

谢谢你，来到了我的故乡柳港

张人健

5月25日，高三乙班同学微信群中，有一位微信名叫“大师兄”的同学分享了一组柳港镇的照片和一段自己感想：“柳港老镇，60年代轮船码头旧址，斑驳的街巷，如今崭新的文化中心，社区卫生服务中心……那些县中老同学的故乡，是否还是记忆中的模样？”

今日天气晴朗，东南风3—4级，适宜游玩。我与老婆从枫泾古镇出发，沿叶新公路驱车向东，途径新浜镇抵达柳港。小镇道路纵横，街面整洁，永辉超市，休闲广场，修身公园错落其间。公园里锻炼的中老年人不少，对面菜市场前的广场上矗立着近20棵大树，树荫下长椅供市民们邻里闲话家常，周边有好几个住宅小区。这里交通也方便，有往松江的公交车，附近有高速公路入口处，是个宜居的小镇。

我就忍不住私信问大师兄：“我想问问你，怎么突然想到去柳港镇？是顺路还是特意去的？”

大师兄回复：“我住在枫泾，沿叶新公路开车很方便，枫泾往北再往东，经过新浜再往东就能到柳港了。当年班级里好些同学在这儿长大的，总听他们说这里有通往朱泾平湖及上海的轮船码头，就想来看看。江边老的

住宅尚存，但看起来已陈旧。而小镇北边，新建的居民小区高楼耸立，充满了现代气息。那天，我们夫妻俩逛了小区旁边的超市，里面物品种类很齐全。到了饭点时间，又在楼下的社区食堂吃了中饭，食堂菜式多样，价格实惠，正中午挤满了用餐的务工青年和老年人。最令人唏嘘的是，曾经的繁华码头早已不见踪影，如今，看到的只有滚滚东去的大江水，江中不多的大型货轮。”柳港的老同学们，相约结伴去趟柳港，我也来热闹忙，共同回忆县中同学情。

我们高三乙班的同学，都是1963年9月从金山县（当时柳港属金山县）各乡中学（吕巷中学、干巷中学、兴塔中学、柳港中学等）考进来的，记得柳港中学当年有6人考入了金山县中，高一甲班的学生都是家住朱泾镇上的。高一乙班的学生都是从各乡考进来的，所以都要住宿舍。白天上课晚上自修，吃饭学校有食堂，每天生活在一起。这种同学情非常珍贵。记得1964年的冬天，我的两个手都生了冻疮，红肿得不能碰冷水，老乡殷同学每天替我打饭洗碗，这份情义我几十年来永远铭记心上。

1966年文革开始了，学生们原指望毕业

考大学的愿望破灭了，在学校参加文革运动又延误了2年，到1968年夏天，开始了上山下乡的岁月，从此我们各奔东西。50多年过去了，虽然有几次同学聚会，但总是有同学因各种原因不能参加。我们这一代人，历经了五十年代的贫困时代、六十年代的自然灾害时代、七十年代的上山下乡时代、八十年代的改革开放时代、九十年代的奔小康时代，我们终于在新世纪迎来了幸福生活的时代。

我们生活在这幸福的岁月里，常会想起学生时代的同学们。每当在微信群里看到老同学“冒泡”，总忍不住提议相聚，大家都格外珍惜这份历经沧桑的情谊。老同学从枫泾去柳港，路也不近，虽然有车，也要开上个把小时，这是老同学的思念，也是岁月积淀下来的乡愁。

乡愁是一份思念，这份思念永远珍藏在心间，思念曾经的青春岁月，虽然时光飞逝，那份情谊却一直深藏在记忆里。

最后道一声：谢谢老同学，专程来到我的老家。愿彼此保重，相信一定会后会有期。



如果用一种食物形容夏天，冷饮一定榜上有名。无论是消暑还是解馋，一口冰淇淋或是冰镇饮料下肚，实在太过瘾。不过，大家也要注意，**吃冷饮**有讲究，一些错误吃法可能会伤身。今天就一起来看看，**怎么健康吃“冰”**。

夏天适度吃“冰”的3个好处

华中科技大学同济医院消化内科主任医师王波总结，适当吃冷饮对身体有以下好处。



解热且快乐

冷饮会刺激口腔黏膜和舌头上丰富的冷觉感受器，向大脑传输一种快乐的感觉。

振奋精神

吃/喝冷饮能刺激人体的副交感神经，减少自律性神经失调现象，振奋精神。

提振食欲

人在天热时会食欲不振，这是由于高温刺激人体，使人体对热气腾腾的食物产生本能的排斥感。

如果适当摄入冷饮，可以避免身体过热，促进消化液的释放，达到刺激胃肠道蠕动、增加食欲的效果。

建议12点~15点之间吃

在中医眼里，夏季人的脾胃功能偏弱，稍微吃点油腻、生冷、辛辣的东西就容易拉肚子。因此，如果想吃冷饮解馋，上海中医药大学附属龙华医院中医经典病房主任医师周时高建议，最好选对时间再吃。

