

骑行人生 □ 张浩

春天,真的是迷人。

蒲公英,先于小草,在枯黄的原野,开出羞答答的甜,引得一只早醒的蝴蝶,围着它优雅地轻舞。

柳枝泛着青绿,小河也唱起欢快的歌。林间的喜鹊,这一对儿,那一对儿忙着衔枝筑巢。沉睡了一冬的麦苗,把嫩绿的腰身伸出解冻的泥土。

一场淅淅沥沥的春雨过后,灰蒙蒙的天空,蓝得像是被清洗过一样。一只雄鹰状的风筝,在几朵雪白的云下,尽显英姿。

春分轻抚,阳光柔暖,正是骑行的好日子。

这些年,随着人们生活水平的不断提高,健身养生成了嘴边常常提及的话题。各种各样的养生健身活动也多起来。

练太极的,跳广场舞的,晨跑夜跑的。还有一种健康自然的运动旅游方式,这就是骑行,一车一人一背包,即可达到健身的目的,又可以享受旅行之乐。

骑行,是一种非常有意义的有氧健身运动,它可以改善人的记忆力,缓解帕金森,骑车可以改善与运动有关的大脑区域的活动情况,据说骑行也可以防癌。长期坚持骑自行车可增强心血管功能,提高人体新陈代谢和免疫力,起到健身防癌的作用。

赶上日暖风恬的日子,就可以看到三三两两的骑行队伍,穿着很专业的骑行服,男男女女,跟着春天轻快的脚步,一路前行,一路笑语,那份惬意,春风十里,想来就是这番景象吧。

其实,我是个不爱运动的人,大多时间是在家,读书写字。但我,也有着其他骑行人所没有的骑行人生。我也有一辆很专业的公路自行车,是我上班出行的代步工具。我的骑行和其他人不同之处在于,我不是为骑行而骑行,我是为了工作。

我工作的单位离我的住所大概有30华里,一个班次往返四趟,这样说来,我的运动量不是每个骑行者都可以达到的。一路沿着云河堤,呼

吸着清新的空气,听着清脆的鸟鸣,看着波光粼粼的运河水从身边优雅地流过。一个人,一条路,人在途中,心随景动,太多太多的不如意、烦恼忧愁,一下子荡涤一空。

这样一坚持就是七八年的光景,风和日丽如此,淫雨霏霏亦是如此。很多同事都非常羡慕我的这份坚持。每次单位体检,我都是唯一各项都达标的人。这样的结果很大程度上,取决于我的这份坚持。

其实,人生,真的就像一场骑行,无论做什么事,都贵在坚持。坚持,不一定成功;但不坚持肯定不会成功。

人生的路很长很长,遇到的事也会很多很多。不可能都是风光旖旎的春天,也会有冰冻三尺的严冬。当你一路顺风时,不要沾沾自喜,得意忘形;当你遇到困难时,也不要垂头丧气,选择放弃,一定要坚持自己的信念。

只有如此,在你暮年到来的时候,细细回想起来,才不会因为虚度年华而痛悔。



追蝶 粤梅/图

餐桌上的蒲公英 □ 徐学平

午饭时发现餐桌上多了一道叫不出名儿的蔬菜,我连忙夹些品尝,岂料一股苦涩顿时在口中萦绕开来,但经过一番咀嚼,却又生发出又甜又清香的味道,口感极是清爽。我好奇地问母亲,母亲笑着说,好多年没吃了吧,这是婆婆丁啊!

婆婆丁,又叫苦苣菜,也就是人们常说的蒲公英。记得很小的时候,每到清明前后我就经常跟着姐姐一起到野地里去采挖蒲公英的嫩苗。蒲公英喜湿,多生长在低洼的地方,姐姐先用小铲刀切断婆婆丁的根,再轻轻拿起来甩掉上面的泥土,然后递给我放进篮子里。回家后,母亲坐在院子里开始摘洗野菜,姐姐忙着捣蒜泥,我也忙着剥葱儿,全家人都忙得不亦乐乎,在那些清苦的日子背后却让人感觉到有一种淡淡的幸福在流淌……

