



自从10月3日被赋黄码后，每天频频查看手机。今晨再次翻看健康码时，喜出望外，我的绿码回来了！这意味着我不必再等社区网格员通知，按指定的时间和地点去“黄码专用通道”做核酸检测了。

昨天开始，万柏林区实行静默管理，大家只能在万柏林区，不能出区。

秋高气爽，天晴日朗。晨起收拾完毕，拿上手机，戴好口罩，出门去做核酸检测。社区门口的核算点依然是三列队伍，人数都不算多。因为前几天黄码做核酸检测都在靠边一列，我就问社区志愿者哪列是黄码人员专用通道，志愿者告诉我今天不分黄码绿码了，黄码差不多都已转绿码。这真是个好消息。我排入了一列队伍，只有十几个人，很快就要轮到我时，却见“大白”朝我身后的人招手：“同学们可以先到前面来，做完赶紧回去上网课。”

几个孩子立刻走到我前面扫码、核检。这个时间段刚好是课间，孩子们出来得比较集中，先给孩子们做大家都没意见。一直等几个孩子做完我们才走过去，那名一直忙碌的“大白”露出笑脸对我说了声“谢谢”。我赶紧应声：“没关系，应该的，也为你们点个赞！”我猜口罩后面她的笑容应该更灿烂了吧。一声谢谢，一个笑脸，一切都变得那么美好了！

做完核检，我没有匆匆回家，我想感受这熟悉的“静默”中的和平苑小区。

一眼望去，比较显眼的就是那个摆在路边的菜摊了。蔬菜非常新鲜，红红绿绿很惹眼，我虽不买菜，但还是忍不住凑了过去看了看各种蔬菜每斤的价格：大白菜、芹菜2.5元，黄瓜4元，茴子白3元，西红柿4.5元，油菜、西葫芦、白萝卜都是2元，还有大葱、生姜等，小摊的蔬菜品

孙爱晶

静默中的温暖

小院深情

文友包老师的工作室开在蒙山脚下，前些天，包老师让弟子明洁老师邀约我择日去小院。我不愿给朋友添麻烦，以距离远谢绝，话刚出口，被截了回去。她说：不远，我接您，小院枣子红了，柿子黄了，快来摘吧。

往年秋季，老家二姐会打电话给我：柿子黄了，回来拿吧。我会如期而至。我们姐妹只顾热闹，憨厚的二姐夫不顾年迈，爬到树上或屋顶，或剪或摘，不一会儿工夫，就已经大袋小包地装满了柿子。等我要走的时候，车子后备厢装得满满当当。回家后，我会送一部分给亲友，留一部分自己慢慢享用。

我对生柿子有自己的一套处置方法。选适量生柿子冲洗一遍，用削皮刀削去外面一层皮，柿子皮去后又涩又黏，呈橘黄色，将之放置盘中，用结实的白线一个个串起来，挂在阳台，用通风暴晒的方法催熟，我管它叫“挂柿饼”。一串柿子当中，根据在树上挂果时间的先后，有的先熟有的后熟。三四天后，我洗干净双手，开始去阳台挂柿子，摸上去表层不粘手的柿子，自然形成一层干皮，颜色也稍稍变深，用手轻轻捏一捏，就变成稍扁且厚的柿饼了，这种“挂柿饼”外干里湿，比市场卖的柿饼厚实，水分大，口感软。这样成熟一个吃一个，成熟两个吃两个，咬一口自制的“柿饼”，香甜迅速涌遍全身每一个细胞。

朋友们对我说得眼睛发亮，我一声叹息：今年春天二姐家盖房子，不得不砍掉了柿子树。朋友说：正好去小院摘柿子。于是不再客气，约定好日期，我带着女儿，闺蜜带着侄女，兴致勃勃去造访小院。

小院有三层房屋，大门口有枣树和核桃树，院里有枣树和柿子树。树上的红枣密密麻麻，像红玛瑙挂满枝头、压弯枝条。柿子树枝繁叶茂，一串一串的柿子高傲地挂在枝条，然而，柿子基本未黄，满树的青绿，只有一枝，也就是只有一串柿子黄了，而且果实明显比别的个儿大。明洁老师介绍说，这一枝是嫁接的。

