

乌米饭的治愈系

■王珍

邻居郑老师送来一堆树叶。经妈妈一番神操作,那些树叶瞬间成了一种美味的传统食材——乌米汁水。

与成英怕妈妈制作劳累太辛苦的担心完全相反,妈妈对认得乌饭树叶还能买回来的郑老师极度赞赏:“他是个很乖的孩子。”

妈妈在择去老梗老叶,把鲜嫩叶子冲洗干净后,放入料理机,加水,打碎,滗出绿茵茵的汁水,装在玻璃瓶中,放入冰箱冷冻,待用。这一系列程序做得娴熟利索。妈妈说:“有了料理机这个神器的帮助,要比纯手工搓啊揉啊泡啊方便快捷许多。”明显,做喜欢做的事情,绝对是对自己睡记忆的一种唤醒。

立夏吃乌米饭的习俗由来已久。唐代那种青精饭就是乌米饭的那时花名,是道家求长生不死的养生食物;从宋代开始,乌米饭成为佛家的斋食。尤其是在农历四月初八浴佛节,佛家多造乌米饭以供佛,所以也

叫阿弥饭。这一天,也是中国传统的乌饭节。

民间关于乌米饭的传说有许多版本,大多很善美。其中有一个和释迦牟尼的弟子目连有关。为了能让饥饿的母亲吃到饭,目连想方设法,用乌饭树叶捣汁染黑米,煮成乌饭骗过饿鬼,让他的母亲得以饱腹。被列入浙江省非物质文化遗产名录的西溪哑目连戏《目连救母》说的就是这个故事。

还有一个民间传说,战国时期,孙膑曾和魏国大将庞涓一起进山向鬼谷子学习兵法。鬼谷子将兵法精华传授给谦虚好学的孙膑。庞涓羡慕嫉妒,设计害孙膑,割去了他的髌骨,并把他关在监狱里,饿他,想逼他交出兵书。善良的狱卒非常同情孙膑的不幸遭遇,他煞费苦心地做出乌米饭,搓成小团子,偷偷送给孙膑吃。

乌米饭不仅有诸多美丽的传说,而且是一种有据可查的健康食品。据中医相关典籍记载,乌饭树叶本身就是一味中药,有健脾养胃、改善睡眠质量、止咳化痰、明目等功

效。所以,我国不少地方至今都有吃乌饭的习俗。

乌米饭的具体做法是:把糯米淘洗干净,沥干。倒入乌米汁水,没过米。置冰箱一晚。第二天,蒸着吃;也可以和平时煮饭一样,把糯米淘洗干净后,倒入乌米汁水,浸泡两小时以上,摁下电饭煲的煮饭键,煮熟即可。

乌米饭乌黑油亮,带着乌饭树叶特有的清香和糯米的绵柔、软和、弹牙、糯甜,可口诱人,不管是拌白糖还是配菜吃,甜咸都好吃得完全让人停不下来。

董剑明以前和我们同住一个小区时,经常用豌豆、火腿丁做成咸味乌米饭,用超大碗盛了送给我们。看着黑珍珠一般染得很均匀的米饭,我常常怀疑是天生的黑糯米而不是用乌饭树叶染的。但他很认真地告诉我,是货真价实的正宗乌米饭。只是他省略了自制乌米汁水这个步骤,直接从菜市场买了浸泡好的糯米。而我妹妹,就真是直接用黑糯米煮饭,被我妈妈定性为“假乌米饭”。

相比,我觉得把乌饭树叶做成乌米汁水,这是一个太有趣、太不可或缺,也很享受的环节。从郑老师送来树叶,到妈妈制汁、浸米、煮饭,那种独特诱人的清香一直氤氲不散挥不去,让我觉得中华美食文化的博大精深,原来,神奇的树叶远不止茶叶一种,乌饭树叶也是。

乌米饭是这样一种好吃而有文化底蕴的美食,佛系、善良、孝顺、健美。唐宋元明清,从古至今。我觉得这种独特的手工制作技艺应该被列入非物质文化遗产。

这种揉揉搓搓的手工活儿,由以前的我看,太浪费时间。但妈妈的生活态度像一架打磨机,把我粗糙的性子磨练得圆润、光滑、柔和,学着以一颗沉静的心,悉心品味生活的原汁原味,还原了生命本来就是为了生活的真正含义。

就这样,我们在城市的一隅,按照每个月节气,吃时令的美食,感受到陪伴的幸福,亲情的弥足珍贵。这不正是自己曾经羡慕不已的像李子柒一样的慢生活吗?

