



81

李晓

我们老家村子里的几个老乡，几年前建了一个微信群。老乡张德贵平时在微信群里很少说话，他对我说，一直在看啊，只是大多在“潜水”。

有一次张德贵对我说，你们都是在城里有成就的人，我只是一个普通民工，命贱，觉得不配跟你们说话。我板着脸，严肃地“呵斥”了张德贵，都是老乡，分啥高低贵贱的。张德贵佝偻着腰，跟我谦卑地道歉说，好好好。前不久的一天，张德贵发了一张照片到微信群，众人连声叫好，把这张照片用到了一个老乡的微信公众号里。在这张叫“睡觉”的照片里，张德贵抱着一个大冬瓜在工棚里睡觉，照片是工友帮他拍摄的。张德贵说，抱着大冬瓜，身上透着一股凉气。

去年夏天的一个清晨，天边红彤彤的，

毛周林

人一生中总会有那么一些时候比较艰难，于我而言，当搬运工的日子便是如此。大学毕业以后，相当长一段时间里我总是找不到工作。可以想象我当时的心情有多糟糕。读大学时，为了我上大学，家里早已是债台高筑，父母眼看着白发苍苍，日益衰老，可为了我能够早日大学毕业，他们还是咬紧牙关，拖着年迈体弱的身体耕作在田地里，为的就是他的儿子能够上大学里安心学习，多学知识，学好本领，以期将来谋份好差事。可没想到，我大学毕业都快半年了，居然还没有找到工作，你说我能不急吗？我不是一般的急，我是急得六神无主，团团转。

在万般无奈之下，在极度烦恼之际，朋友介绍我去一家大书店当搬运工。有时是图书上架，有时是送货，即把书送到客户手中。书店老板姓向，每月给我500元，包一

如生起了火炉。天气预报说，当天气温超过了40摄氏度。

那天上午，张德贵站在工地脚手架上砌砖，他挥舞着砖刀，把一块一块砖结实地砌上。汗水流了又流，一张汗帕子挤了又挤。

张德贵摸出手机，手心里也是汗水，手机险些从掌中滑落。他给施工员吴老大打电话：“老大，我头晕，感觉站不稳。”那你赶快下来，喝点绿豆汤，别上去了，吴老大吩咐道。张德贵今年56岁了，儿子在城市买房结了婚，他还一直干着这老本行。

张德贵扶着脚手架，缓缓走下来，咕嘟咕嘟喝了一大碗工地上熬的绿豆汤，再在头上擦了擦风油精，感觉缓过神来了。他对吴老大说：“好多了，我还是要上去。”吴老大一把抓住他的手说：“你这样子上去不得的，开不得玩笑！”吴老大看见张德贵面色发红，想必是中了暑热，坚持要他先休息再说，他安慰张德贵说：“你也是50多岁的

顿中餐。谈妥之后，我便正式上班了，每天，我7点之前就要赶到书店，一直工作到下午6点，中午只有吃饭的时候可以休息15分钟，每月只休息一天。

工资微薄，劳动强度很大，但是依我当时的情形，我似乎也是别无选择。尽管是一家书店，可要做的事情还真不少，老板总是盯着你，看你有没有偷懒，名义上是搬运工，实质上干的工作很杂，事情很多；有人买书，我得帮助找书；书店卫生不洁了，我得清扫；有客户买了大批书，我则要把它们送到车站或者买主家中。有新书到了，我得把它们从外

人了，钱是挣不完的，你赶快去你儿子家，歇歇再说。”

张德贵只好听从吴老大的劝说，来到儿子家。儿子在一家餐厅当大厨，去年结婚，老张，把缠在裤腰上的钱都拿出来了，给了儿子26万元买房。儿子正好在家休息，炖了从乡下带来的老母鸡汤带汤。“爸，你先洗个澡。”儿子拿来沐浴液，张德贵说，还是喜欢用肥皂。

张德贵是个筋瘦的人，儿子却是个胖子，血压高，不喝酒了。张德贵也许是觉得一个人喝酒无趣，就在电话里邀请我去他儿子家喝酒。

喝着酒，张德贵跟我说起了他在工地上的一些事儿。他说，现在待遇好多了，他在工地上干砖工，一天下来就挣300多元，工地还熬了防暑热的绿豆汤，建筑老板昨天给工人们送来了降温物品，老板还拍着他的肩膀说：“我认识你，你叫张德贵。”大老板记得

