



编辑:周逸平  
组版:周莉

## 优雅地老去

◆赵亚娟

下班来到楼下，刚停好车，就看到满头银发的陈老师左胳膊挎着小包、右手捧着很卡哇伊的茶杯从楼梯上慢慢走下来。

我上前和她打招呼：“陈老师，吃过午饭啦？你这是准备上场？”她拨弄了一下头发，微微一笑：“是的呀，一群老朋友，雷打不动。你这是才下班啊？赶紧回去吃饭吧！”目送她依旧挺拔的身影袅娜地走远，我忽然很羡慕她，很是期待不久的将来退休之后也能像她那样。

十几年前我们刚搬来这个小区的这栋楼时，就听说一楼的女主人是小学老师，二楼是一对老教师夫妻，楼上的女主人是初中老师，当时就乐晕了，觉得咱这是住进了教师宿舍楼。因为在我

的认知中教师是个素质很高的群体，不会有多少邻里纠纷，处好了还能有效解决娃的课业辅导等问题。我也曾“为人师表”过几年，后来为了解决夫妻分居两地的困难，通过考试进了公务员队伍。

我记得那时候经常看到陈老师和她的刘老师手牵手去买菜、散步。刘老师很儒雅，只是身体不如陈老师硬朗，也瘦得出奇，后来才知道他食道有问题。

在我的印象中，陈老师始终是那么优雅精致，头发雪白，皮肤冷白，脸上看不到一颗老人斑。她很时髦，夏天喜欢穿漂亮的花裙子，平时衣服总是很干净。她永远那么慢条斯理，说话走路都是，就没听过她跟谁大声说过话，用现在的热词来说，应该

就是“情绪稳定”。

陈老师有三个子女，大女儿一家住在隔壁的小区，大女儿几乎每天来看她，带点吃的，和她聊聊天。儿子一家在深圳，早些时候她和老爷子时不时飞过去和儿子一家团聚，老爷子过世后，她一个人再也没出过远门。小女儿在附近的幼儿园当老师，早些时候和陈老师住在一起，后来搬到学校附近的小区，差不多只有“一碗汤的距离”吧！

有了二宝后，我们暂时搬离了小区，但是我回小区有事遇到陈老师，一点也不觉得生分。

后来二宝上小学，我们又搬了回来。我经常看到陈老师一个人拉着购物小拉车，每次菜买得不多，但很丰富。我开玩笑地劝她：“陈老

师，一个人煮饭吃饭多无聊啊，附近的助餐点不错，有人陪你聊天，还有人送过来吃收过去洗，多省事啊！”她摇摇头，有点不屑：“我就喜欢自己煮点想吃的，我才不去那里，大锅饭不好吃。”瞧瞧人家，“我乐意！”

她经常夸我生二宝有勇气、舍得吃苦，我总是笑笑。她每次看到我家二宝都是一脸欢喜，不停地夸：“二宝长得帅咧，双眼皮，大眼睛，见人一脸笑，值得惯。”我有时忍不住地问她：“陈老师，我们住在楼上，你有没有觉得比较吵？孩子玩玩具、我们搬椅子啥的，您老人家咋就没抱怨过？”她总是说：“家里有孩子嘛，难免的。再说，我耳朵也没早先那么灵光了。我睡眠很好的。”很感

动，遇上了“中国好邻居”。

那天路过她家门口，我听到争吵声，很是诧异，才准备下楼，门开了，她的小女儿气呼呼地出来，嘴里正说着：“犟得很呢”，看到我有一瞬间的尴尬，随即笑笑，“她有点不舒服，我们叫她搬去和我们一起住，好有个照应，死活不肯，说是住在自家舒服，真是的！多大啦，有个好歹咋弄？”看到她急匆匆离开的背影，我陷入了沉思：有一天我老了会怎么选择？我可是有俩娃的人啊！

陈老师家我去过一次，那是我晒的衣服被风吹到了她家阳台外的晾衣绳上，必须到她家去拿。她家里真是一尘不染，整洁得让我站在门口愣是没舍得踏进去半步。后来她硬是拽着我进去了，我拿到了衣服，临走时她还塞给我零食，让我带给二宝。

有一天我也会老，我多么希望自己能和陈老师一样：过自己想要的生活，优雅地老去。

## 解暑的冬瓜烂

◆刘乔兰

冬瓜是夏天餐桌上常见的蔬菜，其表面在成熟时会有一层白粉状的东西，看起来就像冬天的白雪，因此得名冬瓜。

宋代郑清之写过一首《冬瓜》诗：“剪剪黄花夜后春，霜皮露叶护长身。生来笼统君休笑，腹里能容数百人。”他以夸张的手法形容冬瓜的外形和内部空间，也介绍了它的实用价值。冬瓜除了能做成让食欲不振的人味蕾活跃的多种汤菜，还可以做成风味独特的冬瓜烂。在我的记忆中，每年夏天母亲都要做满满一坛冬瓜烂，供家人解暑。

初夏时节，母亲将黄豆淘洗干净，在清水中完全泡开后放入锅中，用大火烧开、小火慢煮。接着把煮熟的黄豆倒入竹匾凉透沥干，撒上面粉，搅拌均匀，摊平压实。然后在上层覆盖一层纱布或洗净的玉米叶，并将竹匾放到避光通风处，让拌和了面粉的黄豆自然发酵。