想 说就说

“未来乡村”建设 决不能“套路化”

■钟伟、朱哲彪

近日,浙江省公布第二批共278个未来乡村创建名单。加上此前公布的首批100个试点村,全省共有在建未来乡村378个,这些村将成为浙江探索未来乡村建设的新力量。

作为持续深化“千村示范、万村整治”工程、全面推进乡村振兴的“新抓手”,未来乡村建设旨在集成“美丽乡村+数字乡村+共富乡村+人文乡村+善治乡村”建设,最终形成可复制推广的成熟经验,加快推进共同富裕进程。建设未来乡村,决不能千篇一律,盲目跟风,而应因地制宜,形成整体有序、个体差异的建设思路。

在未来乡村建设过程中,自然资源是一项重要的“地理资本”,唯有以乡土味、乡亲味、乡愁味为建设特色,才能更好地把农村资源优势转化为农业产业优势,夯实共同富裕的根基底盘,为乡村振兴注入更多“新鲜血液”。可深入挖掘民俗文化、农耕文化、山水文化价值,努力把文化传承贯穿于乡村振兴全过程,坚持走“生态兴村”“文化兴村”“旅游兴村”等新型发展路子。可结合美丽乡村、美丽田园打造,挖掘历史文化村落、历史古道、旅游景区等人文自然资源,培育发展文化创意、民宿等美丽经济的新业态。

未来乡村建设以有人来、有活干、有

钱赚为定位,写好乡村振兴大文章、建设共同富裕示范区,农村特色人才是一项重要的“人力资本”。在推动各路人才“上山下乡”投身乡村振兴之际,通过“领雁计划”培养选拔一大批乡村新产业领头雁、农业科技领军人才、“五星3A”创建带头人、乡村专业技术服务人才,有利于加快构建数字生活体验、呈现未来元素、彰显江南韵味的乡村新社区,为乡村建设“未来”探路。

对比“美丽、数字、共富、人文、善治”五个建设,数字乡村建设为乡村振兴提供了新动力,其带来的普惠性增长,深刻改变着乡村的发展道路,成为助力农业高质高效、乡村宜居宜业、农民富裕富足的重要“数字资本”。但在山区农村,如何打破空间壁垒、交通桎梏等客观限制,进而促进城乡融合发展,成为亟待破解的一大难题。

要积极探索数字乡村发展新模式,大力发展战略性农场、农村电商、数字化农旅,实现乡村远程医疗、智慧医院、乡村养老信息化管理等,让农民群众实实在在享受到数字化改革带来的红利。要整体谋划重点场景可视化、民生实事便捷化、基层治理精准化、业务流转无纸化、集体资产数字化的“数字乡村”新图景,全面提升乡村基础设施、数字经济、生活服务、整体智治能力和水平,不断满足农民群众对美好生活的向往。

当 代生活

金贵的萝卜苗

■麦子

去年冬天,因为严寒,一夜之间,蔬菜成了紧俏货。

“菠菜卖到15元一斤,小青菜12元一斤,连普通的花菜都要8元钱一斤。这蔬菜啊,是真的吃不起了!”大清早,就听婆婆在说话。原来是爷爷刚从菜场回来,他接着话头说:“蔬菜都快跟鸡鸭鱼肉的价格一样了,我还是把门前那点绿化地折腾折腾,撒点萝卜籽,隔个把星期就可以吃了。”

因为是早两年买的叠排房子,前面有一个属于自己的小院子,有整治的空间。于是爷爷真的请来了七七八八一堆人组成了基建组,综合估计花三五万元也差不多了。“天哪,三五万元能买多少菜呀?”奶奶说。爷爷说你知道什么呀,虽然眼下是花了这三五万元,但天长日久,这过日子还得算长远账。

打听也有道理。爷爷问我我和我老公的意见,我们想想老两口在家闲着也是闲着,喜欢种菜,那咱就种吧。于是,经过综合治理,最后整个院子也就剩下1.5

米宽、3米长的一块可以种菜的地了。爷爷很高兴,又把它南北纵向隔了三格,中间让人再铺上地砖走道。他说,这样以后去摘菜就不会弄脏鞋子了!