普通民工的名字，张德贵很感动。

这么热的天，咋不休息几天。我问。张德贵说，没啥啊，乡下70多岁的刘大爷，这么热的天气，还在挑粪种菜嘛。

可有一件事让张德贵有点郁闷。前几天的一个中午，张德贵和几个民工从工地上下来，到商场门外纳凉，里面是中央空调吹来的凉风。一个实在是疲倦的民工在商场门外地上睡着了。这时，一个女子购物出门，被商场门前睡觉的民工绊了一个趔趄，气得那女子大骂出口：“你这个瞎了眼的扁担！”她还狠狠地踢了民工一脚，民工吓醒了，连忙给那女子道歉。

在一旁的张德贵看见了，等那女人走开，他才嗫嚅着：“这是公共场所嘛，我们民工就不能纳凉了。”“惹事”的民工赶紧捂住张德贵的嘴说：“老哥子，少说一句嘛，别再惹事了。”张德贵说起这事时，还在嘀咕，应该可以在商场外面纳纳凉嘛。

共干了两个月，两个月之后，我通过考试成了正式的教师。

当上教师已经有些年头了，待遇、福利、地位，都在一天天提升，比搬运工不知强了多少倍。即使如此，我却仍然无法忘却自己那段当搬运工的短暂岁月。那些日子让我刻骨铭心。

我不想说那段日子究竟让我学到了什么，只是觉得，一个人在他的一生中经历一些不同的工种，未尝不是什么好事，有时确能够使一个人生活经历更丰富，也更容易使一个人走向成熟。



黄金水道

梁亚力

城市上空的彩虹

李成

一道彩虹横跨在城市上空
而不是更常见到它的田野
那一刻城里人都惊呆了
在这镇日雾蒙蒙的城中
这彩虹竟如此宽阔 七彩鲜艳

光芒缤纷四射
映亮了每一扇玻璃窗
映亮了每一片树叶
人们把它当作天空露出的微笑
每一颗水珠都有了玫瑰的颜色

许多人跑出屋子 跑到街上
车辆的喇叭也变得柔和
那彩虹仍在笑咪咪地俯视人间
茸茸的光辉随着水气飘飞
谁都祈求它尽可能保持长久一点

但是 它还是渐渐地黯淡消逝
城市沉入浓浓的暮色
接着华灯齐放 大街恢复了喧哗
一切奔腾起来 仿佛生活的目的
就是奔腾——沿着蛛网般的路线……

食品就是食品

欧阳

又一年复始，忙活了一年偷懒休息一下，以葛优斜瘫椅子式看看电视。大约是饭点时间吧，浏览了好几个台都在说吃，一些节目连带着在宣讲吃什么能更“健康”的法则，捎带着，营养学大师还会有规避垃圾食品的建议。

大概和养身饮食流行的现状关联，养身进食学问无疑更能引致观众的目光聚焦。看到电视中正在讲“砂仁”介入食谱益处几何，鄙人受好奇心的诱惑，细心学习起来。

专家说，草本果实砂仁入菜，不仅会优化口感，更是很好的保养功效。好学问嘛，



于是想到应去了解一下其成分构成。云上搜索，结果砂仁内含什么微量元素，或膳食纤维之类的想法遇阻，只收获一些不太明白的知识，如去虚寒温脾开胃、中气止泻安胎什么的。止泻明白，但“去虚寒、和中气”俺就很不懂。好在总算有所得：身体有恙还得问医把脉。

回到正题，咱再说吃啥健康。但对这样的具体说词，窃以为还是质疑优先比较踏实，缘由是以前的经历。记得早些时候，科学家发现葡萄籽中某一元素有抗癌防癌功效，彼时喝葡萄酒有益健康也很流行，本人就信以为真，喝了若干葡萄酒。结果身体体验让人失望，心有不甘之余，有了进一步探究的实践，这才明白理论与现实的差距实在太大。原来，葡萄籽中防癌治癌的元素确有，但要产生切实效用，需要有超过火车货箱装载吨位的葡萄籽提取物——这得喝多少葡萄酒啊，况且，酒精对血管和肝、肾等脏器，无论多寡都是有害而无一利。没啥说的，改啦！

