

生活
百味

夏吃馒头干



龙水

初夏的一天，妻子整理菜橱时翻出一袋馒头干。咬上一口，香脆的滋味瞬间弥漫了舌间，也勾起我无尽的回忆。

在通东地区，夏吃馒头干是老习俗，坊间有着“夏至吃了馒头干，家里粮食盛几缸”的说法。过去农家生活困苦，即便闹春荒，也要留些馒头干等到夏至享用。一旦到了夏至，一家人围坐一起，吃着蒸的馒头干，犹如享受山珍海味一样热闹。几天后，麦子在猎猎的夏风中登场，农家才算暂时告别饥荒。

儿时，我父亲早逝，母亲独自挑起家庭重担，我们姊妹四个未挨多少饿，家里每年还能蒸上七八十斤馒头。可以说，馒头干陪伴着我成长。10岁那年的夏至，我盼着吃馒头干，母亲却告诉我，她把一大瓢馒头干都给了前来乞讨、衣衫褴褛的母女。那句“穷人帮穷人”，让我懂得了母亲的善良，也在我心中种下了乐善好施的种子。

如今，农家的生活天天就像过年般富足，蒸馒头、晒馒头干的传统渐渐淡去。但于我而言，馒头干不仅是物资匮乏年代的美食，饱含着过往岁月的酸甜苦辣，更是农家对美好生活的向往，是我脑海里永远抹不去的乡愁。



本版投稿方式：

邮箱 jhwbpq@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。



周梅

凌晨五点，健身闹钟准时震动。我起身穿上运动外套，把瑜伽服和水杯塞进背包——这场与岁月的较量不仅改变了我自己，还悄然带动了身边的人。

记得寒冬清晨，离开温暖被窝的那一刻，寒意瞬间包裹全身，肌肉都忍不住发颤；盛夏时节，在跑步机上挥汗如雨，汗水顺着发梢滴落，模糊了显示屏上的数字。但每当我咬牙完成一组深蹲，看着镜子里逐渐紧实的腰腹，那种掌控身体的成就感油然而生。游泳时劈波斩浪的畅快，瑜伽室里舒展身体的柔韧，力量区举起哑铃时肌肉的酸胀，都让我深深沉醉其中。

改变在不知不觉中发生。孩子们仰着小脸，满眼崇拜。同事们纷纷向我讨教对抗“中年发福”的秘诀，

把健身进行到底



就连家长也忍不住感叹：“周老师看起来比我女儿还有朝气！”更让我惊喜的是心态的转变。以前遇到调皮哭闹的孩子，我常常急得火冒三丈；如今，我能笑着蹲下身，耐心温柔地引导。

看着大家羡慕的眼神，我决定分享这份热爱。午休时，我在幼儿园抖音号开设“十分钟瑜伽小课堂”，视频大受欢迎。周末，我带着志同道合者去瑜伽馆，手把手教她们使用器械、纠正动作。慢慢地，健身房的瑜伽垫越来越多，操场上晨跑的队伍越来越长，甚至隔壁小学的老师都来向我“取经”。

当40多岁的我在运动场上和年轻人尽情拼搏，当我带着同事解锁新动作，当孩子们跟着我欢快地做健康操，我知道，这挥洒的汗水里，浇灌出的是蓬勃的生命力，是年龄无法束缚的青春。



彭常青

朋友圈随手分享的一张工作照，竟引出一段温馨的父子传承佳话。两张专注于摄像的画面，儿子巧妙地将其并置，相同的工作姿态产生了奇妙共振。“子承父业”四字瞬间跃入脑海。

我从事文宣工作多年。未曾想，那些散落家中的报章与获奖证书，早年间竟在儿子幼小的生命里播

子承父业



下种子。大学毕业后，他怀揣对传媒的满腔热忱，进入电视台历练，不久后又毅然

出境深造，一头扎进影视艺术的广阔天地。

看着这张拼合的照片，心中满是感慨。两代人，同样的专注神情，同样与影像为伴，却有着不同的时代使命。我执着于呈现生活的横截面，他醉心于解构现实的纵深感。子承父业，不仅是职业的延续，更是一种精神的传承。传承对事业的热爱、对专业的敬畏，以及不断探索创新的勇气。未来，愿他在影视道路上绽放光芒，续写属于他的人生篇章。

微微一笑
很倾城

6年前，我花88元在网上拍到一颗仙人球，次年5月，它开了第一朵粉色的花，花瓣有点卷，没啥亮丽出彩



花开有约

之处，有些对不起我出的高价。我把它放在阳台不显眼的地方，风吹日晒雨淋，不管不问，任其自生自灭。

它很皮实，我从未给它浇过一次水，也从未施过一次肥，冬天再冷也不会把它收回来，谁让它一身刺呢！看到它干得快枯萎了、冻得快塌了，我都没对它有过一丝丝怜悯和关爱。阳台上的花太多了，缺它一个没啥大不了。可到如今，仿佛别的花都是过客，只有最没存在感的它，却依然不离不弃地陪伴着我。

前几天看到它冒花苞

了，我才留意到它，昨晚下雨，我把它搬回来了，今早起床看到它齐刷刷开了六朵花。我翻看了手机里往年给它拍的开花照，看着看着，我发现了一个有趣的规律：连续6年它基本上都是在5月15日前后开花，最早的是14日，最迟的是17日。原来花开是有期的，原来花开是有约的！

人生有些东西是强求不来的，努力未必就能改变什么，顺其自然就好，该来的总会来，正如我眼前这盆仙人球，花期到了，谁也挡不住它绽放……

乐活
人生

记忆小贴士



雨柔和

终于，能和陶陶约个咖啡。我坐上车，系好安全带，抬头间，看到的都是写满英语单词的小纸条，我顿时惊呆了。

陶陶得意地说：“姐，你是不是很佩服我？”我不住点头：“简直是佩服得五体投地，你也太有毅力了吧！绝对是是你儿子学习的好榜样。”陶陶说，背熟一批，再重新贴一批，这种方法效果特别好。

陶陶告诉我，每天晚上，她认真读英语，儿子也就认真做作业，然后读课外书。还别说，儿子不仅做作业速度提高了，还变自觉了。我狠狠表扬她：“陶陶啊，这就是潜移默化的影响，让母子共同进步，妙哉！”



蒜的妙用



李爱婷

数学老师看上了蒜，具体说是蒜瓣。

一碗水，几颗蒜瓣，几天时间就蹿出青青的苗儿，这些苗儿长势喜人，可以拿来给孩子观察、测量苗叶的长度，并记录下来，既是科学也是数学，还可以是美术——拍照，然后画出它的生长过程，很有意思，并且锻炼了孩子的动手能力，还不至于“哑炮”，毕竟蒜的生命力顽强，给它阳光肯定灿烂。

作为宝妈，除了无条件支持孩子的观察和记录外，还得陪她去菜市场买大蒜。

等她的实验报告完结后，我要用一把锋利的厨房小剪刀把这些苗儿给收割了，切成小丁，跟农村的散养鸡下的蛋打在一起，做成蒜叶煎蛋，一定很美味。



第7天 第12天 第15天