



微历史

101.南齐开国

公元479年四月二十日，在群臣建议下，南宋帝国末代皇帝刘准(13岁)下诏禅位于齐王萧道成。时任最高检察长(司空)的褚渊把皇帝印送至齐王府，萧道成推让了一番，于四月二十三日登基，南齐王朝亮相。萧道成任命褚渊为宰相(司徒)，封前任皇帝刘准为汝阴王，迁至丹阳居住。一场政变，以和平方式进行。

102.分田到户

分田到户古已有之。公元485年十月，北魏皇帝拓跋宏派官员赴全国各地推广均田政策。15岁以上的男子分配无树农田(露田)40亩，女子分配20亩。家有耕牛的农民加配30亩，但以四头牛为限(可多分120亩)。农户死后土地收归国家。如果每20亩土地种植桑树50棵(桑田)，可以世代继承。

103.拒绝膀爷

公元492年正月，北魏皇帝拓跋宏下诏：禁止民间赤背、裸体。这其中当然有崇尚礼教的原因，但这个一直居住在山西大同的皇帝也许不知道南方高温天气的恶劣。当时的平均气温应该大大低于我们目前所处的环境。

104.土产贡品

到了公元494年，南齐王朝皇帝萧昭文的权力越来越小，连外出也要经过太傅(皇帝老师)萧鸾允许。十月十日，萧鸾以皇太后王女士的名义下诏：现任皇帝年纪太小，身体多病，由皇家太傅、宣城王萧鸾继位。十月二十二日，萧鸾登基(南齐明帝)。十月二十六日，新皇帝萧鸾下诏：各地贡品须是土特产，否则严禁上贡。

105.渡淮南下

公元495年正月二十九日，北魏皇帝拓跋宏亲率由铁甲骑兵为主力的30万大军渡淮河南下，敲响了南齐帝国的丧钟。二月五日，行军至安徽寿县附近的八公山(“草木皆兵”的出处)遇到大雨，拓跋宏命卫士撤掉伞盖，与战士一起冒雨行军。后因北魏宰相冯熙病故，暂缓渡过长江的计划。(老白)

母亲的夏至面

□梁永刚(河南平顶山)

夏至，不仅是一个重要的节气，还是中国民间重要的传统节日，古时又称“夏节”“夏至节”。年年夏至，今又夏至，不期然想起了小时候母亲为我们做的夏至凉面，一种凉津津、香喷喷、散发着浓郁麦香的味道顿时漫过心间。

老家地处豫中平原，“冬至饺子夏至面”是祖祖辈辈流传的节日食俗，民间有“吃过夏至面，一天短一线”的说法。由于夏至节气正值小麦收获不久，各家各户都磨有新小麦面，和平时全不一样，母亲在做夏至面时全用新小麦面，吃起来筋道，有嚼头。

在那个年代，擀面条是乡间村妇人人皆会的一项手艺。母亲是擀面条的行家里手。夏至凉面属于捞面条，不同于清汤寡水的汤面条，一家人大小六七张嘴，吃起来不是一件容易事。母亲从排缸里挖了两瓢白面倒进和面盆

里，一手端着水瓢慢慢向盆中倒水，一手在盆中迅速地把面和水搅和到一起，等到水和面基本均匀以后，再反复揉搓。一直到所谓的面光、手光、盆光为止，面才算真正和好了。揉面成型看似简单，也是个力气活和技术活，往往是母亲和完一块面，就已经累得满头大汗；擀面条的面不能和得太硬，太硬了不好擀，面条发脆容易断；也不能太软，太软了粘案板，不成型。只有把面和得软硬适度，才能擀出筋道的手擀面，做出的凉面口感才好。和好了面，母亲找来一块浸湿的笼布盖在面团上，说是让面醒一会儿。

等上一段时间，母亲开始擀面条了，她麻利地用菜刀切下一块面团，先在案板上轻揉几下，然后用手掌拍成饼状的面片，用一种俗称“大擀杖”的擀面杖熟练地擀了起来。不多时，一大块面团被母亲擀成

了薄溜溜圆乎乎的大面片，稍微晾上一会儿后，母亲将几张面片折了几折，叠成条状，按住面片一端，右手握着菜刀嚓嚓切下去，薄又细的面条很快堆满了案板，只等着锅滚下锅。此时，在熊熊火焰的舔舐之下，铁锅里的水烧开了，母亲抓起面条，轻轻抖动着丢入锅中，面条打着旋翻来滚去。等面条快熟了，母亲将淘洗干净的随锅青菜丢到了面条锅里，等再滚上几滚，便可以热气腾腾的面条捞出锅了。