一周到十天之后，拌和了面粉的黄豆会长出一层厚厚的、绒绒的像棉花糖的绿丝。这时母亲会挑选青中泛黄、嫩老适中的冬瓜，洗去表皮的白霜，切成五六公分宽、三公分的瓜片，晾干表层。接下来就是一层冬瓜一层黄豆地码放到大坛子里，倒入晾凉的盐开水，加入白酒、姜片、红椒、蒜头等。

冬瓜烂需发酵一个月左右，做成的冬瓜烂从坛口悠悠

散发出的绵香似陈年老酒般醇厚馥郁。儿时的我为能早点吃上冬瓜烂，时常趴在坛口使劲地嗅其味道，然后兴冲冲地跑去告诉母亲：“冬瓜烂熟了，我闻到香味啦！”母亲满脸含笑地牵着我的小手来到坛子跟前闻闻，说：“是啊，不过还未熟透，再等几天吧，小馋猫！”

盛夏时，我们家的冬瓜烂终于开坛了。季夏的清晨风带着少许凉意，我和家人拿着芭蕉扇，围坐在院子里的苦楝树下，轻松地谈笑逗乐。阳光透过树叶的缝隙洒下斑驳的光影，蝉在青绿的树叶中间“知知”地叫着，一只黑黄相间的蜻蜓轻盈地挂在我头顶的枝丫。小饭桌上，白底蓝花的瓷碗里装着黄澄澄、香喷喷的冬瓜烂，紧紧抓住了我们的胃。母亲笑吟吟地端上一大钢精锅麦糝儿粥。我先替牙齿掉光了的老祖母盛上一碗，她乐呵呵地笑着，慈祥的目光落在诱人的冬瓜烂上。开胃爽口的冬瓜烂我们一家人都爱吃，没有牙齿的祖母更爱吃。

撇块润泽透明、香味扑鼻的冬瓜烂，咬上一口酸辣清爽，入口即化，鲜气在唇齿间环绕，一股清凉直抵肺腑深处。倦怠了许久的胃气因了冬瓜烂的美味而激活，味蕾上的馋虫也兴奋雀跃。再撇几粒赤红而软中带硬的酱油豆，眯起眼睛慢慢地咀嚼，细细地品尝，胸中溢满惬意和满足，深浓的暑意被悄然驱散。眨

眼工夫，一碗粥就快活地游进胃里。冬瓜烂真下饭，家人一碗接一碗地吸溜麦糝儿粥的声音此起彼伏。冬瓜烂在我纯净的眼眸里堪称珍馐美味，此时此刻，人间烟火和生活本真都在一蔬一饭之间。

“大暑运金气，荆扬不知秋。林下有塌翼，水中无行舟。”在那个没有空调、冰箱、电风扇的年代，物资匮乏。三伏天的太阳火辣辣，大地像燃烧着的蒸笼，升腾的热浪会让你寝食难安，食欲不振，甚至中暑或疟疾，身体消瘦，无精打采，我们全家却因为经常食用母亲做的解暑安神冬瓜烂，胃口特别好，身体倍儿棒。

冬瓜烂不仅味道鲜美，而且营养丰富。性寒味甘的冬瓜含有较多的维生素、蛋白质、糖类以及少量的钙、磷、铁等矿物质，可以去热生津、解暑除烦、减肥降脂、养颜美容。黄豆在发酵过程中产生了对人体有益的多肽和氨基酸，很易于人体吸收。二者组合起来营养更加丰富。

杨绛先生说：“人生真正的幸福，不过是灯火阑珊的温暖和柴米油盐的充实。”现在物质生活富足有余，空调随处可见，酷暑来临时人们不再慌张，但是我仍会想起流金岁月里的冬瓜烂，想起冬瓜烂清爽可口的味道，想起每年制作冬瓜烂的慈母，想起冬瓜烂伴随着相亲相爱的一家人共同度过的夏日幸福时光……

## 他是她的手(外一首)

◆游子言

歌星曾唱过  
爱是种责任  
太多的人将爱当儿戏  
一个普通的男人  
最懂得这句话的分量

妻子瘫痪十几年  
他一日又一日地  
喂饭梳头擦身洗衣  
没有半句怨言  
他就是她的手

这双手里外忙活  
变得粗大坚硬伤痕累累  
妻子担心连累丈夫  
爬到河边被人救起  
此后男人更加不离不弃  
夜里每隔两小时为其翻身

白天推着轮椅陪她散心

这个名叫潘勇的普通男人  
凭勇气攀登爱的高峰  
他的双手诠释了爱就是  
坚守付出与痴情

青春的海浪

青涩曾是岁月的模样  
生命的潮水起落退涨  
海上常有绚丽的景象  
那是指引你奋斗的方向  
也曾在黑暗中迷惘  
也曾折断过翅膀  
如今的苦涩变成了欢畅  
过去的苦涩变成了欢畅  
远处翻卷来熟悉的海浪  
燃起多少青春的渴望



神奇垛田(国画)

刘争鸣