

油菜花开的乡愁

张人健

3月下旬,又到了清明扫墓的时候。一大早,我就坐车到莲花路地铁站,转乘莲枫专线,去枫泾公墓。真是好久没坐郊区的公交车了。上车的乘客不多,我刚找到座位坐下,司机便提醒系好安全带。这个安全带可真是生疏了,市区公交早就不用了。我捣鼓了半天才系上,刚扣好,车子就发动了。

春天的早晨,空气特别清新。车子没开多久就上了高速,我望着窗外,田野里一片片绿地闪过,一片片树林闪过,间隔间还可以看到小河闪过。车子开得很快,突然,我看到了一小块金灿灿的油菜花田,还没等我仔细看,车子就开过去了。接着又出现了一小片,好看极了!

市区的公园里的花也开得热闹。郁金香、梨花、蝴蝶兰、樱花,五颜六色,吸引了

很多人来公园踏青赏花,尤其是大人带着小孩来公园踏青,迎着春天的到来。赏画的歌常在耳边响起:“花开的时候来看我,花开花落几春秋”。听着听着,我就想起了小时候见过的油菜花。

要说最让我难忘的花,还得是金黄色的油菜花。记得老家屋后面的那块地里,每年一到三月就开满了油菜花,我们这些孩子总爱跑去玩。有时采摘一朵作玩具,闻闻味道也是很有趣味。那花瓣一片片的形状很好看。回家找个小玻璃瓶,放点水,把花插在瓶子里,摆在窗台上可漂亮了。

自从离开老家,就很少看到油菜花了。后来去奉贤农场插队,被分到砖瓦厂,所见的都是泥土砖瓦。挖泥的员工见到的是泥土,泥土从制砖的机器中,切片出来,就是砖块,运到场地上去晒干,再运到窑洞

里去烧制,出来的砖头虽然也是黄色,但是这种黄色和油菜花的黄色是完全不一样的。瓦片也是,在制瓦车间机器上制出的瓦片,晒干后,拿到窑洞里去烧制,出窑时,也是和砖头差不多的颜色。根本见不到那油菜花金黄的颜色。除非你跑到隔壁农田连队,可以看到春天油菜花看的美景。

现在想想,看油菜花开的日子,都成了我童年的回忆。那个金黄色的花朵,永远珍藏在我的记忆深处。几十年过去了,反倒成了我最想念的家乡风景。趁油菜花开的季节,真该回乡走走。就像歌里唱的:“花开的时候,你就来看我,别等花落只剩下寂寞,不要辜负这如火的春色”。



老松江人的清明祭祀与其它

不论城乡,旧时的松江居民都有在家祭祖的习惯,俗称“过时节”。就是在每年的清明、夏至、七月半、十月朝、冬至、年夜,一年六次,都要例行祭祖仪式,寄托对于逝者的哀思之情。在这六次祭祀中尤以清明为重。一到清明节,除了在家祭祀,还要上坟祭祀,烧囤,(一种用稻麦秆编成的内装满纸锭,供坟前焚化的祭品)。清明节是一年当中对逝者主祭之日,是每个家庭特别重视的一个节日。在此节到来之际,今将自己所想到见到包括亲身经历到的过节情形作个记述:

在过节祭祀之前,必先上街“请”来一副合适的香烛,置办好一样鱼肉荤素,再用红纸写上一张祭祀名单。逝者多的大户人家要设立两至三桌,但一般以一桌居多,挤得是紧紧的。以一张较大的“八仙桌”,在桌子的四个横面上,以左、右、后这三个横面,密密匝匝地排齐酒盅筷子,祭桌前这一横面,必放上香炉,烛具等祭具,并压上受祭者名单一份,地上放好一个供全家人磕头跪拜用的叫做“拜斗”。然后关上大门、点燃香烛、倒酒上菜。一般在上午九时许开祭,中午十二时前结束。供祭的酒先倒半杯便于添加,整个祭祀一般是加酒三次,叫做“酒过三巡”。在祭祀结束前半小时许上饭,这饭就挤放在桌子的边角,一般是一桌上三碗热饭。整个过程中,全家人要不少于两次磕头跪拜并作些默念。最后焚化纸锭,开门“送客”。此时,家人必冒着焚烧中所产生的满屋子呛人的烟味,将一样样酒菜祭品及餐具忙碌地收拾整理,结束祭祀。此时对于空着肚子等急着想吃的孩子,便可开开心心地同大人一起享受一顿“大饱口福”的午餐了!这也印证着“嘴馋小团望时节”这句老话。