过去，农人们对于节气非常重视，因此夏至凉面的做法和吃法都很讲究。记忆中，母亲把面条煮熟后，捞到事先备好的一盆井拔凉水“拔凉”，直到面条完全清凉爽口为止。所谓“井拔凉水”，其实就是刚从井中打出来的水，是炎炎夏日农人们消暑降温的天然饮品。母亲配制夏至凉面的调料也很讲究，和平时迥然

不同，平日里吃蒜面条通常是捣些蒜汁放些盐即可，但夏至凉面的调料就丰富多了，将醋、盐、花椒面、小磨油、蒜汁、姜末、芝麻酱等调料混合均匀，吃前将调料倒在凉面条上，再撒上黄瓜丝、葱花、擀碎的花生米拌匀，如果喜欢吃辣的，可浇上一勺辣椒油。往往是母亲还没把凉面的调料拌好，我和哥哥姐姐就等不及了，眼巴巴地站在灶房门口。等到一家老小都端着碗喜滋滋地走出了灶房，母亲这才把凉水盆里剩下的面条捞进碗里，浇上碗底所剩不多的调料，坐在灶房的门槛上吃上几口。

多年来我走过很多地方，喜爱吃面食的我品尝过各地不少颇具特色的凉面，却唯独最爱母亲做的夏至凉面。在我心中，一碗寻常的夏至凉面，掺着母爱，和着亲情，传递着家的温暖讯息，是世间任何美味佳肴都无法代替的。

爱上简约的生活方式

□蔡源霞(江西九江)

也不知道从什么时候起，我爱上了简约的生活，不仅让生活变得轻松，而且更高效。

记得有一回，一个客户买了我的红糖姜茶，需要我在上班时间送过去。客户在商场工作，九点半开门，到了九点十分我起身换外出的衣服，然后打的送货，到的时候商场刚好开门。

此事被好友知道了，很不解地问我：“你的姜茶很挣钱吗？为什么不搭你老公的车出去。”我笑着回答并不是很挣钱，只是这样的方式比较合理。我老公上午八点就要出门

上班，坐他的车虽然可以省下15元打车钱，但却浪费了一个半小时，而这段时间，我可以用来做很多事情，虽然送姜茶几乎没什么利润，但却稳固了客户关系，其价值岂是15元钱可以比的。

不过，简约的生活并不代表简单。

我是个自由撰稿人，最初回家的时候，却因为这样那样的事情而导致所有的时间都碎片化，写作思路被打断不说，生活也没有很好地顾及，几个月过去了，我都不知道自己到底

干了些什么。后来狠下心，将写作时间和以前的工作时间画等号，在写作的时间里，关掉手机和网络，同时提前做好写作计划，其他的时间再做别的安排，这样终于拥有了还不错的成绩。

简约的生活方式除了要规划生活，便是立即去做。

曾经我很喜欢饭后的休闲时光，饭后喝上一杯茶，听上一段音乐，感觉很舒服，可是却不踏实，因为饭碗等等还在厨房的水池里泡着呢。那会让我干什么事情不安心，甚

至还会养成拖拖拉拉的习惯。

因此，“马上做”成了我脑子里的一盏灯，当灵感出现的时候……我脑子里的这盏灯就会亮起来，告诉我应该马上去做，完全不应该给自己任何理由和借口。

当“简约”成为我喜欢的生活方式，我不再去买那些打折得很厉害，但却没什么用的商品，我不再为了省钱而去买只能穿一个季度的T恤，我不再勉强自己去结交不合适的朋友……因为，时间如生命，我们应该简装而行。

平顶山博美整形美容

针对学生 暑假优惠 大放送!

整形美容 皮肤美容 口腔美容 激光美容 抗衰老中心 注射美容 彩艺纹绣 疤痕治疗

清痘99元/3次 OPT脱腋毛299元/年

三点埋线双眼皮980元(其他优惠详见院内海报)

微拉美 整形，针刺的感觉，大拉皮的效果。提升、祛皱、恢复青春年轻态!

电话：400-860-1117 15837529608 18837591091 地址：建设路与开源路交叉口东10米路北

中医刮痧除顽癣

根据中医全息经络刮痧法，不打针、不吃药、不用激素，不刺激肠胃，不伤肝肾，疏通经络，排除体内毒素，轻松告别皮肤顽疾，不再受顽癣折磨，还您健康美丽肌肤。银屑病、皮炎、湿疹、手足癣、体股癣、头癣等各类皮肤顽疾均可免费试用，不花冤枉钱。

扫码或打进 热线患者均可获赠价值 28元手工皂!



咨询热线：13393772560 经销地址：芙立清修肤堂(市建设路人民商场向东100米路南)