

老家的坛子菜

谭谈

最大的收获,最美的享受。近些年,我常出外旅居,无论是到云南还是贵州。我都要带上老家的坛子菜。在数千里外的他乡,一吃到老家的坛子菜,就仿佛回到了故乡。这是故乡的味道,妈妈的味道!

我在大理旅居时,常去洱海边溜达。有时,懒得回住处吃午饭,又没想到饭店去用餐,便带上一盒饭,饭上盖上一些从老家带去的坛子菜。饿了时,就坐在洱海边的草地上,打开饭盒,美美地吃着这些带有浓浓的故乡味道的饭菜,觉得这是人生最美的享受。

我这一生,走南闯北。无论走到哪里,最想吃到的是故乡味道的饭菜。一个人身上,最难改的有两个东西:一是口音,乡音难改;一是口味,故乡的味道,妈妈的味道。

尽管大理离湖南远隔几千里,但当我坐在洱海边吃着老家的坛子菜,就觉得故乡在自己的身边……

带上老家的坛子菜去外乡,我称这是带着故乡走四方。

春节,是亲情浓烈、友情浓烈、乡情浓烈的节日。年节近了,在外的游子思乡之情犹烈!于是,便借老家的坛子菜,发发思乡之情。

老家,在坛子菜里。

故乡,在心里。



责编/张辉东 美编/吴志立 校读/肖应林



情为何物

刘际雄

金人元好问赴京应试,途遇一捕雁人捕杀一雁,另一雁挣脱而去。可那雁并不飞离,竟望向同伴,一声悲鸣,撞地而死!元好问感慨莫名,遂购得双雁筑丘而葬,并赋《摸鱼儿·雁丘词》以祭。其词破空一句便是“问世间,情为何物,直教生死相许?”雁之殉情自是特例,情乃人之本质属性。人之情感是复杂而丰赡的,可持为三:曰爱情,曰亲情,曰友情。问世间情为何物?循了元好问之问静思默想,我依平生感受,得出一串回答。

爱情如诗。爱情是人生最重要、最纯粹的情感。初始的爱情浪漫而热烈,一如李白诗的意蕴与情怀。“蒹葭苍苍,白露为霜。所谓伊人在水一方。”这是爱情之萌动与肇始。“月上柳梢头,人约黄昏后”,那是恋人幽会的唯美场景。“回眸一笑百媚生,六宫粉黛无颜色”,则是爱的独到意境。而一对恋人因故别离,“日思君不见君,共饮长江水”,“衣带渐宽终不悔,为伊消得人憔悴”,那是爱到深处的诗情画意!焦仲卿与刘兰芝之生死誓约,祝英台同梁山伯之化蝶而舞,则是爱情忠贞与热烈的绝佳呈现,撼人心魄!一旦走入婚姻殿堂,锅碗瓢盆,油盐酱醋;干活挣钱,育小养老……妻子淡去了相恋的温婉,开始不住唠叨;丈夫改变了初始恭顺,不时也来几声咆哮……能说这是诗吗?对,这是更深层面的诗,是爱情进入了杜甫诗的意境,深沉而厚重!

亲情似酒。亲情源于血脉,是人类情感中本能而浓烈的存在,如经年陈酿,历久弥醇。儿时的亲情由父母演绎。一声啼哭,一个混沌的生命呱呱坠地,从此便让一对恩爱夫妻将整个心蘸满浓浓的爱倾向了小家伙。哺其嗷嗷,喂食添衣;端屎把尿,陪玩哄睡……丝丝寒、些些饥、点点恙,总会

爱情浸淫于生活,亲情流淌于血脉,友情深藏于方寸。能领略这诗、酒、茶之三味并乐享者,则今生幸矣!



汪争 摄



把父母之心吊起!上学、就业、恋爱、买房、成婚……孩子成家立业,父母渐渐老去……孩子呢?成家立业,风风火火,难歇难休。流年似水,不经意间自己也开始变老。回看父母,已是白发苍苍,沟壑满脸,才猛然感到心疼,生出怜惜。于是戚戚然心有挂牵;于是,逢年过节便往家赶,给父母一份团圆的温暖;隔三差五就打个电话,开个视频,报平安以慰老人,传关爱而暖双亲。倘老人患病,则慌慌还家,忙忙送医,然后端茶递水,趋奉于榻前……此等亲情似陈酿浓烈!至于姊妹兄弟,血出一管,缘同一脉,自是心手相连、休戚与共之生命共同体。所谓血浓于水,亲情无价,此之谓也!