中午再吃

中医认为，中午阳气最盛，这时吃“冰”，不用太担心食物过于寒凉而伤身。

湖北省黄石市中心医院营养主任技师胡晓岚同样建议，为了最大程度减轻冷饮对身体的影响，**可以在中午12点到下午3点之间吃冷饮**。

（来源：人民日报微信、生命时报微信）

适度吃冰有好处！

艾丽莎

袁松

艾丽莎，我的宝贝：2024年12月中旬，你来了，外婆和我不知有多高兴啊！与我们一起高兴的，还有许多亲朋好友。

你和你的妈妈有着太多的特别缘分：同为射手座，只差6天；按照农历，你们的出生日相差2天，且都是顺产；按照北京时间，你们的出生时间相差不足一个半小时。在我的眼里，这些“巧合与偶然”是你们母女情缘的起始。除此之外，你、你的爸爸、你的外婆都属龙。

你可知道，我们盼你很久了。2024年入秋后，你妈妈挺着大肚子，和你爸爸一起多次组织家庭Party迎接你的到来。许多伯伯、叔叔、阿姨都给你送来了衣服、玩具和祝

福。期间，你爸爸特别用心，给你布置好了温馨的房间：墙上高挂三颗爱心，配以“Welcome Baby Elisa”的字样，还配有婴儿推车、布娃娃、玩具等；你妈妈重拾画笔，为你专门作画，Elisa几个字特别醒目。他们动情、用心地向你传递着爱和温度。

上海和苏黎世有着7小时的时差。你出生以后，每天晚上，我们与你们全家的短暂视频通话，就成了外婆和我最快乐的瞬间。你的咿咿呀呀、你的一颦一笑都令我们惊喜和愉悦。五月下旬，我们就要见面了。想起能够怀抱肉嘟嘟的你，我们就特别高兴。盼着你健康快乐地成长已成了外婆和我的共同心愿。

艾丽莎：你要快乐成长、好好学习。你的语言学习任务可不轻松哦！爸爸说意大利语，妈妈说汉语，他们之间用英语交流。你开学之后还要学德语。外公相信你一定行，加油！努力！你要幸福成长，我要快乐生活。我们要一起携手走进2049年的十月阳光。10月1日，是我们祖国的百年华诞，也是你爸爸、妈妈的结婚纪念日。当年，也就是2021年的国庆节，你妈妈说：“跨越山海，与国同庆”。就这样，我们每年的国庆节就成了你爸爸、妈妈的结婚纪念日。外公和你约定好：到那一天，你要陪着外婆、外公观看共和国百年庆典，一起为你的爸爸、妈妈干杯！

这是你我的约定，嘘，不要告诉他们！

农家灶

诸钟棣

我说的这农家灶是传统的柴火灶，主要是以稻草、麦秆、木竹柴等农家特有物件作燃料的。记得小时候，家里要烧饭炒菜了，母亲上灶，我则马上在灶后学用火钳夹起燃料往灶膛里送。顿时，灶膛里火苗奔跃，铁镬里刺刺拉拉地响成一片，整个厨房里充斥着温馨、略带甜味儿的水汽。如果是年底蒸米糕的话，那更是满间的水蒸汽，与寒风凛冽的窗外自成两重天。

那时是我最开心的时刻。我灶前灶后地跑，一会儿看看灶膛里的火苗是否减弱了，要不要添柴，一会儿看看锅盖揭起时母亲加盐放蒜斟倒酱油不时翻炒的情景，也想学乖。母亲则一会儿说火烧旺一点，一会儿又会嘱咐“歇火”，而后又会说“亮一下”（母亲十分避讳“烧”字常出口）。有时为了让火更旺一点，我会一古脑儿地往灶膛内塞柴草，结果火势反而减弱了，这时母亲会说“多柴不多火”的道理，又教我怎样调控柴火的一些小妙招。

大约上世纪七十年代之前，农家户户都用农家灶。一般的农家灶头都是两眼灶，即有两个火门，除了大户人家，极少有三眼灶。就两眼灶而言，那生铁浇铸出来的铁镬子有大小之分，大镬靠里面墙边，直径有贰尺头和大贰尺两种规格；小镬靠外面，也有尺八头和尺六头两种尺寸。大小镬之间的

