



寿星与粥文化

国内外的主食谱系花样百出,难以胜数。而“粥”作为国人的主食之一,在我国百姓的餐桌上至少摆放了4000余年。《周书》称“皇帝使烹谷为粥”。这大致是关于粥食的最早文献记载。

“药食同源”“药补不如食补”。尤其是以药粥预防疾病,民间早有实践。比如胡萝卜粥可以预防高血压,薏米粥可以预防癌症;羊肉粥、生姜粥可以预防慢性气管炎;荷叶粥、绿豆粥可以预防中暑,不一而足。对于吃惯大鱼大肉的人,适当喝一些野菜粥,可以增加维生素,滋阴补肾,调节生理机能;燕麦粥、燕麦片能够降血脂、血压、甘油三酯。实验证实,每天吃一碗燕麦粥和两片燕麦面包的人患II型糖尿病的比例比普通人要低30%。

众所周知,江苏如皋、广西巴马、湖北钟祥、四川乐山、新疆克依、辽宁兴隆同列为全国六大长寿之乡。令人费解的是,经济水平接近、水土相似、气候相同,那么为什么不是毗邻的泰兴、海安或如东,而偏偏是如皋成为全球罕见的沿海平原长寿地区呢?一些专家认为,如皋本地“二粥一饭”的独特饮食习惯,那里盛产萝卜、黄酒、豆腐干等食材,以及作为“花木盆景之都”优美的生态人文环境,都是促使如皋老人长寿的重要因素。

据说,联合国规定的长寿地区标准是每百万人口中有百岁老人75位,而在如皋市145万人口中,百岁老人已达172位,90岁以上的老人更超过4000人!(这些还是本世纪初的统计数据)专家重申,这与如皋地区“二粥一饭”的独特饮食习惯有关。如皋百岁老人中有74%的人每天都是早晚吃粥,中午吃干饭。吃粥减少了热量的摄入,可防止肥胖的发生,亦减少了高血压、心脏病、糖尿病等“时髦病”发病的概率。另外,如皋百岁老人吃粥的主要用料是粳米、玉米面、大麦糝等,按中医的观点,它们具有健脾养胃的特殊功效,在维护健康方面起着重要的作用。

综上所述,似乎可以揭开颐养天年的长寿秘诀吧!

(张敬载)

压岁钱,自理还是“充公”?

不久前,一位妈妈因压岁钱的问题发帖吐槽,她5岁的女儿宣称“压岁钱是我的财产,你没有权利使用,否则我可以去法院告你!”女儿的这一言论吓到了这位妈妈,也引发了人们对压岁钱归属问题的热议。

春节过后,很多孩子都有厚厚一叠压岁钱。孩子的压岁钱到底该怎么处理,一直是让家长特别纠结的事。有关调查发现,多数孩子希望自己支配压岁钱,而家长们则担心孩子乱花钱,多以“保管”的名义“充公”。

七成孩子压岁钱被“充公”

“叔叔阿姨给的钱,妈妈先替你保管着!”这句话曾经在网络上被评为从小听到大听过的最多的“谎言”。

根据某网站对春节压岁钱的调查,今年压岁钱收入在2000元至5000元一档的孩子比例最高为38.9%。不过这笔不菲的收入并不能让每个孩子都高兴,调查显示,只有27.8%的孩子压岁钱“全部由自己支配”。

长辈给孩子的压岁钱,到底应该揣进谁的口袋?在调查中,85%的孩子认为压岁钱应该归自己所有,而事实上,超过七成的孩子最后压岁钱仍被父母以各种借口“骗回去了”,并且通常“一去不复返”。

这其中,有两个特点十分明显。一是农村的孩子普遍上交压岁钱更主动一些,至于家长拿压岁钱去做什么,他们也不太关心;相比之下,城里的孩子似乎更不愿意交出压岁钱,超过一半的城里孩子表示“父母没有权利拿走我的压岁钱并随便使用”。

另一个有意思的现象是,进入初中阶段之后,大部分家长对压岁钱“睁一只眼闭一只眼”。孩子进入大学之后,压岁钱几乎完全归自己支配,父母最多提醒他们把压岁钱存起来当学期的生活费。

孩子希望自己支配压岁钱

王先生是名商人,在生意往来中结识了不少朋友,因此每年春节儿子乐乐的压岁钱颇为丰厚。以往,乐乐拿到压岁钱会主动上交。不过今年上了初中的乐乐一反常态,他把收到的压岁钱放进抽屉。春节过后,王先生提醒乐乐该上交压岁钱钱了,乐乐不同意上交,他说



从此要自己管钱,父子俩为此吵了一架。

“压岁钱不过是图个吉利,让孩子过过手而已,平常孩子要什么买什么,零花钱从来不缺,根本没必要拿这么多钱自己放着。况且这些钱其实都是我包出去的红包。”王先生认为自己“收缴”压岁钱理所当然。乐乐委屈地说:“既然压岁钱都要上交家长,那为什么还要通过我的手呢?”