显然，吃什么食物有益于身体健康不是容易掌握的技术。而吃哪些东西不好可能

要好快断得多：拒斥不健康的食品，或者是远离不健康加工方式制成的菜肴。这看似相对容易分类，比如广为传播的油炸食品、高糖、高胆固醇食材，以及烟熏火烤的红白肉食等。

遗憾的是，即便如此，恐怕也难以如意。这例不是说吃货，或者说是世俗生活中的幸福指数骤减——对国人而言美食是最重要的幸福生活方式之一。事实上，比如素食者，还有药膳、“健康”食品经年不断的富贵身体，未必就比不挑食、不忌口的寻常人更健康，这还没有让医疗条件指数介入其中。

反过来看腌制熏烤食物，亚硝酸盐藏身其中固然没错，撇开美味，人体经过千百年来“锻炼”，显然对微量致癌物质的耐受程度已经使其不易受到伤害，否则，以欧洲的健康准则，北欧的熏鱼、西班牙的火腿早该寿终正寝，俺们的腊肉和腌制蔬菜，大约也是同理。

说到这里，絮叨一下花椒。花椒就含有植物毒素，苹果等果树如果和花椒树种在一起，基本上不会结果，原因是飞蛾、蜜蜂因躲

避花椒之毒不会去授粉。而放一两粒长成的花椒进螭蛇之口，蛤蟆必定肚皮朝天，一动不动许久才能缓过劲儿来——这个恶作剧小时候屡次重复，事实上蛤蟆几乎就不去花椒树下，估计是花椒之毒使然。可是，喜欢嘴、舌仿佛被“电”而变得“酥酥酥”的众人，却没事儿人似的常年乐此一口，其中的原因，对人来说毒性微弱是一方面，更重要的一面是爱好者适应了花椒之毒。回忆一下，第一次尝试花椒的食客有没有“中毒”感受啊？

再来看身体健康意识日渐普及下的成品食物。素食健康有道理，可杜绝肉类菜肴恐导致微量元素缺失也为真，而很多人已经默认的，像炸薯条、汉堡包，以及冰激凌等奶油制品属于垃圾门类靠谱吗？道理是有的，热量太高嘛。倘若都以热量勘定，爆炒、油炸的中餐美味热量过之而无不及，也垃圾吗？至于速食加工制品，如饼干、方便面等，甜味剂、防腐剂等身体不需要的添加剂，是不是更容易将它们侵占的食物垃圾化……

总之，我以为将食品分为垃圾食品和健康食品不是科学的路数，同样的道理，“保健”食品学说亦然，尤其是那些草根树根为主的药膳，没准会造成重金属离子沉积也未可知。而奶油、油炸食物，适度摄入也是很健康的，不是吗？

食品就是食品，哪有什么垃圾食品，就像俗话说说的，只有垃圾的吃法，没有垃圾的食品。



一元复始

杨靖

问路那些事

龚本庭

现在有了导航、手机地图，问路可以不求人。但在以前，人们去一个不熟悉的地方，免不了要问路。有句谚语就是：“脚是江湖嘴是路，只要肯问不迷路。”以前问路时，我也曾遭遇不理睬，甚至被人指错路的情况，但更多的是善良人的热心帮助。

一次，是去看一个朋友，相隔好几十里，只知道大致方位，骑辆破自行车就去了。那时没电话，不可能提前通知。到他单后位，别人说他回丈母娘家了，并告诉了他丈母娘家的地址。我不想半途而废，只好继续去找他，不熟悉路，就向别人打听。有一个中年男人，比划几遍我没听明白，他就陪我走了差不多几百米，把我引到一个十字路口，指明方位我才离开。快到朋友丈母娘家，我问路边一个在菜地里劳作的老太太。老太太说：马上到了。她很热情领我去，还没到门口，就大声喊：“他姨，你家来贵客了。”那天，吃完午饭后，我又骑着自行车，返回自己宿舍，来回近百里。