年幼的我不喜欢蒲公英那苦涩的滋味的,母亲总是微笑着鼓励我多吃点,她说春天的野菜是能治百病的。母亲的声音清清的、脆脆的,一如我的缓缓的咀嚼声,每当这时母亲的脸上便会溢出一丝清浅的幸福。随着年龄的增长,我才知道蒲公英不仅是一种营养丰富的野

生蔬菜,可以生吃、炒食、做汤或凉拌,而且还是一剂消炎去火的良药,能清热解毒、消炎化痰、理气健脾胃等。不过,那时候对它的记忆却有些模糊了。

进城后,不觉远离乡村多年了。听母亲说,如今的蒲公英嫩苗一上市每斤就卖到了三块多,比大棚里培育的新鲜蔬菜还贵还抢手呢!我不由得有些纳闷:这极普通又大量生长的野菜,怎么竟成了如此金贵的稀罕物?细一打听,原来近年来由于农药化肥的滥用,野菜减少了许多,有些已经濒临绝迹了;再说,如今郊区的农民,挣钱路子多了,肯花时间去挖野菜的人已经是微乎其微了。物以稀为贵嘛,看来,世界上的许多事情还真是变幻莫测。

没想到这淡苦微涩的蒲公英,似乎还能让人品味出一些耐人寻味的东西来。其实,乡间的野菜如此,市井中的人亦如此。一生的荣辱贵贱、尊卑沉浮,岂有定数?但我想,人也好,草木也罢,最重要的还是对自己的把握,处变不惊,褒不狂,贬不卑,认准做人的根本,这才是最重要的。只有做到了宠辱不惊、去留无意,方能心态平和、恬然自得,方能达观进取、笑看人生!

□ 健康养生

春天吃草,绝佳食疗

春天是吃草最好的季节。在这推荐三道草食,它们都是绝佳的当季食疗,不仅能让你味蕾得到满足,还能养心宁神、补血降压。

忘忧草爆炒木耳 取忘忧草、木耳各50克,瘦肉100克。鲜忘忧草先用开水焯一下,再用凉水浸泡2小时以上。将木耳泡好洗净撕成小块,瘦肉切丝。锅内放油,葱花爆香,煸肉丝,然后放木耳煸炒,下忘忧草炒至入味即可。

凉拌冰草 取冰草500克,炒熟的黄豆5克,熟芝麻3克,焙煎芝麻沙拉汁5克。将冰草洗净摘成小段,炒熟的黄豆碾碎。小碗内加入沙拉汁、生抽、白醋、熟芝麻、黄豆碎瓣,搅拌均匀。将冰草蘸着酱汁吃即可。

益母草瘦肉汤 取益母草100克,瘦肉50克,姜、枸杞适量。将益母草洗净摘好,猪肉切片腌一会,锅内放入清水和枸杞,烧开后下益母草枝,5分钟后捞出。下叶片,待水沸腾时下肉片,煮至肉片熟,调味即可。

□ 健康养生

盐的营养多少和价格无关

价格高的食盐是否营养价值就高呢?

以高价的玫瑰盐为例,其中的铁含量较高,这是它呈现粉红色的重要原因。但是我们一天推荐吃6克盐,只能获得约2毫克铁,和女性一天所需的20毫克铁相比,还有很大差距,所以它不能作为膳食补铁的主要来源。因此,高价格并不是高档盐营养价值高的理由。提醒大家,不要被海盐、湖盐、岩盐的名字给忽悠了,只要氯化钠足够纯,营养价值上没有什么区别。

丰胸食物都是胡吹

木瓜、雪蛤、蜂王浆、豆浆等食物一直被推崇为“丰胸神器”,其实这都是在胡吹。以雪蛤为例,虽然雪蛤的确含有雌激素,但是含量很少。有研究显示,雪蛤的雌二醇含量比蛋黄、猪肉、鱼肉等高不了多少,加上每天吃进去的量有限,根本不可能达到丰胸功效。除了上述食物,鹌鹑蛋、猪蹄、鸡爪、椰子汁等食物也不能丰胸。总之,丰胸食物都是胡吹,大家不要迷信。

征稿启事

生活中处处皆是学问和乐趣,有含饴弄孙的快慰,有生活中发现的小窍门,有自家萌宠的可爱照片……如果您想与我们分享,可投稿至电子邮箱:shdx_2016@163.com。