无独有偶。小学四年级的小君在收到压岁钱之后,也坚持要自己保管,坚决不上交。“我们班上同学说,看到网上很多叔叔阿姨都说父母没收孩子的压岁钱是违法的,自己的压岁钱就要自己来保管。”小君认真地说,自己有能力管好压岁钱。

七成家长“独揽”压岁钱

据网络调查显示,70%的家长选择了让孩子把压岁钱交给家长处理,20%的家长选择“孩子自己把压岁钱存起来,不交家长”,还有10%的家长选择“让孩子自己花掉”。

刘女士担心自己的孩子乱花钱,所以每年孩子的压岁钱都由她保管。“这样他没有多余的钱,就会少一些去网吧打游戏的机会。”大部分家长与刘女士看法相同。

王女士则不赞同这种做法,她觉得应该尽早培养孩子的理财能力,所以她与五年级的儿子制定了利用压岁钱的规则。就是在一个小本子上写上压岁钱的原始数额,并记录每次使用的原因和数额。这样孩子会对自己花钱的趋势和数量有明确的记忆,她也会分阶段和孩子讨论压岁钱的具体使用方式。

家长可适当放权 和孩子一起理财

心理健康教育与咨询高级专家廖桂芳认为,如今压岁钱已演变成家长与家之间的变相馈赠,多少存在礼尚往来性质,家长可以让孩子理解这层含义。虽然压岁钱是给孩子的,但作为监护人家长有权帮助孩子管理、支配。

廖桂芳表示,孩子表现出的抗议其实更多的是在争取自己的权利,渴望从大人那里得到更多支配权。家长可以适当放开压岁钱使用权,将大份的作为教育理财资金,小份的交由孩子自己管理,同时约法三章,使用要经父母同意。

家长可以和孩子一起做一份理财计划。首先,建立一个记账簿,让孩子记录下压岁钱是由谁给的,给了多少,同时也记录下长辈的关怀。其次,让孩子学会选购学习用具和生活必需品,记录下每天的现金支出,每月做一次总结。让孩子自己掌握、使用压岁钱,他们才能学会合理消费,几个月下来,孩子就会自觉控制一些不必要的支出,培养自立能力。

此外,家长还可以把压岁钱作为对孩子学习、生活进行奖励的基金,以此激励和强化孩子多做一些有益的事。比如,对孩子付出的劳动、取得的成绩,家长可以从奖励基金中自行提取一部分,作为对自己的奖励,并激励他们再接再厉。(唐璐)

家庭沙龙

年味(中)

情在,春节文化的核心就不会变

翟红果(市地方史志办) 如今,越来越多的人感叹:“今年过得越来越没有味儿了!”我们所说的“年味”其实就是过年的热闹、欢快气氛。

任何事物都在不断的发展变化,春节习俗也一直在变化中。当代社会,人们思想观念及娱乐方式的多元化推动了社会的变迁,春节的民俗肯定也会有变化。譬如:最早的对联是挂桃符避邪,后来演化成张贴各种符,再后来才变成现在的表达美好愿望的语句。办年货也比以前方便了,过去半个月才能买齐的东西,现在花一上午时间在一个大超市内就能全部买到。以前年前添置新衣服,现在人们会根据需要随时购买,再也不会等到过年。按照传统春节的观念来看,这种气氛确实不如以前浓厚,人们也因此觉得“年味”淡了。

其实,这些都是形式上的变化,实际上春节的内容没有变。形式只是表象,随着社会的发展而变化是正常的,它不影响延续几千年的春节文化核心。传统春节文化核心就是一个“情”字。过春节是以家庭为单位,一家人为生活忙碌一年,到这个时候,聚到一起,表达、感受浓浓的亲情。

“年味”正如飞速发展的物质生活一样,也在不断发展和创新。我们不应为丢弃的年味而感叹,更不能为现在物质丰富的年味而满足。我们应将五千年积淀下来的春节文化发扬光大,不断丰富其内涵。情在,传统春节文化的核心就不会变!