万事俱备,萝卜种子终于下去了。当然,工程决算也出来了,何止三五万元!好在,工程质量不错,大家都很满意。开心了几天,发现两个星期过去,萝卜苗却迟迟不肯出来。爷爷说可能外面的路灯太亮了,照得跟白天似的,萝卜籽就分不清白天黑夜,苗就长不好了。于是,又开始改造路灯,把白炽灯换成了暖光灯……又过了几天,萝卜苗还是没长出来,爷爷又去买种子,重新又撒了一遍。等啊等啊,终于,稀稀拉拉的萝卜苗出来了,但也不错的,绿油油地收获了一大盘。奶奶笑着说,这碗萝卜苗,我们可以省着点吃,它金贵着呢。

这段时间,因为疫情,经常看到网上各种各样的阳台种菜啊,厨房水培啊,千奇百怪的播种攻略,让我不由得佩服爷爷的先见之明,这不,在我们的小菜地里,小蒜苗郁郁葱葱,小番茄刚刚开花,马兰头已经吃了好几茬了。

百姓故事

生日惊魂

■陈慈林

4月17日,逢我虚龄70岁生日,儿媳早已预订了蛋糕,预备当晚家人小聚。

谁知家宴未果,却经历惊魂一刻,我突发急病,差一点送了命。凌晨3时从咽喉剧痛中惊醒,熬到天亮,愈感痛如刀割。因疫情防控,药店不售抗生素,赶紧到附近的省中西医结合医院急诊。

本以为配点消炎药就可回家,不料医生一脸严肃:“你是急性会厌炎发作,必须马上住院。”这个病名很陌生,咽喉痛就必须马上住院?医生看我犹豫,随手递过一份资料,一行黑字入目惊心:“会厌是舌根后部软骨和黏膜构成的片状组织;急性会厌炎发病迅速,以会厌高度水肿引起的剧烈咽喉痛、吞咽和呼吸困难为主要临床特征,可致窒息和

母亲今年60多岁了,印象中,她是个勤俭持家,任劳任怨的农村妇女。

母亲出生于上世纪50年代,外公是做手艺的。母亲下面还有两个弟弟,懂事的母亲,读了小学三年级就辍学了。

母亲很小的时候,就学会了各种家务活,也学会了田里的农活。在生产队的时候,母亲也是干农活的行家里手。

父亲比母亲大三岁,不到20岁就经人介绍,到我外公那里拜师学艺泥水匠的手艺。

父母结婚时,刚好在改革开放的前一两年。那时,农村里还在生产队时期,家里两间泥墙屋,一些简单的家居,就算成家了。

我们小时候,家里过得很快乐。父亲是手艺人,经常走村串户地去做泥水匠的活。但父母有个约定,就是要在几年内造新房子。

为了这个远大的理想,母亲的付出是可想而知的。那时,我家里很少去市场买菜。

父亲常常不在家,母亲一个人,用瘦弱的肩膀扛起整个家的农活。春来秋往,多少年,母亲在田地里种粮种菜,用辛勤的汗水,把田里的庄稼种得茁壮都丰收。我们家里一日三餐的蔬菜,都是母亲辛苦劳作的成果。那时,还经常停电。有时候,我们半夜醒来,看见母亲还在灯盏下,一针一线地干活,两只手长了冻疮还依旧在做针线活。这时,我脑海中“慈母”形象就是母亲。

后来,经过父母多年的辛勤劳动,我家在村子里最早建起了三层新楼房。那是上个世纪90年代初的时候。

呼吸骤停……”

