



孙爱晶

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。社区门口的核检点依然是三列队伍,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,很快就要轮到这时,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,比较显眼的就数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,茼子白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

种齐全。有七八个人在买菜,就听旁边的一位大姐说,虽然被“静默”了,但我们的生活还是有保障的。

我走到小区中门,门口坐着一位穿红马甲的保安,这时一名骑电动车的男子要出去,后面稍远一点还有一位妇女拉着孩子在观望。不行,保安不放行。正在这时,又一辆电动车过来了,车上的女士主动掏出一张纸并打开,保安看了立刻打开门放行,并告诉想出门去的那名男子:“人家在医院工作,有单位证明。”那名男子及后面拉孩子的妇女转身离去。我想起女儿,这些日子都没回我这里,她也是凭着这样的一张纸片,每天上下班,奔波于一个个核酸检测点。太原市乃至山西省,更或是全国各地,每一天有多少医务工作者、社区工作者、志愿者在逆流而上,在疫情期间为我们的健康保驾护航!这时一辆面包车又朝着大门开过来,保安依然是认真询问过后,按动升降杆放行。我暗自为小区这名保安点赞,无论任何时候,都对工作一丝不苟、认真负责。

小区几家便利店一如既往开着门,琳琅满目的货品,热情的目光,迎接着不时而至的居民。路边有几个男人在商量着什么,一位穿物业工服的人说:“我刚来这个小区不久,这个小区的防疫工作真的做得很好……”有几位老太太悠闲地坐在台阶上,暖暖的阳光洒在她们身上。几个小孩子戴着口罩,蹦跳着围在大人身边。不时有人拿着刚买的蔬菜或日用品从我身边走过,我暗自感慨,“静默”中的和平苑小区,正如它的名字一样,依然保持着平和与泰然。

太原的深秋已冷了许多,但是战“疫”必胜的信心,让人们胸中燃着一团火,温暖着彼此,温暖着太原的深秋……

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。菜谱备好之后,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,再加點粉条更好吃。”晚上临睡前,母亲和父亲就这



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,每种颜色都变得圆熟而厚实,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,但比火更安静。如果你仔细观察,会发现一棵枫树上的叶子呈现

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,更主要的是带给人充实感和幸福感。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,怎能不让人满心向往?

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。她想了想说:“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,确有人生酸甜苦辣。”

深秋有佳色

王国梁

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,深深浅浅的脉络是隐秘的密码,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醋味。

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!



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碎而疲惫,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。

压垮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。