忙碌、热闹和团圆

邱利刚(湛河区马庄街道) 春节是中国最富有特色的传统节日,中国人过春节已超过4000多年的历史。

近几年来,母亲很早就提醒我早些把芝麻糖、柿饼、老灶爷、春联买回来。腊月二十三她要祭灶,多

年来这已成了她的习惯。我和爱人置办年货,忙得不亦乐乎,小孩子跟在家长们的屁股后面要各种各样好吃的、好玩的东西……全家总动员把里里外外打扫得干干净净。一起动手包饺子,聚在一起有说有笑看春晚。很多人不管在天南海北都着急赶回家团圆,有时十几口人围在一起吃饭,那个热闹劲是其他很多节日都比不了的。

从腊月二十三的小年一直持续到元宵节,大伙儿仿佛都意犹未尽,依然沉浸在过年的气氛中。现在随着人们生活水平的提高,不用再亲自杀猪宰羊,年货也都是成品,追求也超前了,可以网购快递送货到家门口。但感觉年味淡了,找不到小时候过年的味道了。可春节那家家户户忙忙碌碌、热热闹闹、团团圆圆是永不改变的年味。

心情可以理解,形式有所变化

刘勤(市第二高级中学)

春节,是中华民族的传统节日,历来受到人们的普遍关注与重视,游子不管在多远的地方,工作有多么的繁忙,春节时候都要想方设法与家人团聚。庆祝春节需要有喜庆的气氛,燃放鞭炮是最有年味的庆祝活动,况且燃放鞭炮作为传统习俗,已经沿袭几千年了,所以对春节期间燃放烟花爆竹的心情可以理解。

然而,一定的文化是由一定的经济、政治决定的。如今,燃放烟花爆竹已经不适合当今的经济社会状况。况且,燃放鞭炮可能会导致伤人、火灾等危险事件的发生,还会造成严重的空气污染。

其实,表达民族情感可以有不同的方式,不一定非要燃放烟花爆竹,如果非要那种气氛,也可以选择其他形式代替。比如,使用电子鞭炮,一方面可以烘托节日气氛,另一方面可以减少资源的浪费,更重要的是减少安全隐患,减少雾霾,净化空气,一箭三雕,何乐而不为呢?

边看边说

一个王国的“美丽墓葬”

这次去西班牙,行囊中带着余秋雨的《行者无疆》,是专奔世界文化遗产阿尔汗布拉宫而去的。

阿尔汗布拉宫位于西班牙南部古城格拉纳达,阿拉伯人在伊比利亚半岛最后一个王国——摩尔王国,在此与西班牙人对峙了200年,最终失守而灭亡。它是一个王国的王宫,也是这个王国的墓葬。余秋雨先生《死前细想》写得精彩,他用“绝望中的平静”刻画这座建筑的建造者200年来的文化心理走向。

从里斯本进入西班牙,第一站是西南部的塞维利亚,导游提示,十五世纪阿拉伯人盘踞伊比利亚半岛达700年,南方最后被西班牙人收复的,因此,由南向北沿路建筑风格渐渐向阿拉伯向欧式转变,人的面相,也是南面的深眉凹眼居多。在塞维利亚看佛莱明戈歌舞,漫步安达卢斯悬崖上的村庄,坐在阿拉伯小城哈拉斯的“地中海阳台”上喝咖啡……一路向北,如文章层层铺垫,酝酿高潮,抵格拉纳达已近晚,导游再三关照,明早准时起床,阿宫门票每天只售6000张,团体提前预约,过时不候。

阿宫在一个山凹里,最初是军事要塞,西班牙人包围格拉纳达后,国王被逼退进要塞内,逐渐延伸扩建至现在的规模。王宫是防御堡垒,防御堡垒就是王宫。美酒笙歌,远处则鼓角相闻。

尽管多次神游,真到面前,其恢弘华丽仍令人惊叹。走在宫苑里,有一种茫然和迷失感,不仅路径迷失,一进院落,一个个花园,一个个厅堂,宏大曲折如迷宫,更是目光迷失,王宫每一处,所有的墙、门、窗、天花板、柱、廊檐,都布满精雕细刻、精美繁复又凹凸立体到极致的花纹,以白色为主,夹杂五彩。目光无处聚焦,绚烂锦绣铺天盖地迎面扑来,令人目眩神迷;仰头看,硕大的屋顶如凹凸着无数大大小小蜂窝的大蜂巢,高贵华丽。近看,那墙上花卉、叶、果、云状的雕刻花纹,如火柴棍,如针尖般精致细密。奇怪,怎么还夹杂着阿拉伯文字?导游说,那是国王制定的法典,被刻在墙上以示永恒。

