

## R 人生感悟

# 秋凉喝粥

□姜维群

小时候读的课文里,秋天来了,天气凉了,一群大雁往南飞。

那时这个时节往天上看,真能看到“一会儿排成个‘一’字,一会儿排成个‘人’字”的雁群。城市大了,楼房高了,现在已经没有这样的风景了。

天凉了,秋燥了,于是想到了润津,想到了脾胃,想到了粥。老来喜读养生书,翻检清人曹廷栋的《老老恒言》,看到正是这个季节,气怯体羸的他身体复原,于是续写书的第五卷“粥谱”。正像相声说的,这不是巧了吗?

粥的发明专利,当属中国人。从出土的大量陶器可以断定,食粟的中原大地早已煮粥为食,一是节省粮食,二是增加身体热能。那个时候,生存是最重要的事,遑论什么养生,更别提什么享受。

养生必是太平年,享受喝粥定是小康家。

国人最重视粥,称粥是养生一大法门。古人所说的粥和天津人不大相

同,古人说的粥是指用米、豆、面和水熬成稠汁状的皆为粥,而天津人则把米熬的粥叫稀饭,玉米面熬成的粥叫黏粥。

讲粥的诗很多,此不赘述,前翻沈复的《浮生六记·闺房记乐》,中间载有他和未婚妻陈芸的“粥事”。沈复送亲城外回家已三更天,婢姬给他枣脯吃,他嫌甜腻,而陈芸暗领他至其闺房,给他“暖粥并小菜焉”。吃粥不是什么奢侈事,但却是豪富人家的讲究事。这很像饥馑年穷人吃野菜是充饥,而太平年大款们吃野菜是品位。

粥除择米择水外,还讲究火候、食候。记得下乡在农村时,柴灶大锅,豆子和米在滚沸的水中上下翻腾,很快豆子在越来越黏稠的米汁中懒洋洋地蠕动,然后伸开懒腰像睡着了一样,享受着米汁的煨浸。

火候,熬粥的用火程度,不可用急火大火。古人认为熬粥火候未到,气味不足,火候太过,气

味遂减,“过犹不及”恰用于此。古人还认为煮粥的火以桑柴为佳。葛洪在《抱朴子》里讲,一切药不得桑柴煎不服。这似乎是太挑剔了,但他讲出一个问题,即火不能太硬也不能太软,用的是文火。像当今的电饭煲,分有蒸饭档和煮粥档,明显两档温度不一样。而且古人特告诫说,“煮必瓷罐,勿用铜锡(锅)”。所以,煮粥的火候和容器还是应当注意的。目前这两件事,(莫用大火用文火,莫用金属用陶器)我们都能够办到。

煮好了粥何时来喝有讲究,这就是“食候”了。

回到秋天来,若说春天,那是百花的季节,夏天是瓜果蔬菜的季节,秋天呢?是五谷的季节。五谷丰登的秋天就是粮食的狂欢,粮食的节日就是粥的节日,秋燥的时候就是粥的“食候”,此时食粥正当时当令。古人对粥情有独钟,说老年人喝粥



可以不计顿,觉得饿了就食之,也能强健享大寿。但特别强调一点,晚上粥宜空心食,不可再吃别的东西,如果觉得胃胀就是受伤了。

粥是北方人面食之外的“稀食”,能调节脾胃清淡口味,其功能主要在于调和养。尤其是久病之人或大病初愈者,脾胃功能均弱,鱼肉补品会增加脾胃负担,唯粥可以空心食,不伤脾胃而养脾胃。也可以随时食用调理脾胃。喝粥宁热勿凉,如趁热吃下身致微汗最佳,这样可以通利血脉。一通百通,一利百利也。

秋天,

最好的季节,无边落木萧萧下,不尽五谷滚滚来。虽然陆游在《游山西村》中写道“莫笑农家腊酒浑,丰年留客足鸡豚”,有客人时有鸡有猪有酒,但没有客人只有家人时,以谷为养岁月长,以粥为养寿尔康。