友情若茶。人行于命途,自然当与芸芸众生相识相交。人生相聚是缘分。见得一次两次者只是面缘。能记住姓名,加上私信,甚或经年累月同处同在,更有人情往还者,便是大缘,便是朋友,便生成友情。友情乃人生又一重要的情分,先贤今达,无不看重。“海内存知己,天涯若比邻”,是对友情的深刻诠释。“劝君更尽一杯酒,西出阳关无故人”,是对友情的万般珍视。“桃花潭水深千尺,不及汪伦送我情”,则是对友情的高度赞美。“君子之交淡若水”,早在两千多年前,庄子便给友情下有定义。这“水”怎解?可为明净清澈,亦可意做齿留清香,雅如芝兰。这后一种“水”,便是茶了。纯真的友情确如二月龙井,苦涩瞬间,舌底鸣泉!伯牙钟子期二人“高山流水琴三弄,明月清风酒一樽”,那是何等高洁!

爱情浸淫于生活,亲情流淌于血脉,友情深藏于方寸。能领略这诗、酒、茶之三味并乐享者,则今生幸矣!

农家做坛子菜的技艺,是被“逼”出来的。新鲜蔬菜容易腐烂,不好保存,逼迫农家的男人和女人想法子,或晒制咸菜干,或做成坛子菜……人们把萝卜、大蒜、豆刀等菜品洗净、滤干,放入装有酸水的坛子里浸泡着,十天半月取出,切成丝或片,炒熟,拌以辣椒粉末,就是上好的待客菜肴了。

小时候,家里穷,请来匠人做木器或

过了腊月十五,父亲戴着眼镜翻黄历,择期行年猪,要避开六的日子,因为“六”是“六畜”的吉日,谁都不忍心这个时候杀猪。

行年猪的那天,天麻麻亮,我们便早早起身。推开门,村庄仿佛被一层银霜包裹着,宛如一幅淡雅的水墨画。几只山雀在门前老梨树上喳喳欢叫。

我往灶膛塞进树蔸,以红松针引燃,火苗“噼啪”欢唱,不多时两大锅水便开始翻滚。妈妈在厨房如陀螺般转个不停,碗筷、蒸笼、饭甑在她手中飞速掠过,动作娴熟利落,饭菜的香气逐渐在空气中弥漫开来。父亲有条不紊地准备着杀猪用具,扶梯、门板、花箩、木盆一一摆妥当。

天刚破晓,村里还蒙着层淡淡的晨雾。屠宰匠哼着《打铜锣》花鼓小调,一根长长的铁挺棍挑着个竹腰子篮,里面装着杀猪刀具。他老远就扯着嗓子吆喝:“恭喜哟,恭喜!”

左邻右舍闻声,纷纷撂下手里的活计,从各家涌出。男人们个个摩拳擦掌,撸起袖子,簇拥着父亲进了猪圈。花猪太肥出不了猪圈,喜哥和孟叔一人拽着一只猪

耳,一时间,吆喝声、猪叫声,在山冲里回荡。大花猪沉沉地“睡”了。

屠宰匠熟练地在猪的左后蹄切开一道口子,顺势将铁挺棍顺着猪筋的缝隙径直捅向猪头,旋即迅速抽出。紧接着,他深吸一口气,鼓起腮帮子,对准那道口用力吹气。眨眼之间,原本瘫软的花猪如同气球一般,缓缓鼓胀起来,变得圆滚滚的。

紧接着,滚烫的开水浇下,猪毛泡软,众人手持刮刀利落地刮毛。不多时,花猪变得白白净净。随后,用铁钩将猪挂在扶梯上,开边子、割肉、剔骨头。空气中弥漫着浓浓的年味。

男人们在地坪里忙着杀猪的活儿,女人们也没闲着,有人熟练地切菜配菜,“咚咚”的切菜声,仿佛是奏响的过年的序曲;有人烧火添柴,灶膛里的火苗欢快跳跃,映红了迎新年的喜悦。女人们一边唠着家常,一边手脚麻利地准备碗筷,笑声在空气中回荡。

一碗茶功夫,厨房里香气四溢,一道道热气腾腾的杀猪菜陆续上桌。堂屋里六张大方桌摆满了丰盛的菜肴,大家热热闹

落。亲戚邻里分享着生活的趣事,夸赞着猪肉的美味。此时,温馨与和睦如同冬日暖阳,年味渐浓,杀猪饭成为一年中最温暖的团聚记忆。

饭后,宰猪匠、亲戚和邻居们便各自回家,忙着筹备过年。母亲则开始精心料理猪血,在家乡,这猪血被亲切地称作“猪旺子”,寓意日子红红火火、家道兴旺。母亲带着我和姐姐,端着一碗碗精心做好的猪旺子,挨家挨户地送去。

每到一户邻居家,大家都笑意盈盈地迎上来。吴阿婆眼睛笑成了两条弯弯的月牙:“哎呀,这猪旺子煮得真好,像红绸子一样!你家今年旺,来年更旺!”。一碗碗猪旺子,传递着浓浓的邻里情,也让年味愈发醇厚。