在问路时，也有些人方位感不强，路指的你不知所云。比如让你向前走，到下个路口左拐，结果可能是让你拐弯早了，也可能是让你拐弯方向反了，这样走冤枉路的时候难免。大多数人是无心的，但也有极个别的人存心恶作剧，故意指错路。为避免冤枉路，因此我们问路时就要找那些面相和善一些的，或者是不那么匆忙的人。你问脚步匆匆的人，别人可能没时间理你，或者只是敷衍了事。

但是面相和善的人，有时也会出现一些小状况。有一次我去钟鼓楼办点事，前面有一个老人，穿着整齐的中山装，慈眉善目的，一看就是好人。我从自行车上下来，笑着对他说，请问一下去某某地方怎么走。他看了我一眼，没有告诉我怎么走，反而责怪我一点礼貌都没有。最终他也没有告诉我如何走，我只好悻悻离开，再找别人去问路。我一直没想明白，我已经非常客气了，还要我如何礼貌呢？可能恰巧那天老人家心情不太好吧。

后来了城市兴起了一个行业，专业指路，尤其在大城市，是收费的。当时网上对这类现象有不少批评的声音，说人心不古之矣。但是我觉得别人靠劳动挣报酬，让你少走弯路，又有什么不可呢？

现在有了导航就方便多了，但是前一段时间了，我开车去农村大姐家，不知道怎么走到一条乡村小道上上去了。转来转去，导航在乡村小道上也失去了作用，我只能一路问过去。还好那些村民很热情，不仅是指路，有时分明是带路，七弯八绕的，最后好不容易到了姐家。

关于问路的这些记忆大都是美好的，即便是现在，无论科技如何进步，你也难免会寻求别人帮助或者帮助别人，再完美的机器或者工具，也永远代替不了人类的温情。

京郊冬忆

陈汝嘉

那是上世纪七十年代初的一个冬季，我在京郊位于西山东北麓的姥姥家暂住。大自然纯洁、超然的含蓄之美，冬季的迷人景色和灵性活现的动物，深深地留在我的记忆之中。

云层密布的清晨，看不见太阳，雪花漫天飞舞，群山轮廓影影绰绰，一切景物都被白雪覆盖，或薄或厚。山峦、树木、房屋犹如一个粉妆玉砌的世界。

雪终于停了下来，天空渐渐晴朗，太阳慢慢露出头来，麦地里，埋在雪下的小麦，悄然露出嫩苗。一阵风吹来，雪絮随风飘扬。

在树林东侧厚厚的雪被下面，有个人工湖，湖中央打鱼人正在用铁锅刨冰。人工湖往南，田野中散立着几户农舍。农舍屋顶盖满白雪，屋檐下挂着玉笋般的冰柱，几个孩子在雪地上嬉戏一群正寻找食物的麻雀。

在一个牲口棚前的栅栏里，一个小孩正在给一头小鹿喂食菜叶。牲口棚上，放着一个硕大的鸽子笼。农户利用鸽子爱吃盐的特性，将几只鸽子放入这个装有整块食盐的鸽子笼里，吸引着空中飞翔的鸽子，它们纷纷落在笼上，并进入能进不能出的牢笼。

田野再向南便是一个山岗，山上已成银白世界，满身披雪的大小松树，经风一吹，雪粒便从树上洒落下来，太阳透过松树的杈桠，在雪地上投下斑驳的花点，一只羽毛鲜亮的大鸟，站在松树顶上。树丛中传来“笃、笃、笃”的响声，是一只头顶红冠、羽翼金黄的啄木鸟，只见它那凿子般的硬嘴不停地敲击树干，打开一个小洞后，就把洞内一条又白又胖的虫团团吞进肚内。一只松鼠从树上下来找到松果，一边吃松仁，一边警惕地竖环顾四周。突然，一只老鹰从空中俯身冲下，鸟雀立即尖叫起来，这时，发现异常情况的松鼠迅速叼起松果，倏地钻进覆盖着白雪的杂草丛中……

时光荏苒，岁月悠悠。童年时京郊冬季所见雪景和妙不可言的趣事，点点滴滴，丝丝缕缕，早已融入我的心田。



《静物 菊花1888》
尼古拉·博格丹诺夫-贝尔斯基。

玛咖 供图