每年过六个“时节”,除了年夜,都是在上午过的。那时的家庭主妇,过一个“时节”就得忙够两个整天。

(周师增)

用最潮的姿势,避开春天的“坑”——第37个爱国卫生月必看科普来啦!



春暖花开,万物复苏,但春天的“坑”也不少!

第37个爱国卫生月到来之际,为大家送上这份防“坑”秘籍,健康过春天!



呼吸道疾病请预防

春季早晚温差较大,乍暖还寒,须记住:洋葱穿衣脱脱脱,温差再大也不慌。春季感冒、流感、支气管炎等呼吸道疾病高发,请做到:人群密集戴口罩,开窗换气不能少。

清洁环境卷起来

扎实践行爱国卫生月硬核KPI,做到:翻盆倒罐清积水,没有积水蚊不闹;厨房食物密封藏,“小强”迷路找不着;垃圾牢记日产清,“四害”气到想上吊!

过敏星人多自助

春天繁花似锦,花粉、柳絮等过敏原增多,过敏体质的人群很容易出现皮肤瘙痒、皮疹、打喷嚏、流鼻涕等过敏症状。

记住四句生存法则:

绕行花粉飘散等集中区域,或错开浓度较高的上午10点至下午4点期间(“保命指数”★★★★);回家立即洗脸洗头换衣服(“保命指数”★★★★);定期对室内深度清洁,降低过敏原浓度(“保命指数”★★★★);随身备抗过敏药物,尤其是对花粉过敏的哮喘病患者(“保命指数”★★★★★)。

注意舌尖上的安全

野菜乱吃=开盲盒(不确定的都可能是“致命款”);果蔬食用前,充分清洗、浸泡,确保去除残留农药和杂质;拒绝暴饮暴食,胃袋不是“垃圾桶”;注意饮食卫生,食物烧熟煮透、务必新鲜。



缓解春困不摸鱼

充足睡眠,每天争取7-8小时睡眠;午间小憩15-30分钟,拒绝“深度睡眠”,帮助活力满满;多吃富含B族维生素的食物,适度户外运动,帮助大脑不宕机。

避免春日emo防脱轨

每日保证户外光照,多多参与社区园艺活动,帮助心情充电;过敏焦虑深呼吸,快把烦恼“呼出去”;工作注意张弛讲节奏,“森林浴”助力降;持续emo及时拨打12320-5,专业医师专治各种“想不通”。

终极防“坑”指南,请记住上海市健康促进中心第37个爱国卫生月特别出品的顺口溜:

春捂秋冻别硬扛,口罩封印病毒藏;翻盆倒罐清积水,“四害”见你直喊退;野菜别碰生熟分,肠胃安全不闹心;午间小睡别贪长,运动起来精神爽;心情低落别硬扛,热线专科帮你忙!

来源:沪小康

五律·咏二十四节气

闲云

其一·立春

岁次时令传,交春四序先。收关盘硕果,布局赋新篇。柳色和风绿,梅花好雨妍。千帆齐竞发,百业奋扬鞭。

其二·雨水

雨水润春容,冰消不似冬。豆蔬枝叶展,泥缝草芽丰。雾气争寒暖,风光逐淡浓。匆匆双节去,备耕记心胸。

其三·惊蛰

蛇虫惊蛰醒,雷电动山川。偶曝仅需葛,还寒仍是棉。树花枝上艳,菰叶水边连。鸟逐戏平野,机耕闲置田。

其四·春分

春分平昼夜,阳燦瑞光铺。油菜黄金阵,棠花玛瑙图。莺穿柳荫啖,燕绕梁栋娛。折锭祭先祖,悼亡朝墓呼。