晚饭后,一家人惬意地围坐在火塘

行年猪

彭祖耀

边。我吃得肚子溜圆,时不时打出响亮的饱嗝。母亲说她要煎猪油,吩咐我和姐姐去送块肉给村里的憨子爷爷过年。

我皱了皱眉,嘟囔着:“这么晚了……”母亲轻轻拍了下我的手,语重心长:“孩子,今年青黄不接那会,咱家揭不开锅,憨子爷爷虽不宽裕,还送了一勺豌豆救急。咱做人,不能忘恩。”

我和姐姐对视一眼,点点头,提起肉,打着火把踏入夜色。寒风一吹,火苗忽闪,远处山峦只剩模糊轮廓。

回家时,打霜了,可我一点儿也不冷。姐姐一脸神秘,凑近我说:“告诉你一个好消息,明天邻居喜哥哥家行年猪,请了我们全家去吃杀猪饭呢。”

我兴奋得一下子举起火把,大声欢呼:“行年猪啰,行年猪啰……”

火花如星子迸溅,我的欢叫声在宁静的村子里回荡。远处传来“汪汪”的狗吠声,像是在回应这份喜悦。几家农舍的窗户透出扑闪扑闪的光亮,在霜夜里晕出暖意。



健康

责编/杨蔚然 美编/何朝霞 校读/肖应林

近日,“一女子甲流4天洗完澡后手脚不能动”相关话题冲上热搜,引发网友关注和热议,专家解答:

得了甲流后不能洗澡? 根据身体情况和病情而定

长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 张维夏

近日,“一女子甲流4天洗完澡后手脚不能动”相关话题冲上热搜,引发网友关注和热议。患上甲流后能不能洗澡?还要注意哪些方面?湖南省人民医院呼吸内科主任、主任医师蒋永亮表示,患者在恢复期尤其是恢复早期,应根据身体素质,结合病情的严重程度来选择要不要洗澡。

甲流退烧后小伙急着洗澡致肺部感染

据报道,该女子确诊甲流4天没洗澡,几天前洗了个澡,并打算打扫家里的卫生。突然,女子感到呼吸困难、手脚无力,几乎不能动弹。回忆当时的情景,她提到“发现仅有的一点力气拿来洗澡了,喘得不行,手脚都发软了”“上一秒可能还好好的,下一秒就突然嗓子不舒服”。

网友纷纷发帖感叹:“我退烧当天洗了澡洗了头,然后头痛欲裂,痛了两天才好”“最近老妈感染甲流,作为家人不可避免也感染了,吃了两天药好多了。谁知道昨晚洗个澡,半夜就开始发烧了,浑身上下又冷又痛,感觉整个人都是飘着的”“开始两天连下床的力气都没有,烧得昏昏沉沉,第三天好点才出门买的药,一礼拜我才洗的澡”“甲流乙流最好都别洗,我去年乙流觉得不发烧了,就洗个澡,洗完又发烧了”……

无独有偶,20多岁小伙小范因出现反复高热,体温最高达40℃,伴有咳嗽、咽痛,到医院发热门诊就诊。经检测,他被确诊甲流,医生给他开了药物。当晚,小范服用药物后就睡了,第二天醒来已经退烧。体温恢复正常后,感觉自己又回到元气满满的状态,第三天他便忍不住洗了个澡。没想到,洗澡后的当晚,小范又发烧了,咳嗽症状也加重。熬不住的他再次来到医院发热门诊,血常规提示他的白细胞升高,超敏C反应蛋白也远超正常值,胸部CT检查提示出现肺部感染。随后,他接受了抗感染治疗,“真没想到洗个澡洗出这么大的麻烦。”小范懊悔不已。医生告诉他,药物治疗只是缩短了甲流的病程,很多患者体温虽然正常了,但免疫力的恢复需要时间,所以不要刚退烧就马上洗澡,给病毒反扑的机会。如果一定要洗澡,要保持温暖的洗澡环境,如果不注意保暖,一不小心就中招了。

患了甲流后,到底能不能洗澡?

蒋永亮介绍,甲型流感简称“甲流”,是由甲型流感病毒引起的急性呼吸道传染病。本病主要通过飞沫经呼吸道传播。患者以及隐性感染者为主要传染源,自发病后5天内均可从鼻涕、口涎、痰液等分泌物排出病毒,传染期约1周,病初2至3天传染性最强。

得了甲流后,患者主要表现为突然的高热,常有咳嗽、咽痛、鼻塞、流涕等呼吸道症状,伴有头痛、肌肉酸痛等全身不适,发热体温可达39℃至40℃,有的会发生胃肠道的不适感。

流感大多属于自限性疾病。对于大多数轻症感染者来说,通过自行隔离观察,多休息、多饮水,注意饮食营养均衡,对症使用退热、缓解呼吸道症状的药物,很多人的症状在3至5天就可以自行缓解。

