

过了腊八就是年

□ 毕寿柏

小时候特别盼望过年,刚进腊月门子,就开始掰着指头数日子,好像过年离得太远了,没时候到达。盼年到底为什么?为了吃好的,为了穿一身新衣服,为了放鞭炮,为了看秧歌……反正说不清,就喜欢过年那热闹劲。不过,那时候可没有电视,更不会有一年一度的春节联欢晚会。对于孩子们这种盼年的心态,大人们总是发出深沉的感叹,好像他们不但不喜欢过年,还惧怕过年。他们的态度令我困惑,现在我倒完全能够理解了。

小时候长辈们之所以对过年感慨良多,因为过年意味着一笔开销,而那时候生活拮据,一般人家没钱置办年货。但是为了孩子,长辈们还是会倾其所有办年货,杀年猪、做豆腐、蒸豆包、贴年画,屋子的墙也用报纸糊得焕然一新。过年时,每个家庭总是充满热热闹闹的喜庆气氛。

熬到腊月初八,是盼年第一站。那时乡下流行着这样的顺口溜“小孩小孩你别馋,过了腊八就是年;小孩小孩你别哭,过年给你杀个大肥猪。”

腊八这天的早晨要熬“腊八粥”,粥里要有八样粮食——其实只需七

样,不可缺少的大枣算一样。记得其中还有大黄米、豇豆、绿豆、红小豆、高粱米、花生等。腊八粥很好喝,粘粘的、甜甜的,滑滑溜溜。

腊八粥,据史料记载:“腊八粥者,用黄米、白米、江米、小米、菱角米、栗子、红豇豆、去皮枣泥等,开水煮熟,外用染红桃仁、杏仁、瓜子、花生、榛穰、松子及白糖、红糖、琐琐葡萄,以作点染。”

传统腊八粥制作工艺考究,色香味美,且有养生保健的功效。其中很多原料都是常见的药材,比如杏仁宣肺止咳、润肠通便,枸杞滋补肝肾、益精明目,白果敛肺定喘、收涩止带,莲子补脾止泻、益肾安神,红枣补中益气、养血安神……

除了这些正牌的中药外,一些食物也能起到养生的作用。谷类可以补脾养胃、益气强志,《黄帝内经·素问》中云“毒药攻邪,五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气”,将“五谷”放在第一位,因为脾为后天之本,五谷入于脾,是我们抵御疾病的最重要屏障。豆类可以健脾养血、除湿养颜,豆中含有丰富的蛋白质及多种人体必需的氨基酸,可

以增强机体免疫力,黄豆中的卵磷脂可除掉附在血管壁上的胆固醇,防止血管硬化,还有通便、降糖、降脂等很多功效。可谓“一粥下肚,百病全消”。当然,大部分地区都根据地方风俗习惯,熬制一款属于自己的腊八粥。

腊八,集中体现一个“腊”字,包括腊肉、腊肠、腊鱼、腊八豆腐、腊八蒜……

“腊月风和意已春,时因散策过吾邻”。不过北国的腊月可没有陆放翁描写的“意已春”。

腊八节这几天是北方一年当中最冷的天气,不过,孩子们却不管多冷的天,照样出去疯跑,去河套滑冰车、打冰嘎,如果下雪了,就去雪地里堆雪人、打雪仗……

母亲怕我们把手脚冻坏了,就用当地俗语吓唬我们“腊七腊八,冻死俩仨。”我们可不管这些,多冷的天也挡不住我们热情,因为新年快到了。

喝完腊八粥,各家各户就该淘黄米、蒸豆包了,紧跟着就杀年猪,做豆腐……一个接一个的“喜事”。这时候感觉吃的喝的都是一年当中最好的!离最盼望的大年除夕就越来越近了、明媚的春天也不会远了……

七律·傲雪

□ 岳庆九

琼苞玉屑舞翩翩，
嗔妒红尘竞骋妍。
六角纷纷寒色逊，
一枝脉脉暗香绵。
江山正待持瑰秀，
风雪休来逞霸蛮。
瘦骨偏凝丰峭韵，
冰封何惧笑崖前。

七律·冬雪

□ 刘小茹

帘卷飞花曼妙来，
银装淡裹宿尘埃。
翩翩起舞清风醉，
静静描摹玉树开。
川野芳魂绵素锦，
云峰倩影饰瑶台。
精灵天外逍遥客，
情洒人间一片白。

卜算子·雪

□ 吕 辉

日影遁天穹，
大地白尘涌。
瑞雪飞花百草埋，
塞北寒风冷。
风卷玉云烟，
遍里银装映。
飞舞鹅毛雾漫扬，
素海波澜静。

天净沙·冬闲

□ 董玉红

飞雪盈落闲耙。
暖炊轻唤归娃。
热炕微醺淡茶。
金仓如画，
举杯欢叙桑麻。



冬晨之韵

李昊天 摄

冬 的 画 面

□ 耿庆鲁

寒风萧瑟
冷飕飕地吹着大地
一支野菊花
在冬的田野里依然绽放

冬日的村庄
升腾起温暖的炊烟
在高远的天空中
自由自在地飘荡

一场雪
让无边的田野更加辽阔
这满世界的白
让人充满美丽的想象

一只野兔
为了生命觅食
在山川林间活动
奔跑在雪原上

一树腊梅
成了冬雪的点缀
这冬天的一抹红
飘逸出芳香

圈里的牛羊
咀嚼着美味的干草
屋里的人们
怀揣着走进春天的梦想