听到我们进院了，包老师款款下楼。40岁出头的包老师，客气有礼貌。他安排弟子李闷去打枣，招呼我们上二楼喝茶。

我们坐在二楼品茶，听包老师论道悟人生，我的耳朵还兼顾着外面打枣的声音。于是，不停地起身，推开玻璃门，站在平台上往下看。李闷一会儿树上，一会儿房上，先是用杆子打，一会儿又爬上树使劲摇，枣子就像下冰雹一样铺了一地红，也有绿叶落下来点缀其间。

我说够了够了，不用再打了，留些红枣在树上，既是一道风景，又能让后来的友人品尝。他们不听，直打到累了才收场。

明洁老师开着她的爱车送我们回去，后备厢装满了刚刚打的红枣。刚出村口，我遗憾地说：刚才有一处街景未拍照，以为一路还会有的，没想到一眨眼就出了村口。明洁果断将车掉头返回，让我尽兴拍照。返回的路上，明洁说，总觉得自己一件事没办，想起来了，柿子，柿子没摘。我说不摘了，以后再说。明洁手把方向盘，执意返回小院，把那仅有的一串黄柿子给我带上。

再次告别小院踏上归途，车子由南向北行驶在晋阳大道上，侧头西望，西山夕阳正浓，暖暖照我归程。脑海里闪出了“桃花潭水深千尺，不及汪伦送我情”，就用李白的诗句来表达我对包老师的感激和深情厚谊吧。

预约美食

马俊

我有个习惯，就是在晚上临睡前想一想第二天的菜谱。洗漱完毕，静静地躺在床上，想着明天中午可以安排四菜一汤：红烧鸡翅孩子喜欢吃，干炸带鱼爱人喜欢吃，豆腐皮炒火腿老人喜欢吃，凉拌小菜是我的最爱，然后再来一道蛋花汤。这样的菜谱，荤素搭配，营养全面，想想都觉得满意。菜谱准备后，我似乎有了微微的饿意。不过这时候入睡我特别满足，就像小孩子听了大人讲的睡前故事，带着满满的憧憬和梦想就睡着了，有时梦里都有对美食的垂涎。

我的这种习惯，源于原生家庭的影响。小时候，家里没有电视，更没有手机，晚上一家人就坐在一起聊天。母亲和父亲是主角，我和哥哥不时参与进来。漫漫长夜，能有多少可聊的？聊天的内容不过是鸡毛蒜皮、柴米油盐。夜色安宁，母亲打了个呵欠，忽然说：“明儿咱们包饺子吃吧！春天的第一刀韭菜，再加上几个鸡蛋，饺子馅要多香有多香！”母亲的一句话，让有些沉闷的聊天气氛瞬间活跃了。我和哥哥兴奋地说：“明天吃饺子喽！”父亲笑呵呵地说：“明儿我一早就去割韭菜！”聊天的气氛又欢快起来。

类似的聊天，几乎每天都要上演。从春到夏，从夏到秋，从秋到冬，四季里总有那么多美食等着我们去“预约”。“新面粉磨好了，明天咱们擀面条吃，新面粉吃起来肯定好吃！”“嗯，我去菜园弄点鲜菜当菜码。”“立秋贴秋膘了，明天给孩子们炖点肉吃吧！”“好，我赶集的时候再买几个芝麻火烧，孩子们都爱吃！”“大白菜经霜了，味道好吃了，明儿咱炖豆腐吃！”“白菜豆腐保平安，再加点粉条更好吃。”晚上临睡前，母亲和父亲就这

样计划菜谱，经常惹得我们口水连连。一想到第二天有好吃的，就觉得日子过着特别幸福。

预约一餐美食，就是在预约明天的幸福。

俗话说，民以食为天。吃饭是天下头等大事，也是人最基本的生理需求。不过吃饭从来不只是简单生理需求，更是一种精神层面的需求。人饿了就要吃饭，吃饭解决了饥饿问题，更主要是带给人充盈感和幸福感。临睡前设想一下明天的菜谱，就会觉得新的一天多了一份期待和憧憬。美好就像前方的花一般，在我们的预设中灿然绽放，怎能不让人充满向往？

