

# 回到父母身边才是年

■ 徐学平

“小孩小孩你别馋，过了腊八就是年……”春节在孩子们那嫩嫩的童谣声中已是越来越近了，一种想家的思绪也随之弥漫开来。

儿时的我对春节也是充满期盼的，那一天可以穿新衣、放鞭炮、吃美食，还有许多的压岁钱可赚……如今，自己早已过了盼年的年龄，但是却有另一种盼望不知不觉地在心头滋长了起来。因为工作的原因，我像浮萍一样在城市漂流，只有过春节才有机会回乡下老家看望年迈的父母。相同的原因，父母对春节的期盼要远远大于我，一个月前他们就不断地打来电话问，春节回家吗？什么时候回来？能呆多久？想吃点什么？走时还想带些什么土特产……诸如此类。

至今，我还记得那年没有回家过春节的情形。那是参加工作后的第一个春节，我被自己所在的物资公司派驻上海办事处。万家团圆的除夕夜，身在异乡的我忍不住给父母打了电话。为了不让父母担心，我只是告诉他们上海的大年夜是怎样的灯火辉煌，始终没敢流露出半点想家的情绪。接电话的母亲也显得很兴奋，只是没有掩饰住话语中的哽咽。

等到春节过后，我突然出现在父母面前，还给他们带回了一大包糖果点心。就在自以为给了父母一个意外惊喜而暗自得意的时候，我才知道，自从听说我不能回家过年那天开始，父亲就整天阴着脸，甚至连年货都懒得置办。没想到，一向倔强而又坚强的父亲会因我不能回家变得这般脆弱。相反，我回家的第二天，父亲一大早便跑到镇上去置办“年货”。这个因为我而延后的“春节”，在父母的操办下居然也过得有声有色……从那一刻起，我才真正知道了儿女回家过年对父母是多么重要。

其实，我是在外婆身边长大的，后来又离家读书、工作，与父母在一起的日子少之又少。青春飞扬的岁月里，我总认为父母不够爱我，然而一旦真正离家远了，却又真真切切地感受到父母那份最无私的爱。而今，我在小城早已有了一个属于自己的家，但我仍然喜欢回老家过年，跟父母“索要”种种土特产，让他们欢天喜地地去筹办。

眼下，离春节一天天近了，思乡的人又该踏上回家的旅途了。回老家过年，只有回到父母的身边，那才算是真正的过年。

## 护鸟1号行动 保护候鸟南迁



日前，淮南市寿县寿春镇湖光村湿地上，数百只天鹅、大雁等候鸟在水边觅食、嬉戏。当前正值候鸟南迁越冬关键时节，淮南市森林公安局自1月5日起，集中15天时间开展以打击破坏鸟类等野生动物资源违法犯罪2017护鸟1号行动，保障候鸟南迁停歇地、迁徙通道安全，为候鸟护航。■ 陈彬 记者 吴传贤

## 水酒中飘来母爱

■ 毛君秋

在我家乡，正月里来客，进门就是一碗水酒。

水酒不是酒，但它有酒的醇香和韵味。我自小喝着母亲酿的水酒长大，那淡淡的甜甜的味道成为我童年里最美好的回忆。

过年前，母亲再忙，也会抽出时间酿水酒。白天，母亲精选出来七八斤糯米淘洗干净，用清水泡到晚上，再放进水甑里，用旺火蒸。母亲在灶里横竖支起几根干烈的木柴，先用稻草将木柴引燃，然后用竹吹火筒往灶孔里吹，大火便呼呼燃烧起来，蓝色的火焰从灶孔钻出来，就像小时候到村部看电影散场后拥挤的人流直往外冒，把母亲的脸映得彤红。灶堂里暖烘烘的，我也挤到灶前，拿起吹火筒学母亲的样子，鼓起腮帮使劲地吹，呼呼，呼，赤色火焰在灶里乱窜，我心里喜滋滋的。十来分钟，甑口便上汽了。由于甑盖不密封，母亲在甑盖上面围两条湿毛巾，白色水汽透过毛巾冉冉上升，在灶屋顶部结成了一片云。再蒸几分钟，灶屋里开始氤氲着一股糯米饭的清香。母亲停了火，并不急于揭开甑盖，而是利用灶火的余温让水甑再闷一会儿，糯米饭便完全软了，熟了。

母亲让我把正在忙碌的父亲、哥哥、姐姐他们喊来，一人盛一小碗绵软的糯米饭，佐以红糖，或是母亲自制的辣椒萝卜，便是我家年前的一次大餐。

吃完喷香的糯米饭，母亲把剩余的全部倒进饭篮里，用清水淋，直到完全冷却。再倒进一个大木盆里，将几粒小圆形药引（母亲亲自到山上采几

味草药制成），揉成细末，均匀撒在糯米饭里，拌匀，拍实，中间留拳头大小的圆洞。在大锅底部垫一层稻草，把木盆搁在上面，周围窝一床不用的旧棉被，用锅盖盖实。然后，往灶里塞一满灶秕谷壳，引燃，但不能见明火，必须是慢慢地烘，保持灶里恒温就行。过两天两夜，灶屋里就会弥漫着一股淡淡的酒香，水酒便熟了。但母亲往往不急于退火，还会继续等上半年，这时酿出来的水酒白中带红，是水酒中的上品。母亲说，这样做会有风险，弄得不好一锅水酒会全部烧坏，关键是火候要把握好。母亲每年酿成的水酒，色、香、味俱全，常常有村里人向母亲学习技艺，她总是乐意传授。