从余秋雨先生文中知道,1492年,摩尔王国最后一个国王阿卜迪拉克投降,因为知道失败不可避免。我于是生出不太高尚的想法,这位国王还是明智的,如果他选择硬拼,也许阿尔汗布拉宫就毁灭在浴血战火之中,我们后人也就看不到这座美丽宫苑了。(王安诺)



位于峡谷深处 获誉“怒江明珠”

云端深处的世外桃源——秋那桶

到过秋那桶的人都说这里的风景极美,犹如世外桃源;看到过那里风光图片的人都会有一种去亲眼瞧瞧这颗“怒江明珠”的冲动。真是应了“此景只应天上有,人间能得几回见”这句话。

沿着具有“世界上最美丽险峻、最原始古朴的东方大峡谷”之美称的怒江大峡谷蜿蜒北上,就到了贡山县城,随后逆流而上,便是“人神共居”的丙中洛。

一路平缓的怒江在此段水流很急,江面上布满一个个漩涡,四季桶村的石屋就散落在江边。四季桶前还有个著名的景点——石门关,因水道在这里突然变窄而得名。石门关上游水平如镜,下游就水流湍急,“一夫当关,万夫莫开”,难得的是江水经过此关依然碧绿如翠。

最美的一刻,总在你不经意的转角突然现身,撞你个措手不及。四季桶过后不久,隔着怒江远眺,一栋栋黑色高脚木墙石板屋点缀其中,白云与炊烟在半山腰交汇,高黎贡山冰封的雪山山顶若隐若现……一切田园风光中的要素在这里会聚——五里村到了。旅行者常用“瑞士田园风光”来形容这里。大片大片浓密的绿中,一座座高脚木楼轻盈地错落着。木楼屋顶,一层层石板折射着淡灰色的光。清晨云雾缭绕,和着炊烟,实为人间仙境!

再往后,就到了怒江大峡谷北端的最后一个村子,秋那桶。桶,在怒族语言里是和平、平安之意,印证了这处似乎桃花源般的村落。在怒江,凡称为“桶”的,是怒族、傈僳族聚居地,凡称为“当”的,是独龙族聚居地,称为“洛”的,则是藏族聚居地。怒族、傈僳族、藏族等民族散居在方圆十多公里的山中,他们繁衍生息了几百年,过着日出而作、日落而息的古朴的农耕生活。秋那桶峡谷是整个怒江大峡谷精华中的精华部分,有“人间天堂”之称,原始森林茂密,瀑布众多,人在峡谷中穿行,沿途景色十分壮观。

秋那桶的北面是西藏察隅县的察瓦洛乡,由一条弯弯曲曲的茶马古道把两地紧紧相连,这些似乎嵌在山崖缝隙里的古道,悠远无声。2003年,导演田壮壮带领电影《德拉姆》摄制组来到这里,沿着茶马古道行走,记录了马帮及在此区域内原住民的生活。据说如今,这条茶马古道还是活生生的,还有马帮在行走。

秋那桶是个宁静的山庄,在这里,听



滔滔江水,寻远方美景,美不胜收。一边是碧罗雪山,一边是嘎瓦嘎普雪山。走出大自然鬼斧神工劈出的石门关,就可看到江对面怒族同胞就地取材用石板当瓦木椽、当砖砌成的木楞房,在蓝天白云底下,青山绿水的怀抱中,一切都显得那么自然淳朴。

秋那桶的美好在于,它像个纯真的孩童,微笑着温暖你,不慌不乱不刻意,不知人

间愁苦……沉醉在怒江深山这个淳朴的村寨中不愿离开,可终究还是要从梦境里回到现实的。和秋那桶说再见,但告诉自己一定还会回来,至少是在梦里!

旅游小贴士:

第一天,可从平顶山抵昆明,前往大理,游大理古城。宿大理。第二天前往六库,参观澡塘会址,沿途观怒江峡谷风光、老虎跳,欣赏怒江壁画的奇特方法,腊竹

底田园风光风景区。宿福贡。第三天,前往丙中洛,观怒江第一湾,欣赏丙中洛风光。宿丙中洛。第四天,感受丙中洛日出,欣赏碧罗雪山最高主峰嘎瓦嘎普峰的美丽雪景。西行至石门关,进入秋那桶,走茶马古道,体验秋那桶风光。宿贡山。第五天,观江中松、怒江第一啸,参观布明村爱心桥,远观峡谷奇观石月亮山群、四河飞来石,过人马吊桥。宿六库。(女丑)