那年元旦在黑龙江

马以鑫

2019年元旦快到了，我的记忆突然切换到40年前，那时，我到黑龙江省嫩江农场已经三个月，很快就要迎来1970年元旦。

在上海人的习惯中，元旦好像只是多了一个休息天，同即将来到的春节无法比。但是，黑土地上却早已是一片迎新景象。家属区里不断传来杀鸡宰鹅的呼喊声，小孩沉浸在喜庆之中而不断奔进跑出，我们也受到了感染。

元旦那天，食堂照例供应休息天的两顿饭。下午两三点钟，天穹已经是暮色苍茫，大伙拥到食堂，每人领取一团面、一碗菜肉馅，说是自己包饺子。哈尔滨的齐齐哈尔的还有天津的小伙伴们都喜气洋洋、兴高采烈，但上海人却都愁坏了，这可如何是好？我正在惆怅，几个哈尔滨的小伙伴一脸笑容把我拉进了分场卫生所。人刚进去，只觉得里面热气腾腾，有十来个男男女女正忙得不亦乐乎，有烧火的有打水的有去小卖部买这买那的，更多的围在桌子旁正忙着擀饺子皮、包饺子。我不知做什么好，只觉得什么也插不上手。一个大个子问我，你们上海人元旦没这么热闹吧？我说哪有呀，我们上海人好像从来不过元旦。一个梳两根小辫的姑娘奇怪了，就问我，那你们元旦干什么？我正想说我们上海人就忙着过年了——那是春节！很快，一锅饺子出锅装进了脸盆，欢笑声顿时声震屋宇，好几个人迫不及待伸手去脸盆里抓饺子，又赶紧往嘴里塞，边直吐气边嚷嚷好吃好吃。端着装饺子脸盆的大声喊道，我要拿出去啦！我很奇怪，外边还有谁？边上有人看出了我的不解，就露出一脸神秘：你等等看，会是什么？不大会儿，那脸盆再端了进来，里面的饺子已经冻得贼硬。我还在奇怪，边上有人说，你们南方人没见过吧？这是我们东北的特产——冻饺子！

说着说着，有人拿出几个苹果，连声说，你拿一个。我伸手一抓——简直就是一块铁，又冷又硬！他们告诉我，这也是这里的特产：冻苹果，待会儿化开以后，那可好吃呢！终于，又一大盆饺子上来了。于是，一大瓶酒打开，每个人的面前茶缸“满上满上”……微醺中，一个音色浑厚的男中音唱起“冰雪覆盖着伏尔加河，冰河上跑的三套车”，顿时，我被这歌迷住了。

正在这时，外面传来兴奋的吼声：快走呀，演出马上开始啦！我突然想起，是呀，今晚还有迎新联欢晚会呢！

一屋子人马上冲了出去，直奔刚刚落成的大礼堂。我走了进去，只觉得里面烟雾腾腾，朦朦胧胧。依稀中，我们一起坐火车来的上海人宣正德和张伟林，把我左右夹住，连声叫着，啊呀，你到哪里去了，找得我们好苦！我被架拥着，一脚高一脚低地挪动着步伐。盛德鑫和沈国平已经等在一边，见到我连声招呼，快快，坐在这里！这个食堂兼礼堂的地方，靠着烧火墙取暖，大概是第一次烧的原因，温度不够，但烟雾不少，又引起周围接连不断的咳嗽。礼堂也没凳子，只是好多长木条搁在几块方砖上。虽然是这么简陋，但是大伙还是兴奋不已，好像置身在一个很了不起的地方。家属区的小孩更是热闹非凡，在人群中横冲直撞，不时还有他们爹妈的呼唤声。我往舞台一瞧，两侧灯光特别明亮，原来是有人把拖拉机上的车头灯给转移到这里来了。再一看，舞台背景是一幅壮阔的水彩画，那灵动的水、那飘拂的云，还有那葳蕤的树木、花草婆娑——我知道，这是王继良花了好几天时间在办公室画出来的。我急急忙忙找他，不料，他就站在我的后面，还悄悄塞给我两颗话梅糖，我低声问，是上海带来的？他点头一笑：最后两颗了！

