

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,一家人围坐在一起,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。



“晚报朋友圈”

本版投稿方式:

邮箱jhwbpqy@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。



把健身进行到底

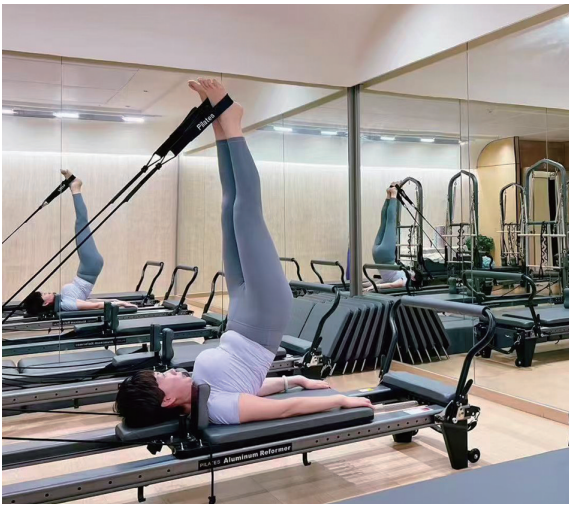


周梅

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,



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。

子承父业



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



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。

花开有约



微微一笑
很倾城

6年前,我花88元在网



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

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。



蒜的妙用



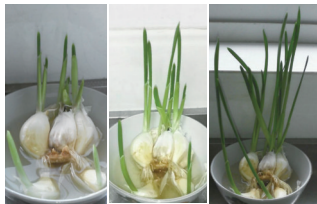
李爱婷

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。

作为娃妈,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