为了面子向前冲



张超

从马拉松终点接到朋友时,跑道上还有许多运动员正在奋力冲刺,赛道内外群情激昂。一刚完赛的小姑娘不停地对着赛道喊:“终点还有一公里,马上可以发朋友圈啦!”我和朋友相视而笑,觉得小姑娘的加油口号真有意思。

朋友深有感慨地说,是



啊,有时候吹个牛或在朋友圈官宣一下,那是没有退路的勇气和动力。他说他曾经在一次酒后和朋友闲聊,马上要去美国,准备高空跳一次伞。第二天他就后悔了,因为他有严重的恐高症。但是为了这个目标,他在夏威夷硬着头皮登上了飞机,从2000多米高空一跃而下。他还把照片给我看,他和教练一前一后地张开双臂飘荡在空中,脚下是一片云海。他说要不是那次夸下海口,他真不可能去跳伞的。

我说我也有同样经历。十年前参加戈壁挑战赛。刚踏入赛道半个小时,就开始后悔了,严酷的地温和气温环境是我始料未及的,加上对讲机里不时传来各种呼救的声音,我开始责怪自己不自量力。按照赛制,队员可随时随地选择退

赛。在随后9个多小时的艰难跋涉中,无数次念头想放弃比赛,但无数次地说服了自己。我提醒自己,如果退赛,集体荣誉将受到影响,还有自己的面子问题。为了这次挑战赛,我准备了3年时间,出发之前还请了一周假期,又在朋友圈官宣,如果退赛,老脸往哪儿放?没有退路了,只有往前走,咬着牙坚持到了终点。在和队友们携手冲刺时,我的心中翻涌起难以言喻的复杂情感,泪流满面。

我后来想,如果没发朋友圈和官宣之后的要面子,我可能一开始就放弃了。是啊,知耻近乎勇,适度地要面子是人性觉醒的催化剂。在面临巨大的挑战时,选择破釜沉舟和背水一战,全力以赴取得胜利,这是战术,更是战略智慧。

乐活人生

智商税



脚下的路

刷微博刷到一篇智商测试的文章,感觉分析得挺有道理。文末有个智商测试入口,出于好奇就点进了进去,一道道题目做下去,没想到竟然有60道题,分别是观察、分析、推理、思维和想象五大维度,耗费了48分钟绞尽脑汁做完题目,再点击生成智商报告时,就出现了付费页面。

心想好不容易做完了,总得知道结果吧,就毫不犹豫付了29.9元。最终,智商值达到了125,根据分级也属于非常优秀的级别了。不过看着付款账单,还是觉得对不起自己这智商,才终于知道智商税是怎么一回事了。

您的智商值

125
优秀

超越同龄人比例
91%
超过40岁-50岁年龄组91%以上的测试者

先见之明



雨娃

最近刷到一个减脂塑形的直播间。我非常羡慕健身主播的身材,也打算每天跟着她锻炼,争取练出马甲线。

跟练需要壶铃、哑铃、美臂带和弹力带。我只有哑铃,其他的器材都需要买。我在网上搜了半天,一直纠结买多少磅的壶铃合适。客服推荐给初学者的磅数太低,我担心练不了多久就得换大磅数的。这样太浪费钱,不如一次到位。可又担心开始练时吃不消。

和老公商量此事,他说:“不要心疼钱,先买最小磅的,慢慢练着。等有了一定健身基础,再逐渐提升重量。”关键时刻还得是老公,为了支持我健身,舍得花钱。

等壶铃收到后,我便因为琐事太多,一周也没进直播间跟练。老公笑嘻嘻地说:“幸亏我劝你买最轻的壶铃。你健身向来是三分钟热度,买什么器材练不了两次就放家里当镇宅之物了。与其买大磅数浪费钱,还不如买最小磅的,毕竟便宜。”我看了一眼在角落里落满灰尘的壶铃,又想起搁置了大半年未动的哑铃,竟无言以对。