但高危人群感染后,比如5岁以下的儿童、65岁以上的老年人,伴有基础疾病或者免疫抑制人群,还有中晚期妊娠的孕妇等,应尽快就医,在医生的指导下使用抗病毒药物。此外,如果病程超过5天,或者出现气促、呼吸困难、胸闷、胸痛、心慌、极度乏力、反应迟钝、嗜睡、躁动、惊厥,以及严重呕吐、腹泻、脱水、持续高热不退等表现,要警惕重症病例及并发症,应及时就医。

“当患者感染甲流病毒以后,热度已经消退并且全身症

状好转,并没有绝对不可以洗澡的说法,需要具体情况具体对待。门诊中,医生也不会将能不能洗澡作为重点提醒事项交待患者。”蒋永亮表示,甲流恢复期的患者,身体尚未完全恢复,抵抗力较弱,洗澡时,水温和环境的变化可能导致血管扩张,进而引发一系列不适症状。此外,患者在体质虚弱、抵抗力下降的情况下洗澡,如果冷热温差变化大,容易出现病情加重。

因此,患者在恢复期,尤其是恢复早期,应根据自己的身体素质,结合病情的严重程度,选择要不要洗澡。

当然,如果还在发烧且全身各方面症状严重,是不建议洗澡的,实在难受可以擦擦身子。热度消退且全身症状好转后,如果要洗澡,建议在做好保暖措施的前提下(开启取暖器、空调、地暖等)进行。不过,也要注意温度不要过高,如果在温度过高且不透气的环境下洗澡,容易出现头晕、晕倒等问题。而且,洗澡时间不宜过长,洗完后及时擦干身体,注意保暖,以免加重病情。

“当患者感染甲流病毒以后,热度已经消退并且全身症



恢复期多休息,避免剧烈运动和过度劳累

“甲流有一定自限性,但容易引起其他并发症,包括肺炎、中耳炎、心肌炎、脑膜炎等严重并发症。”蒋永亮提醒,患者在恢复期内应多休息,多喝水,遵医嘱按时服药,避免剧烈运动和过度劳累;同时,密切关注自身身体状况,一旦出现异常症状,应及时就医,以免延误治疗。

当家庭成员出现甲流患者时,应尽量保持社交距离,戴好口罩,做好个人防护,避免交叉感染。注意个人卫生,勤洗手,房间保持通风,定时清洁。咳嗽时应用干净的手绢、纸巾遮盖口鼻,及时清理污染物。

此外,还应掌握几点有效的预防措施:

勤洗手:外出回家后、接触公共物品后、打喷嚏、擤鼻涕后、触摸口腔、鼻、眼睛前后、饭

前便后等都应及时洗手。正确的洗手方式为使用流动水和洗手液、香皂洗手;擦手时使用一次性纸巾或者一次性小毛巾,避免使用公共毛巾;在公共场所洗手时,可使用纸巾垫着关闭水龙头,避免洗净的手因接触水龙头而造成二次污染。

不扎堆:日常做好防护,减少人多密集的地方。

强体质:多喝水,保持良好规律的作息,以增强身体抵抗力。随着天气变化,做好保暖、及时增减衣服。适当进行户外运动,保持室内空气流通、定期清洁消毒等有助于降低患流感的风险。

打疫苗:接种流感疫苗是预防流感的最有效措施之一,尤其是重点人群如老人、孩子、免疫力低下的人群等,要及时接种流感疫苗。

防流感的最有效措施之一,尤其是重点人群如老人、孩子、免疫力低下的人群等,要及时接种流感疫苗。

对以上药物过敏者禁用,过敏体质慎用;服药期间有不适感觉者,应立即停药并咨询医师。

流感高发季

推荐三款预防及感染者方剂

原则上建议在中医师的指导下服用

长沙晚报1月15日讯(全媒体记者 杨蔚然 通讯员 唐路军 雷彩云)每年冬春季,是流感频发的季节。近期,医院门诊、住院部因发热、咳嗽等流感症状就诊治疗的患者显著增加。湖南航天医院康复医学科·中医科主任、主任医师刘人杰表示,新春佳节将近,建议大家及时调整好身体状态,迅速控制改善流感症状。

刘人杰介绍,中医治疗注重因地、因时制宜,在防病、治病、提高自身抵抗力上具有不可替代的优势。为应对流感,医院中医科组织中医专家联合感染性疾病科(发热门诊)、呼吸与危重症医学科,根据今年湖南航天医院流感就诊人群症状特点,拟定出流感预防方(Ⅰ号方)、感染者方(Ⅱ号方)、服药的原则及注意事项,帮助流感患者快速恢复健康。目前临床表明,通过辨证施治,这些方剂在医院就诊的患者中收效良好。

流感预防方(Ⅰ号方)
能益气固表、清热解毒、解表散邪,