预设一份菜谱，也是在给自己一份掌控明天的力量。人生在世，悲欢离合是寻常，陷入生活低谷或困境也在所难免。有一段时间，我家里遭遇了难事。父亲和母亲终日沉默不语，家里气氛很沉闷。到了晚上，家里更安静了。我和哥哥看大人不开心，也不敢闹腾了。谁知父亲突然对母亲说：“好几天没好好吃饭了，明天做点好吃的吧！”母亲听了父亲的话，眼睛一下子就亮了。在她看来，无论遭遇什么，只要人对食物还有期待，一切就有了希望。她想了起来：“明天蒸包子吧！”父亲开玩笑说：“好，不蒸馒头蒸（争）口气！”两个人相视一笑，冰封的气氛瞬间瓦解。

多年后我成了家庭主妇，负责一日三餐，我把母亲预设明天菜谱的习惯“继承”了下来。我知道，明天的菜谱里，有憧憬，有期许，有祈愿，有生活悲喜，有人生百味。

汪曾祺说：“四方食事，不过一碗人间烟火。”我想说：“一碗人间烟火，确有生人酸甜苦辣。”



不知你发现了没有，到了深秋时节，大自然的画技越来越纯熟，尤其是色彩运用方面，简直到了炉火纯青的程度。放眼望去，每一种颜色都是独一无二的佳色，多种颜色组合到一起便成了一幅缤纷绚丽的杰作。这幅画，是秋天的压轴之作，也是四季的画册中最有特色和意趣的作品。

如果说初春的颜色是稚气娇嫩的，深秋的颜色则是成熟沧桑的。我一向觉得，颜色如果过于纯粹会给人一种浅薄的印象，比如春天的五彩斑斓，怎么看都感觉少了一种味儿。那种味儿是什么呢？应该是时光留下的痕迹，应该是岁月打磨的气质。而深秋的颜色，经过了漫漫时光的考验，经过了风雨寒霜的历练，每种颜色都变得圆润而厚实，就像一个人，脱离了简单直白的幼稚阶段，有了含蓄优雅的气韵。

比如秋天的枫叶，红得那么明艳，又带着一丝丝苍凉的味道。那种红色，虽热烈但又可以看出其克制的姿态，不是无限度地张扬，而是一种往回收的内敛之美。枫叶似霞，却比霞更沉稳；枫叶如火，但比火更安详。如果你仔细观察，会发现一棵枫树上的叶子呈现

出变化之美。它们由绿转黄，再转红，色彩逐渐过渡，直到秋霜之后红叶成了主打色。这种色彩的变化，其实是时光的踪迹。一枚红叶上，依稀可辨的是时间的经纬，深深浅浅的脉络是神秘的密码，风雨中的坚守和寒霜里的傲然都在其中。美丽的枫叶，一枚是一个美丽的短句，一树是一首抒情的短诗，成片就成了一首热烈的长诗——层林尽染，漫山红遍，深秋佳色美！枫叶可以算是深秋佳色排名第一的了，那种热烈奔放而又冷静内敛的红色，非深秋的笔法无法创作出来。

深秋佳色中排名第二的，当属银杏叶。从春天到夏天，一直到初秋，银杏树默默地守在万木之中，与庸常的树并没有什么两样。即使它们的叶子形状很美，也很少有人留心到。到了深秋，它们突然间就从一堆庸常的树中脱颖而出，用鲜明的色彩彰显出卓尔不凡的气质和神韵。深秋时节是它们生命的辉煌之季，处于高光时刻的银杏树，简直可以用灿烂辉煌来形容了。银杏叶的黄，鲜明饱满，同样是热烈而内敛。那种黄色，足以点亮萧瑟的秋光，让深秋多出几分明艳来。不过你很快就会发现，明艳只是瞬间的感觉，银杏的黄一直是往下沉的，带着一种力量沉到心底里来。铺满银杏叶的小路，是深秋里一道不可错过的风景。

深秋的佳色，除了枫叶的红和银杏的黄，还有很多很多。赤橙黄绿青蓝紫，每一种颜色都有，深深浅浅，浓浓淡淡，远远近近，诸多颜色让人有些眼花缭乱，觉得仿佛进入了深秋创设的色彩迷阵。但是，每一种色彩都清晰可辨，都带着鲜明的气质。比如草木的枯黄，桂花和菊花的黄，橘子的黄，又是不同的。仅仅一种黄色，就多少层次啊。每一种颜色都是不可取代的，都是大自然精心创作出来的孤品。到了深秋，大自然对色彩的把控能力空前强大。

