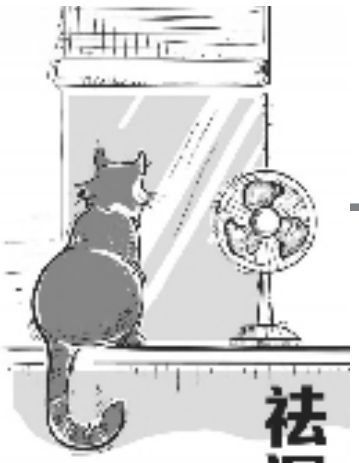

祛湿防霉 安度梅季

每年进入梅雨季，总感觉周围的一切似乎都要滴出水来，但此时，也是养好身心的重要时节。浙里养俱乐部会员们一提起梅雨季，都有深切感受，他们纷纷用诗文、镜头，或抽象或具象地展现这一独属江南的气候特征以及自己的养生心得。

梅期诗草

芒种过后将梅期，
潮湿绵长有月余。
一霎阳光须臾雨，
烦闷浮躁人焦虑。
安得心情精神爽，
饮食清淡排骨汤。
多喝茶水绿豆羹，
开窗通风保健康。

赵志坤

梅雨养生

梅雨季节湿度大，
养生防病最重要。
保护食物防霉变，
室内通风要干燥。
锻炼身体强体质，
安定情绪防烦躁。
饮食清淡要去湿，
薏仁茯苓绿豆糕。

沈学敏

远望梅雨话风凉

年年梅雨季，年年盼，盼来，盼去。盼来是因为雨水较频繁，天气凉爽。盼走是时间不能太长，因为太潮湿，出行、晒衣晾物都麻烦，最主要的是心情也会压抑。

曾经我在机场内的摆渡车上听人电话里吐槽，他说南方太奇怪了，雨下个不停，出门要带伞，鞋子也会弄湿，关键是洗的衣服几天干不了。我就站在他旁边，想笑，他说的这些我太熟悉了，从小到大都习惯，每年有这么一段不左不右的缓冲时光。

我们家隔年就会织一匹十几丈的土布，赶在种田后，割稻前。那十多二十几天的雨天里，母亲天天坐在织布机上左右开弓。有时姐姐家也在织布，机器的声响配上屋檐下滴滴答答的雨珠，真是静中有动。我们很想去织布，又不敢轻易造次，最多坐上去，装模作样来几下假动作过过瘾。

梅雨也称霉雨，地上、家具都出汗吐潮，为防止霉烂，有的橱柜、八仙桌的脚要用砖块垫起来。接下来大动干戈地晒霉，用晒稻谷玉米的竹垫摊晒衣柜里的宝贝。我们家土布多，一匹一匹的，母亲每一匹都留着些，说以后做衣裳。有城里捎回做蚊帐的布，有外公教书时人家送的十字绣花长枕头，也有母亲的嫁妆四方小长枕头，还有母亲的绿色绸缎大襟衣服。也晒玉米小麦，母亲钻到谷仓里面，蹲着杀毒，气味很是难闻。

我对雨天一直是友好的，雨使植物庄稼滋润和蓬勃，是非常必要和及时的。而且这个时候有枇杷、杨梅、桃、李，各种瓜果蔬菜相继成熟上市。栀子花、凌霄花、紫薇、月季、蔷薇、菖蒲也开花，还有紫苏，一片锦绣繁华。

说到梅雨保养，那时种田人时常与水打交道，难免湿气加重，关节、腰椎有这样那样的红肿和痛楚。祛除湿气的方式是用菖蒲煮水与艾熏蒸，也有炒新出的麦子吃。现在有个朋友推荐，家里除了空调、竹炭和石灰包除湿，还可以尝试陈皮水。每天先泡后煮，喝温的，作用是理气祛湿、止咳化痰、助消化，增强食欲，还通畅。我们家会选择红豆薏米粥、冬瓜海带汤这些食物，润物细无声地在日常中滋补。