母亲把酿成的水酒装进一个很大的蒸钵里，便成了我家招待客人的“高级”饮品。

正月初一，我还在睡梦里，母亲会把一碗热腾腾的鸡蛋水酒端到床前。我从暖和的被子里探出头来，接过水酒，几大口就把它喝个精光。那种幸福的感觉，如今只能成为心头永恒的记忆——母亲早在二十年前就永远地离开了我们。

如果家里来了客人，母亲会在桌上备一些点心、花生、瓜子、各式巧果等，再端上一碗热水酒。

水酒虽不是酒，但它还是有一点点酒的成分。小时候，亲眼看到邻居一个小妹妹喝了两碗后，脸颊绯红，嘴角带着微微笑，酣睡了一个上午。

我爱喝水酒。家门时常有吆喝着叫卖水酒的，但都不如母亲酿的好吃。

## 生活百科

### 枸杞可直接生吃

继老干妈、痔疮膏后，枸杞又成网红了。在外国人眼中，枸杞已成为时尚博主晒健康生活的必备利器。其实，枸杞在国外已经红了三年多了。

浙江省中医院中药房原主任、主任中医师钱松洋说，研究表明，枸杞有十大作用：增强免疫功能；抗肿瘤；抗氧化、抗衰老；保肝及抗脂肪肝；抗疲劳；可刺激机体生长，对某些遗传毒物所诱发的遗传损伤具有明显的保护作用；对造血功能有促进作用；能较好地降血糖；增强生殖系统功能；有一定降压作用。“但我并不建议高血压、糖尿病患者直接用枸杞来代替药物服用。”

“中药讲究道地药材，枸杞原产地在宁夏。”钱松洋说，可能你会看到新疆枸杞更大更红，但按每克的微量元素含量来说，一定是宁夏的更好。“要挑纺锤形的、皮皱皱的，颜色不要太红，因为枸杞并不是越红品质越好，而且太红的很可能是添加了色素。”

至于吃法，钱主任建议，加工步骤越少越好。“富含营养元素的食材或药材，都存在加热流失营养物质的问题，所以能生吃的情况下，建议生吃；我选择泡茶喝，是担心加工过程中存在二次污染，如果你能买到很优质的枸杞，那可以生吃。”

## 健康顾问

### 祖辈带大的娃更易患脂肪肝

调查显示，城市7至12岁学生肥胖率为12%，且肥胖儿童仍以每年约9%的速度增长。肥胖为儿童患脂肪肝最主要发病因素，尤其是大肚子的腹型肥胖儿童更易患病。据统计，中重度肥胖儿童中非酒精性脂肪肝的发病率已高达68%。

值得一提的是，祖辈带大的娃更易长胖，也因此更容易患脂肪肝。

家有“小胖墩”，为早期发现脂肪肝，建议每半年或一年给孩子做1次肝脏B超，每年至少做1次肝功能测定。此外，应培养健康的饮食和运动习惯：饮食清淡，不可过饱，多食新鲜蔬果，每天吃零食不超过3次，最好是两餐之间吃；鼓励多参与跳绳、打篮球等活动，增加户外活动时间，每周体重下降不宜超过0.5千克。

### 无屁可放是疾病警报

我国中医医学中将放屁称为“下气通”，是患者的大吉之兆，往往提示病情的缓解及预后的改善。

长时间放不出屁，可能是胃肠道阻塞或者蠕动障碍导致的。这些情况下肠道内的气体不断产生，导致明显的腹胀、腹痛，甚至呕吐，但由于肠道本身的闭塞无法向下排气，自然就形成了肠梗阻典型的“痛、吐、胀、闭（肛门无排气、排便）”的临床表现。一旦出现这些情况，要立即停止进食、喝水，更加不要以为是便秘，一定要及时就诊。

### 肺燥咳嗽试试川贝苹果梨汁

近日雾霾严重，不少人都出现了咳嗽等不适，特别是北方正在使用暖气，因肺燥而咳嗽的人也不少。这类患者不妨试试“川贝苹果梨汁”。做法：①2个苹果与3个雪梨削皮后，加水适量打成汁约150毫升；②川贝母9克，水500毫升，水煎浓汁约50毫升；③三汁混合加白糖20克冲服。适用人群：有肺燥咳嗽，干咳无痰，慢性支气管炎且痰黄黏稠、鼻干燥者。

川贝母润肺止咳，而且能养肺阴、宣肺、润肺而清肺热，但使用时要注意：1.脾胃虚寒及寒痰、湿痰者不宜或慎服。2.支气管扩张、肺脓肿、肺心病、肺结核、糖尿病患者应在医师指导下服用。3.对本品过敏者禁用，过敏体质者慎用。

## 征稿启事

生活中处处皆是学问和乐趣，有含饴弄孙的快慰，有生活中发现的小窍门，有自家萌宠的可爱照片。如果您想与我们分享，可投稿至电子邮箱：shdx\_2016@163.com。