赶紧通知老伴赶来陪护,一起做入院前核酸检测。等待核酸结果两小时里,医生嘱我别离他视线范围,以便监护,更让我内心渐趋紧张。

进病房医生详细做系统检查:视频喉镜屏幕上的会厌体严重肿胀变形,已将通畅的食道口挤成条细缝。我脸颊潮红却无汗、发热寒颤、肌肉酸痛、全身乏力,体温39.2℃。护士赶紧扶我躺平,护士长把一只抢救用的“气切包”放到床边,以便万一发生窒息就地实施气管切开手术,气氛变得颇为凝重,老伴急得手足无措。

住院部医生开出一系列中西医结合医嘱单,由两名护士陆续执行……经过10多个小时救治,晚间11时许,我输完当天第六袋液,体温逐渐降至37.5℃,慢慢进入梦乡,就此度过70大寿。

次晨醒来,咽喉疼痛加剧,体温回升到39.3℃。发烧、咽喉干痛,又因口水无法下咽引起咳嗽、呼吸也渐显急促、全身酸痛乏力气……

上午8时医生查房,获知治疗效果不甚理想,安慰我“治疗刚开始,病情反弹亦属正常”。医生当即调整处方,更换了新一代抗生素,日输液量也增至8袋。

在医院我倒不担心病情恶化,最大烦恼是进食困难:咽喉几乎无缝隙,连一勺牛奶都要分几次吞咽;一只50克松软的肉松蛋糕,用牛奶泡成糊状,一小勺入口,在咽喉处屏气数秒方勉强挤入食道,吃了二三勺就撑得满头大汗……医生赶紧在输液中增加营养液和护胃药物。

到第四天,情况才基本稳定,日输液也逐渐减至六袋乃至三袋,老伴终于松了口气,护士也拿走了那个叫作“气切包”的手术器械箱。事后与责任护士聊天,她说这套内装手术刀、血管钳、直(弯)剪刀、注射器、结扎带等十多项器械的“气切包”,在患者窒息、呼吸骤停时,可确保三分钟内在病床上切开气管、直接插入氧气管进行抢救,最快速度挽救生命。我问她是否经历过此类抢救?她说入职十多年未曾亲历,但听老护士说该院历史上曾发生过一例抢救。感恩我没有成为该院历史上的第二例,后怕。

4月25日上午,我痊愈出院了。此次惊魂之旅留下感悟:有病须及时治疗、服从医生决定;坚持日常健身,没有基础病和禁忌症,这为医生治疗创造了条件。

2022年4月27日 周三 责任编辑:郭建生 电话:81916093 E-mail:gjs1962@sohu.com

浙江工人日报

信息传递

闲暇研学 “浙东唐诗之路”

■记者胡翀

山庄副总经理徐萍介绍说。作为浙江省社科普及基地的白云书院,是这次活动的倡导单位。该书院长期以来致力于中华优秀传统文化和地方文化的普及推广,编写了《诗路行吟》《诗路遗韵》《诗路问茶》等多本书册。

这次,白云书院携手白云山庄、白云大酒店的200多位隔离人员,除了一日三餐之外,还收到了酒店方面精心准备的《诗路行吟》《诗路遗韵》《诗路问茶》等多本书册。

新昌在中国古代文学史上是一个特殊的存在,唐代诗人游历浙东,都会经过剡溪、登览会稽、四明、天台和天姥、沃洲、石城等浙东名山。李白、杜甫、孟浩然等460余位唐代诗人都曾游弋于此,并留下了2000多首脍炙人口的诗篇。因此,新昌也被称为“浙东唐诗之路”的起点。

“我们总共发出了900多本这样的研学手册。”白云

徐萍表示,通过后台一些留言,不难看出大家对这个活动的认可和支持:“感受到了仙境之中的最美绍兴。”“希望能够继续挖掘保护文化遗产,将唐诗之路的文化影响进一步扩大。”

“我们总共发出了900多本这样的研学手册。”白云

徐萍表示,通过后台一些留言,不难看出大家对这个活动的认可和支持:“感受到了仙境之中的最美绍

兴。”“希望能够继续挖掘保护文化遗产,将唐诗之路的文化影响进一步扩大。”

“我们总共发出了900多本这样的研学手册。”白云