梅雨季最多不过几十天，跟一年的时光相比还是短暂。保持良好心情，储蓄能量，平安度过流火盛夏。

李美丹

处在梅天我自如

“黄梅时节家家雨，青草池塘处处蛙。”这江南特有的季节，也许让人们感觉到烦恼，难怪诗人贺铸也无端生出这梅雨的闲愁“飞云冉冉蘅皋暮。彩笔新题断肠句。若问闲情都几许。一川烟草，满城风絮。梅子黄时雨。”

最是闲愁生此时，梅子黄了雨多来。如何面对这梅雨时节呢？我感觉首先要让自己心情开朗起来，学学苏轼的“不以物喜不以己悲”“一蓑烟雨任平生”那种旷达处世态度。

为让自己快乐起来，在这梅子黄雨时，可以用手机拍拍外面花朵、绿树、小河、青山等美景，抽空晒晒朋友圈；也可以跟孙子逗逗乐，陪着下跳棋、五子棋，一起做游戏，听那稚声稚气的话语；还可以找两三朋友喝喝茶聊聊天，或者一起去美食一顿，喝喝小酒，虽说好汉不提当年勇，但可以一起回忆过去的艰苦岁月，比较现在的幸福生活，让快乐充盈自己内心。

当然在这梅雨时节也要注意锻炼身体，早上出门，哪怕雨天也撑把伞，听着滴答雨声，散散步、走走路。上午可以做做家务，画张画吟首诗，关注群里诗歌词赋，傍晚如果雨停了，去公园跳舞或做健身操，伸伸胳膊踢踢腿，也可以亭子里坐坐，听听音乐，放松心情，感受大自然的美好。

如果条件满足，时间许可，也不妨与家人来场说走就走的旅游，坐上高铁，乘上飞机，去看看祖国大好河山，浏览风景名胜，见见不同风俗民情，尝尝风味小吃。

梅雨季节衣物易发潮，开开空调，换气祛湿。同时，也要注意身体保养，注意不要让膝盖、腰部受寒，可以轻轻拍打按摩半小时，不让湿气入侵。这个季节，还可多吃水果，如杨梅、枇杷、西瓜、樱桃，既补充营养和维生素等，也让自己在品尝美味中感受快乐。

梅雨时节，我们要做到心情不发霉，始终平和地面对天气变化。雨亦喜晴亦喜，时晴时雨我亦喜。

许正旺

晶莹剔透 倪小娟

梅雨时节 吃出好心情

看到有人说要入梅了，怪不得这几天阴雨缠绵。入梅后，阴雨潮湿，增添烦恼。如何在这梅雨季节吃出好心情，吾愿意与各位分享。

退休后，从讲台转型到灶台。一日三餐，都在家里吃，当任务来做。早餐是在前一天晚上就开始准备，包饺子、包烧麦、裹馄饨、裹粽子、做包子等。做包子，我在师范学堂里就会。那时候，我们是学雷锋小组，星期天去食堂帮忙，炊事员教我们做包子，我还记忆犹新。先把面粉搓成一个圆，用大拇指在中间挖空，中间放馅料，然后收口。这个是关键，拎着面皮逆时针方向转动，直至贴紧，一个包子做好。一次我做十来个包子，多了两个人吃不了，蒸锅也放不下。包子做好，放蒸锅里晾20分钟，蒸15分钟后，闷5分钟。揭开锅盖，胖乎乎的包子露出来。

中餐晚餐，都是吃炒菜加米饭。我近期减肥，不吃米饭，吃粗粮，如红薯、玉米、南瓜等，一餐基本3–4个菜，一个荤菜，两个蔬菜，加个汤。今天中餐，有抱籽虾、炒鸡肉、鞭笋豆腐、葫芦。晚餐准备吃韭苔炒腰花、番茄蛋花汤、卷心菜。

梅雨季节，就是这日常的一杯一盘，也要吃出趣味。缤纷的色彩，在餐桌上体现，如炒茭白丝放点胡萝卜丝，不就增添色彩了；炒四季豆放蒜泥，这青青白白，也能带动味蕾；炒青菜放点辣椒，万叶丛中一点红。

盛菜的盆盆碟碟，也会影响食欲，更何况梅雨季节。一个面碗，一个汤盏，一盘一碟，承载着我们的记忆与心情。就让我们在这一粥一饭中回味，安然度过梅雨季节。 沈明仙