

爱上喝粥

早上喝一碗粥,养人。我从记事起,就天天早晨喝粥。在我童年的认知里,早上喝粥天经地义,我甚至觉得天下没有事情是比喝粥更重要的。

上世纪六十年代初,物资匮乏,食品短缺,只好用一点点米粒,煮上一大锅稀粥供一家人吃,那是辛酸的记忆。

为了节省柴草,智慧的人们想出既省事又省力的煮粥方法。那时,城里人流行用热水瓶熬粥。每当天黑的时候,母亲把热水瓶腾空,用淘净的米倒入瓶内,再用刚烧开水注入瓶里,盖紧塞子。第二天一早起来,母亲就用一根特制的细长竹签,把瓶内的粥一一掏到碗里。这米粥虽不像锅烧的稀稠,但喝起来依然是热呼呼、甜糯糯的清香。粥的清淡,与酱瓜或豆腐乳的咸鲜,是一种相得益彰的对比,也像是永远的绝配。这种日

坐公交车

退休后,渐渐爱上坐公交车,是始料未及的。我会开车,放弃开车而选择坐公交车,这类人大概不多。

坐公交车,可以走一段路。现在,走路成了生活的必须,是日课。其他锻炼没有,走路却坚持下来了。每天会关注步数,达到10000后,心里踏实。

坐在公交车上,可以自在地看沿途风景,不用动脑筋,而自己开车,得关注安全。我们桐乡虽然不大,但坐在公交车上看风景,也是不错的选择,这时候,人来人往也成了风景。公交车开动,沿途商铺也“走动”,尽收眼底。

坐公交车省钱。老人坐公交车是免费的,我刷人才码,也是免费。

坐公交车方便。目前公交车的分布,基本上能到达各个小区、学校、单位,背个包出门,想去哪里就去哪里。

子喝的粥,米粒在碗底历历可数,而清水似的粥能照出人愁苦的面容,这情景依旧如昨,难以忘怀。

现如今,喝粥成了一种文化,我看到过一家粥店门前有这样一副对联,印象特深:“艰苦岁月想吃肉,小康生活要喝粥”,横批是“与食俱进”。思忖,颇有道理。从营养角度讲,粥容易消化,易被人体吸收,适合中老年人和肠胃不好的人。

我家一年四季有喝粥的习惯,到了盛夏时节,妻子会从养生的食谱中选用绿豆、百合、莲子、枸杞、红枣、胡桃仁、荞麦之类的食物,熬制一道酥烂清香的粳米粥。

爱上喝粥,却一点不烦,只是因为经常变换其中的配料。粥这东西看似不起眼,其实恢宏包容,咸淡厚薄无所不能。即使是白米粥,也有无穷变化。

董柏云

坐公交车环保。选择坐公交车,就不开汽车,减少尾气排放,整个环境就会变好,更洁净。

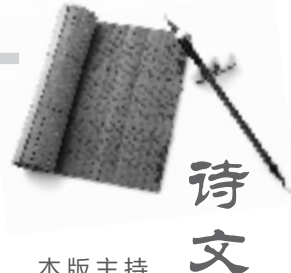
坐公交车,我一般选择临窗、有叫停按钮的座位。临窗可以欣赏外面的一切,选择有叫停按钮的座位,不用站起来叫停,按一下,师傅就知道你要下车,很方便。

普通人不是很了解所有公交线路,支付宝可以来帮忙。打开支付宝,选择出行,二维码下面有路线规划,输入目的地,页面会自动跳出乘几路车,方便我们择车。

坐公交车,一直是在等待。在站台等公交车来,在车上等下车。生活也是如此,我母亲在世时,等我回家;如今,我等女儿来吃饭。一代一代,一辆一辆,交融交错。

公交车就在我们的生活里,周而复始地存在,开着,开着。车轮滚动,又一辆公交车启航。

沈明仙



诗文

本版主持
张文利

谈笑在诗文,往来有良朋。以文会友,不在于水平高低,只要你爱写作,就加入我们吧。

请扫描二维码,加管理员为好友后,发送“诗文”两字,加入“诗文·浙里养俱乐部”这个大家庭。

原创作品一经录用,将获相应积分,今后可兑换俱乐部福利。



在收获里“芒” 在耕耘里“种”