演出开始了，其实也就是大声唱、大合唱，上上下下却一片和乐。尤其是最后一个节目，让人耳目一新。那是上海十来个女青年，有板有眼演出歌舞《洗衣歌》。演员一出场，就掌声笑声一片，因为她们把五彩缤纷的被面拆下，包裹在身上，舞台上顿时姹紫嫣红、琳琅满目……

我们一起坐火车来的六个上海人，挤在一起度过了这难忘的元旦；我们的友情一直持续到今天，成为真正的“六兄弟”。自此，我们开始融入脚下的黑土地。

孤云独去闲

刘蔚

我热爱旅行，但好多年前，已厌倦了那种所谓的跟团旅游，因为此类旅游往往商业色彩太浓，令人不胜其烦。你想去看的地方，想深入一些去寻访的历史文化胜迹，他做不到，或者说根本不懂。我信奉我们祖先的一句话：读万卷书，行万里路。于是，我决定，尽己所能改变那种乏味无聊的旅游方式。我行随我心，我眼看我景。

找到志同道合者结伴旅行固然好，但其实难度不小。首先必须找到同道，其次，两个人必须抽得出相同的旅行时间。要做到第二点尤其困难。因此，我开始尝试独自旅行，我的“独行侠”体验一次比一次过瘾，而且时有意外的惊喜。朋友们知道我独自旅行的经历后，有赞叹的，有羡慕的，有怀疑的。问得最多的问题，无非是以下三方面，首先是，独自旅行方便吗？

我的体会是，没有什么不方便，而且越来越方便。道理很简单，改革开放四十年，中国的交通运输业飞速发展，尤其是近十年，长达25000公里高铁网络的编织而成，加上移动互联网带来的出行便利——从订火车票、机票、长途汽车票，到预订宾馆、景区门票，都可以在手机上解决，这些都给人们的出行带来极大的便利。如果规划得好，还可以做到无缝对接，则更通透爽利。去年秋天，我去塞北，乘高铁下午一点左右到达北京，然后马不停蹄换乘地铁4号线，10分钟后就到六里河长途汽车站，穿过连接的廊道，3分钟后来到乘客大厅，从自助取票机取出网上预订的车票，休息半小时，便乘上前往张家口的长途大巴，晚上5点就抵达目的地。行进途中，透过车窗眺望燕山苍茫，长城雄伟，心情舒畅。其时，为2022年北京冬奥会修建的京张高铁正在紧张修建中。假如京张高铁开通，从上海到张家口，约五个小时就可到达，那就更爽了！共问寒江千里外，征客关山路几重？古人对于行路难的慨叹和无奈，在当今移动互联网日新月异的时代，只剩下诗意的咀嚼和回味。

其次，独自旅行安全吗？有多项中外民调显示，中国位列世界上最安全的国家前列。你在神州广袤的大地上独自行走过，才最有资格说这句话。去年秋天，游完乌兰布统坝上草原，接着便来到滦河对岸的塞罕坝。那天黄昏，结束塞罕坝的游程，我查了一下手机上的导航地图，到宾馆仅1.5公里，于是，决定走回去。沿着傍晚的森林公路徒步，是一件惬意的事。然而，路越走越多，越走越远，天色也越来越黑，我恍然大悟，电子地图上标示的是直线距离，但我实际走的路有很多弯道，并未穿越森林，所以路就越走越远了。夜色笼罩，怎么办？我开始有点紧张。这时正好一辆越野车呼啸着驶来，我灵机一动，拦下车，司机摇下车窗，听我说明来意，那位脸上布满刀刻般皱纹的司机只说了两个字：“上车！“威严中不失柔和。上车后，见后排还有他的两个同伴，车内也黑沉沉的，但我一点都不慌乱，越野车风驰电掣带给我的感觉只有一个词：超爽！20分钟后，酒店到了。我拿出50元钱，想交给司机作为报酬，但他没有接，做了下车的手势，还是两个字：“下车！”我犹豫了一下，便下去了。望着越野车重新启动、绝尘而去的背影，我心中升起的只有温暖和感动。

