

蒋殊讲述

山西女人骨子里的小米养分

蒋殊

山西女人骨子里，有一种共同养分叫小米。

山西女人出生后喝的第一口汤，应该是小米汤；吃的第一顿饭，该是小米饭。小米对山西女人最密集的滋养期，是产后“坐月子”。

在我的家乡晋东南地区，“坐月子”的女人整整一个月不下炕，不开窗，甚至窗帘也要拉严实。有女人坐月子的屋里，外人不能进，怕产妇受风，更怕陌生气息冒犯了新生儿。捂在屋里的产妇还要用头巾将脑袋包严实，即便是大夏天也不能穿单衣，甚至连裤腿也要扎起来。

说来奇怪，女人如果生完孩子好好坐一个月子，腰腿或身体上原有的病痛能彻底消除。相反，如果月子里没有按这样的方式“打对”，比如用凉水了，比如开门吹了风了，比如穿着单衣靠墙了，都会让身体落下毛病。

儿媳娇嫩，苦了婆婆。记得母亲生弟弟那一年，我的两个婶婶也各自生下一个孩子。奶奶小小的身影便成为院子里最忙乱的风景，真正是东

家进西家出。那年我五岁，是什么忙都帮不上的年龄，除了这个门进那个门出看三个弟弟妹妹，就是跟在奶奶身后捣乱。奶奶一边打发我，一边一锅一锅给三个屋里熬“米汤”。

用小米熬制的米汤，就是产妇月子里的最佳营养品。有一天忍不住问母亲，只喝米汤不饿吗？母亲说不等饿就又该喝了呀。确实，月子里的女人绝不是一日三餐，半上午喝，半下午也喝，一早起来喝，临睡前还要喝。奶奶的答案则是，坐月子的她们牙也变得娇嫩，胃口也娇嫩，不用说肉了，就是面条也因为硬不能过早去咬。所以，她们只能喝米汤。

很多时候，我趴在母亲与婶婶们的炕头看她们一碗一碗喝米汤。让人好奇的是，一碗一碗米汤喝下去，母亲和婶婶们的脸变得又白又红润，又细又娇嫩。

“月子”结束，婴儿过完一个仪式极其隆重的满月后，还要“回娘家”继续保养。娘家来接女儿的仪式堪称精细，依然要将刚出“月子”的女儿从头

到脚裹严实，只露出一双笑弯了的眼，坐上父亲或娘家兄弟的自行车后座。

那一年，我的奶奶每送走一个儿媳回娘家，总要扶着腰站在院边那棵桃树下长长松一口气。

满月过后，产妇便可以吃面条了。当娘的依然小心翼翼，给女儿专门和一块柔软的面，再手工擀到几乎透明。浇面的西红柿鸡蛋，也必定要切得碎碎的，炖得软软的。当然，除了面条，大多数时候还要喝小米汤，吃小米饭。在娘家这样养着，至少又是一个月。

若干年后，我在城市生完孩子，并没有按照家乡的风俗“坐月子”。加上婆家是东北人，并不讲究，早早便开始一只又一只吃鸡，还有各种菜，甚至水果。那是一个夏天，因为炎热，更是一件单衣在身。以至于母亲来看我时着急地说，以后要落下毛病的。

多年后，我相信了老规矩里的科学。因为一到六七月天，我的手心便总痒痒。细想，那正是当年坐月子的

季节。母亲听说后更坚持说，就是因为当时洗手用了凉水。

我这土生土长的山西女人，还是小瞧了这代代流传下来的风俗。

当年坐月子，没注意穿衣，没注意用水，却坚持一个习惯，就是喝小米汤。与当年婶婶们不一样的是，每顿喝的米汤里面，都要加六七个煮鸡蛋。每天至少两次，竟也吃不腻。都说鸡蛋每天吃一颗就够了，当时的十几颗营养岂不是过剩？之所以没吃出问题，是不是小米的中和与护佑呢？

小米之所以养人，因其含有蛋白质、脂肪、膳食纤维、维生素，以及铁、钾、硒等微量元素，增营养，补气血，促进体力恢复，还不会积累脂肪。

小米，将山西女人从小养到老。不信你随便问一个奶奶晚饭吃什么？她一定说“小米稀饭啊！”

山西女人幸运，生于这片出产小米的土地上；嫁入山西的女人更幸运，从此骨子里有了小米的养分。

时间过得真快，不觉中二十四节气中的第三个节气——惊蛰悄然来临。

据记载，“惊蛰”一词最早出现在汉代。在汉初年，惊蛰还不叫惊蛰，称为“启蛰”，排在雨水的前面。后为了避汉景帝刘启的名讳，遂将“启”改为“惊”，同时与雨水调换位置。惊蛰通常于公历3月5日—6日交节，太阳到达黄经345度时，阳气上升，气温回暖，蛰伏一冬的昆虫伴随着春雷初鸣声惊醒，雨水增多，万物萌发，到处一片生机盎然的景象。可以说，惊蛰是春天的闹钟，它唤醒了沉睡的大地，标志着春天的到来，顺应自然规律，尊重生命循环。