麦类的芒在不断伸展着它的触角,把所有的期待和收获都写在了沉甸甸的穗上。谷黍类在这个时候开始扎下茁壮的根,所有成熟的期待都从这个时候开始。

在北方,有芒的麦子开始期待收割,有芒的稻子可以耕种。在南方,芒种时节,绿意盎然。小草逐渐蔓延,耳边传来一阵阵蝉鸣,遍地的花儿忙着梳洗打扮,把自己最灿烂的一面呈现给阳光。

农民们忙于田间劳作,植物在这个时节迎来了它的高峰。庄稼的模样总在不知不觉间变换,成长总是属于这个时间的节点。夏收的感觉是从这个时候开始体会万物生长靠太阳的意义。

在田间不问收获的耕耘,土地不会辜负人们的期待。种子在土地里安下了家,仿佛不经意间悄悄地生长,温润的土地为苗儿提供了养料。艳阳高照,给生命带来了无限活力。

芒种节气,长芒丰收。麦浪翻滚,金黄的麦穗富有诱惑力。把所有收获的希望写在脸上,是人们最纯真的时刻。

芒种时节充满繁荣、和平和温馨,我们珍视着它的存在并品味着,神奇宛如艺术之作。一地沁香的稻子在江南,把所有的收获都写在了粒粒饱满上。有一个结束和开始,在这个时候把江南的雨写得那样透彻。“斗指巳为芒种,此时可种有芒之谷,过此即失效,故名芒种也。”一缕麦香盖过了所有的味道,收获的滋味我知道。

雨在这个时候把南方和北方均有效地照顾,温度已经不再成为南北方明显的差距。所有的夏日梦想从这里走向更广阔的草原,不管是北国还是江南,一片生机总把美丽打扮。

一种疯狂的成长,和着雨水,在山前山后,田野小园里,把时光温柔地驻留。

王振策

芒种吟

榴花雨中艳,
陌垄青黄天,
机鸣麦归仓,
禾盈新绿烟。
蛙鼓池水满,
布谷催声传。
争时忙三夏,
只为丰收年。

张维华

暮岁感怀

岁暮白发稀,
多少好福期。
盛世家国安,
社稷日月济。
清风人不老,
敢说年华喜。
享尽如意日,
再讨寿岁比。

顾建生



半导体激光治疗仪

高粘血症、
高脂血症、高血压、高血糖、冠心病、脑梗塞、辅助治疗心脑血管疾病。

【适用范围】:适用于高粘血症、高脂血症、高血糖、高血压、鼻炎、炎性痤疮的辅助治疗仪,及高粘血症、高脂血症引起的缺血性心脑血管疾病如冠心病,脑梗塞的辅助治疗。

【产品名称】半导体激光治疗仪

【注册编号】鄂械注准20132091814

【批准文号】

鄂械广审(文)第240708-05962号

【产品型号】JTN-60014型

【销售企业】
武汉康之脑健医疗科技有限责任公司

【生产企业】
武汉市九头鸟医疗仪器开发有限公司

禁忌内容和注意事项详见产品说明书,使用前请仔细阅读产品说明书或在医务人员指导下购买和使用。

为使更多中老年朋友早日体验到生命光动仪的效果,特拿出5000台治疗仪,市场价5680元的治疗仪现在只需成本2980元。每人限购一台,售完为止。

广告

详询热线:400-998-7266

好消息

复合型益生菌每月仅需9.9元 (一盒净重150克)



益生菌是通过定殖在人体内,改变宿主某一部位菌群组成的一类对宿主有益的活性微生物。通过调节宿主黏膜与系统免疫功能或通过调节肠道内菌群平衡,促进营养吸收,保持肠道健康,从而产生有利于健康作用的单微生物或组成明确的混合微生物。(出自百度百科)。

要想身体棒
健康肠胃少不了

中老年人、亚健康人群常喝益生菌,胃肠蠕动添活力。每天前50名来电订购送钙铁锌硒咀嚼片一盒(42克)。每人限购六盒益生菌。

订购地址:杭州市上城区庆春路11号凯旋门商业中心15楼

热线时间: 广告
周一至周五8时至17时

订购热线:0571-56662728