深秋有佳色，最可贵的是，这些佳色有着深厚和深远的意趣，让人久久回味。

我国酿醋历史悠久，中华醋文化博大精深。由山西水塔醋业股份有限公司原董事长、国家级山西老陈醋非物质文化遗产传承人、山西老陈醋首席工艺大师武润威担纲组织编纂的《中华醋典》，历经三年多时间辛勤耕耘，于日前由中国大百科全书出版社出版发行。

《中华醋典》全书二十一章，共计一百六十多万字。中国调味品协会常务副会长兼秘书长白燕认为，这本书是“我国食醋行业有史以来第一部三卷本综合性著作”“我国醋类方面的一部百科全书”“我国醋业发展史上具有里程碑意义的文化作品”。

这是一部醋历史之典。《中华醋典》讲述了醋在中国的起源、发展历史和现状。通过引用传说、典籍记载，梳理出醋在中国的起源、发展历史，折射出中国的社会变迁史、科技进步史。此外，书中对国际醋业的发展历史、醋的种类、生产工艺也进行了介绍。可谓通古今中外，涉天南海北，天下醋事尽汇笔端，不啻是一部醋之“历史书”。

这是一部醋技艺之典。《中华醋典》集知识性、科学性、实用性于一体，讲述了醋的种类、各地特色及生产原理、生产工艺、醋的现代科学分析、醋的营养价值、保健养生和家庭用途、农业用途、医疗应用，以及保存和使用方法，还记载了一道道醋美食的烹调方式，集萃了古今醋方，等等，分门别类，引经据典，资料详实，不啻是一部醋应用之“百科书”。

这是一部醋文化之典。《中华醋典》详细地摘录出历代典籍中与醋相关的记载，殆无遗漏。该书阐述了醋与饮食文化、醋与道教文化的关系，大量收录了文学作品中的醋，诗词、曲赋、小说、楹联、影视，诸体皆备，广泛收集了关于醋的作坊、风俗、掌故、民间传说、歇后语、姓氏等，醋文化因《中华醋典》的挖掘、梳理而留存、彰显，更加鲜活，读者可在文学艺术、民俗文化中徜徉，尽情享受丰富多彩的醋韵味。

这是一部醋产业之典。《中华醋典》的编著、出版，是山西对中华醋业的发展、中华醋文化的弘扬作出的一大积极贡献。山西是产醋、用醋大省，在中华醋业中地位突出、作用显著，影响深远。山西老陈醋天下闻名，山西水塔醋业股份有限公司是其中佼佼者之一。在发展醋业经济的同时，他们耗费心血，孜孜不倦编著《中华醋典》，其中对四大名醋之首的山西老陈醋独特工艺的介绍，更为细致精要，这对于弘扬中华醋业及山西醋业的作用不遑多言。

《中华醋典》叙事宏阔，体例完备，内容详尽，为醋业立论立传，是当代醋界精英的一部扛鼎之作。

中华醋业必将在盛世更加灿烂辉煌！



深秋有佳色

王国梁

最好的养生

东健

最近，“松弛感”一词在网上特别火，它源于网上的一则故事。

一家人家出门旅行，孩子的证件过期，无法登机，妈妈只能和孩子打道回府。可以坐飞机的家人的行李，是挂在妈妈名下托运，由于妈妈没登机，导致行李全部退回。一般人遇到这样的事情，要么大发雷霆，要么彼此埋怨。但这家人却像什么事情都没发生一样，泰然自若，一脸轻松。就是打了个电话叫家人回来拿行李，全程氛围非常松弛。这就是“松弛感”，它意味着允许一切发生，遇事不急，处世不躁。

在这个压力重重的时代，每个人都会因家庭琐事而疲惫，因职场竞争而焦虑。我们沉浸在对自己的高要求中，日复一日不敢喘息。可那些真正幸福度高的人，都会把人生调成松弛模式。

挤压一个人的从来不是事情本身，而是情绪。情绪紧绷的人，内心就是一座牢笼，把自己困于方寸之地；情绪松弛的人，人生就是辽阔平原，让自己处于自由宽广的境地。

人活于世，挫折常有，没有谁比谁更幸运。有的人之所以幸福快乐，是因为他们把心态调成了松弛模式。

心态松了，路就平了。愿我们每个人都能摆脱情绪内耗，张弛有度。

写在中国首部醋典问世之际

太原日报