讲火候也要讲食候,食粥有此“两候”,再根据身体状况在粥中添加蔬果药品,那么食疗药膳之功毕显,不仅享受美食还使病魔退避三舍。

这样一个秋,请您多喝粥。

## N 耐人寻味

# 拎一只活鸡上讲台

□唐宝民

一个阳光明媚的午后,武汉大学的礼堂里座无虚席,人头攒动。师生们早早地来到这里,他们的目光都聚焦在讲台上,期待着即将开始的一场演讲。演讲人是中国近现代教育史上璀璨的巨星——陶行知先生。他不仅是教育家,更是一位敢于挑战传统、勇于创新的思想家。

他的教育理念深入人心,演讲方式更是别具一格。因此,陶行知所到之处,总能引起一阵阵轰动。

当陶行知先生准时走进礼堂时,全场爆发出热烈的掌声。然而,令大家感到奇怪的是,他手里没有拿着演讲稿,而是拎着一个寻常的口袋,口袋里面似乎有什么东西在不停地动着。

在众人好奇的目光中,陶行知面带微笑,不慌不忙地把口袋放到讲台上。他轻轻地打开口袋,竟然从里面拎出一只活鸡!接着,他又掏出一把米撒在讲台上,然后强按着鸡的头让它吃米。那只鸡挣扎着身体,死活都不肯吃。

看到这一幕,会场骚动起来。这是做什么?说好的演讲呢?接下来,陶行知没有继续强迫鸡去啄米,而是轻轻地松开手,让鸡自由活动。那只鸡摇摇晃晃走了一圈后,竟然主动开始啄米了,而且吃得津津有味。

这时,陶行知才缓缓开口,微笑着对大家说:“教育就跟喂鸡是一样的,强迫学生去学习是没有用的,反而会让他们产生逆反心理。只有当他们自己想学的时候,才能真正地学到东西。”

众人恍然大悟。原来,陶行知是在通过生动的实践阐述自己的教育理念——教育应该是引导,而不是强迫;学生应该是学习的主体,而不是被动的接受者。好的教育能真正地激发人的兴趣和潜力,使他们充分发挥主观能动性。

这次演讲之后,陶行知的教育理念更加深入人心。

## Y 有此一说

# 学会自己作决定

□王继怀

下班回家,在路边碰到一位母亲在教育孩子:“你要学会自己作决定,不要什么事都来问我,要有主见。”生活中,不只是有些孩子没主见,不会自己作决定,有些成年人在处理事情时也往往没主见,喜欢依赖别人,希望别人替自己拿主意,让别人替自己作决定。

善于听取别人的意见建议,结合自己的情况辩证地吸收,不仅是有益的,也是必要的,但每个人的情况不一样,适合别人的不一定适合你,别人毕竟不能代替你。现实生活中,时常遇到这样的事情,按照自己的想法作决定,本可把事情办好,但由于犹豫,没主见,让别人替自己作决定,结果不但很难达到想要的效果,甚至还把事情搞砸。

这让我想起一位年轻人的故事。他很有美术天赋,

也很喜欢美术,但在职业规划时,自己不作决定,而是父母认为其有身高优势,让他选择了学体育,结果自然是很难出成绩。后来他重新规划职业生涯,选择了美术,不但工作生活很快乐,还成了小有名气的美术师。

类似的事情在现实生活中还真不少,比如中高考填志愿时,由父母作决定,结果不能填想报的学校,想读的专业;更有甚者,有人找对象谈恋爱,也作不了决定,而是由父母替自己决定。父母作为过来人,意见和建议自然可以作为重要参考,但他们毕竟代替不了自己,人生要由自己决定,须自己负责。

无法自己作决定,一个重要原因就是不自信,认为自己决定不好,更不想承担责任,因此带来的不好结果。习惯了事事顺从接受,习惯了别

人替自己拿主意,习惯了被安排。甚至认为不思考,自己不作决定,是一种解脱,是一种轻松生活状态。

学会自己作决定,首先要遇事冷静。《大学》有言:“静而后能安,安而后能虑,虑而后能得。”事乱人不乱,人乱心不乱,不管遇到什么事情,要始终保持清醒头脑和冷静心态。还要运用辩证法看待和处理问题,作决定时抓住要害,抓住主要矛盾,既立足现在,又面向未来,既考虑自己,又考虑方方面面,理性分析,科学判断,果断决定。

学会自己作决定,或许你会发现变得更自信,更有魅力,人生也因之更精彩。