中间部位，靠这边的置放一只小镬子，名叫“发镬”，靠里边灶墙边安放的是“汤罐”（汤，古义有“热水”一说，如赴汤蹈火），这些都是松江地区的俗称。大镬、小镬各有灶门，送燃料至镬底下供热，而发镬和汤罐不用直接烧火，只是利用余热。人口少的，也砌成一眼灶的，俗称“壁灶”，为的是既少占空间又节省燃料。大小镬一般用来煮饭炒菜蒸糕的，发镬和汤罐是提供热水的，发镬还可以煲汤。

烧柴草尤其是用木质燃料，自然会留下炙热的灰烬，勤劳节俭的农户决不轻易放弃这一资源，一般都备有陶制罐头或沙锅。那小口大肚的罐头是个好宝贝，可以炖猪脚、黄豆、糯米枣子等需慢慢煮烂的食材。对我们小孩来说，最感兴趣的是利用灰烬的那些余热，煨山芋、芋艿头、土豆之类的，大约一个时辰后（个头大的用时长一些，个头小的用不了一个时辰），那些玩意儿一经从草木灰里扒出来，掰开烧焦的外皮，那略显焦黄的芋头香味立刻弥漫开来，在满屋氤氲氛围中我和弟妹们开始分享起来，父亲母亲站在一边看着笑着，一再叮嘱慢慢吃，别烫伤了嘴巴。在那物资十分匮乏的年代，这些便是我们最期盼的零食。有时候实在没东西可煨了，我在别家的大人“教唆”下，会偷出一枚鸡蛋来（那是父亲拿去市场上换钱的，

平时舍不得吃），在外壳糊上一层薄薄的烂泥巴，待干透了，凑机会煨到灶膛里。不过这样做是极少的，因为贪嘴时总还会想到不如人意的家境。

在告别煤球炉迎来电饭煲的年代，几乎每户农家都有一套烧液化气的灶具（有的还用上了煤气灶），那快捷的用灶方式便利了大家，顺应了现代的快节奏生活。白瓷砖砌就的灶台，不锈钢制作的全套灶具，墙壁上吊挂着锃亮洁净的锅铲、汤勺、漏勺，除了电饭煲，还有高压锅、电炒锅、微波炉等等，一应俱全，那架势逼退了土头土脑的农家灶。

然而，时至二十一世纪的二十年代，我家还保留着农家灶，而且我们这个三四十户人家的自然村，大多数竟也仍保留着这永刻着乡愁又利用率极高的农家灶。如今，村子里大多住着空巢老人，老人们有的是时间、有的是节俭惯了意识。自留地里、十边地里产出的各种作物桔梗，屋前宅后修剪出来的树枝等都是上好的燃料大家舍不得扔掉，乱扔会污染环境，当做垃圾处理也怪可惜的。你只要勤快一点，野人人家丢弃的各种可作燃料的物件多的是，捡回、晒干、截短、捆扎好即可备用。别小看了这种让人笑话的作为，这客观上也是在为社会做贡献呢。老人们过起的慢生活也挺有滋味的，尤其逢年过节或到双休日，孩子们带着自己的孩子

从城里开车回到乡下父母身边，一动农家灶可就热闹了，欢声笑语立刻灌满了那厨房间。有时，又来了客人，那农家灶、电饭煲、煤气灶可以一齐上阵；孙辈们或许吵着要尝试在灶膛里煨那大人们言传的那喷香好吃的芋头们。

那农家灶，说它土，其实充满了传统的农耕文化。先说说那灶头的营造工艺。如果灶膛结构合理的话，既十分发火又不会冲烟，以免弄得满屋呛人的烟雾；那灶墙结构也非常讲究，既砌有专放火柴盒、茶叶筒、辣椒茴香罐等需防潮物件的洞窟，还砌有方便取放舀水用的大铜勺的洞窟，又砌有供奉灶神的神龛，民以食为天，据说那灶君老爷还能掌管一家人的祸福财气，每年腊月二十三或二十四日是传统的祭灶日。不过，现今农家灶不设那神龛也不行祭灶仪式了。再说那灶头的美化技艺。那灶头的每一条边线上都用黑色颜料勾画着古典的各式波纹线条，在灶墙的显眼位置写上一个“福”字，在灶墙居中位置还会绘制一幅聚宝盆或鲜花图案的彩色灶画。冒出屋面的那段烟囱则通体涂上黑色颜料以示庄重稳固。整个灶头，其造型其美化都寄托着勤俭淳朴农家对太平美好生活的追求。

农家灶是传统农耕文化的重要具象之一，也寓意着浓浓的特别“乡愁”。