民谚曰：“到了惊蛰节，锄头不停歇。”从这天起，农事活动频繁，人们抓紧时机整修农具，扛着锄头走在田间小路上，感受春风的温柔和春光的明媚，耳边隐隐约约传来被春雷惊醒的鸟鸣虫叫声。田野里，小草从沉睡中醒来，探出嫩绿的新芽，有的像娇羞的新娘，低着头不敢直视陌生世界；有的像从容的新郎，挺直腰板迎接生活的挑战；有的像慈祥的母亲，抚摸着脚下的这片大地。

然而，惊蛰这个时节，天

气往往呈现出乍暖还寒的状态。既带着冬天的尾巴，令你感受冬日的遗韵，同时，阳光明媚地洒在大地上，送来阵阵暖意。冷热交替，人们自然容易口干舌燥，上火咳嗽，聪慧的古人便衍生出“惊蛰吃梨”的习俗，一方面润肺止咳，清热解毒，补充大量水分。另一方面“梨”与“离”同音，吃“梨”寓意庄稼远离害虫，身体远离疾病，一家人一年平安、健康、顺遂。

“浮云集。轻雷隐隐初惊蛰。初惊蛰。鹁鸠鸣怒，绿杨风急。玉炉烟重香罗浥。拂墙浓杏燕支湿。燕支湿。花梢缺处，画楼人立。”这是南宋诗人范成大笔下惊蛰时节的美丽景象。他用细腻的笔法勾勒出一幅大自然生机勃勃的画面，让人通过阅读，感受春天的召唤。

惊蛰是农历中一个重要的节气，承载着大自然的觉醒。岁月更迭，无论是传统的农耕文化，还是现代人的快节奏生活，惊蛰都是春天的闹钟，是对生命的礼赞。在这个充满希望的季节，让我们褪去厚重的冬衣，换上轻盈的春装，跟随它的脚步，聆听鸟儿歌唱，欣赏花儿竞相开放，享受与自然和谐共处带来的美妙时光。

让温情淡化忧愁

刘力

有位好朋友半开玩笑半认真地对我说：“你的笔下全是挺好的人、挺感人的事，你的运气真好！”

是么？在我人生长的记忆里，存留着不少“踱步孤寂中”流下的泪水，误解、欺骗、丑恶都曾遭遇。许多时候，无奈的我寻安静角落自我安慰：“让温情淡化忧愁！”于是，只剩下一窗暖阳一室静，还有时钟轻轻的滴答声。

童年时代笼罩家庭出身的无奈，受到的嘲弄冷落历历在目。那时的我，唯有默默求学以试卷考分换取些许自豪。那年冬季，我入团了，党支部送了我一句“出身不由己。”温情洋溢周身。不久，春天就到了。

常常用憧憬用希望编织生活，描绘人生，尽管偶有凛冽寒风刮起殿墙的砖石，围我于孤寂城池。社会是面多棱镜，可以折射人的本性，美好丑陋或崇高低下，实在无须过多计较，古人有名句：若无闲事挂心头，便是人间好时节。

常常欣赏欢乐中蕴含的美，有意无意间忘却寒心的日子、伤人的语言，只留一湖烟波一池星星，美丽温情便会环绕身边。再沏一壶岁月的茶，在淡淡俗世中，品味光阴故事，时光会变得简单充实。

记得从水田背我回家的民办教师陈老师，至其八旬我还曾千里探望。记得从水库里捞我起来的任保大哥，至今仍在视频中听他难懂的乡音。记得红烛照亮过梦想的小屋，尽管有些早已消逝在岁月的烟尘中。记得曾有

过的感动和激情，便会忘记身后一些丑陋之事，便会感到人世间的温情毕竟可以淡化忧愁。

夫妻也有拌嘴，那时便想起家中可口的饭菜，便想起拾掇得整齐始终保持清洁温馨的家，便想起病床旁的陪伴，那盒远远捎来的饭菜，还有夫妻相依相伴的时光……于是，拌嘴带来的忧愁，会随着时光飘得很远很远，留在身边的全是温情全是爱。

青年少时，许是代沟之因，与父母有过争执，挨过不轻不重的巴掌和责备，后来的许多时光，便会想起母亲清早起来做的早餐，一针一线织好的毛衣，便会想起父亲下矿井挣补贴给我们添营养，还有每次离家时，站台上父母依依不舍的眼光和略带佝偻的背影……脑海中的一幕幕画面，冲走了眼前的忧愁，那种温情又让我常责备自己“年少不晓事理”。

人生短暂，苦衷谁无？也曾受到过伤害，遇到过不公。回头看看，过往的人，无论是谁，都在丰盈你的人生，教你成长，应该学会看淡，学会包容，心怀感恩，应该多想想雨中的伞，寒中的衣。回眸一笑，恍然如梦。那些哭过笑过的过往，终如一指落花，消逝在生命的长河中。耐得住挫折和忧愁，方能寻觅到人生的真谛。

世界是美丽的，因为它充满了温情，温情又冲淡了时空中的忧愁。惟愿岁月静暖，温尽一切薄凉，让人与时光与岁月，握手言欢，慢慢遇见更好的自己。

本版图片来源：百度网