最后一个问题，独自旅行孤独吗？我可以这样回答：孤独来自于内心，当心灵变得丰富多彩，所有的孤独都可以化解掉。还有什么比这更好的呢？2016年的川西行途中，看完丹巴，下一站便是泸定，全程约140公里。在一个细雨清冷、秋寒渐深的早晨，我坐上了从丹巴开往泸定的班车，起初还有些睡意蒙眬、昏昏沉沉，但随着天色放亮，很快便睡意全消、兴致盎然了。车窗外，大渡河水波涛起伏，汹涌奔流，两岸崇山峻岭，直插云天。我发现，汽车并未像过去那样走的是蜿蜒曲折的山路，几乎都是直线行驶。路修得非常好，假如遭遇一座大山阻隔，便直接从通畅的隧道中穿过去。两小时后，泸定城到了，我有点似信非信，恍若做梦。回想当年，也是在滔滔的大渡河边，红四团昼夜兼程狂行240里，飞夺泸定桥，创下了中外军事史上的奇迹。想到这里，便会对近年来国人自封的雅号——基建狂魔报以会心的微笑。

阿兰·德波顿说过：“如果生活的要义在于追求幸福，那么，除却旅行，很少有别的行为能呈现这一追求过程中的热情和矛盾。无论是多么地不明晰，旅行仍能表达出紧张工作和辛苦谋生之外的另一种生活意义。”独自旅行，放飞自我，可以让我们对此产生深刻的体会和感悟。

夜光杯

高脚牛车

蔡旭

高脚牛车，现在已见不到了。它已被岁月所屏蔽。

这种车高2.1米，辕长4.6米，斗长2.2米，斗宽1.8米，有着直径1.8米车轮的庞然大物，只在史册上记载。

也许你难以相信，却不得不信。

至今广东遂溪调丰村的玄武岩石坡，还有两道60米长的车辙可以作证。

它碾压出的沟痕，竟有70厘米之深！

高脚牛车，用四头牛拉着，在唐宋的凄风苦雨中艰难跋涉。

连接着南到雷州府北至遂溪郡的50里官路。

承载着物资运输、军队调防、官员谪迁、信件传送的重任。

承载着一千年沉重的历史，日夜兼程，风雨兼程。

苏东坡认识它，李纲、寇准知道它，苏辙、秦观、赵鼎、李光、胡铨，曾同它相伴而行……

高脚牛车，现在已见不到了。但历史是无法屏蔽的。尽管这条千年古官道，也曾被半米深的尘土掩埋过一百年。不过一把开荒的锄头，就掀开了本来的面目。

现在，谁都可以见得到，石头上两道深刻的车辙上，分明还在转动着——

历史的车轮。

用歌声唤醒自信

吴迅捷

自从选择了教师这个职业，我就成了“孩子王”，每天都要和不同性格脾气的孩子打交道。

我们班的小朱同学特别胆小且不自信，每次数学课向她提问，她一站起来就紧张得满脸通红，一句话都说不出来，我观察下来觉得她并不是答不出，而是不自信，平时和老师同学都不敢眼神对视。

一次偶然的机会，我听到了小朱的歌声，很动人，很好听！正当我静静欣赏的时候，她发现了我，美妙歌声戛然而止！我说：“你唱得很好！继续唱下去。”她胆怯地说到：“老师，我乱唱的，我唱不来的！”我尝试着继续请她唱，她的眼神又变得紧张害怕起来，我便不再勉强。但一个计划在我脑中产生了。

那是一节班会课，我把她请到讲台前，她茫然地站哪里，额头上露出晶莹的汗珠，看得出她紧张又不知所措。我和同学们说，那天我偶然听到了小朱同学的歌声，真的蛮好听的，因此我想让她与我们一起分享！”刹那间，小朱的脸又涨得通红，腼腆地说：“老师，我真的唱不好，我不行的！”我对小朱笑了笑说：“没关系，你唱的歌吴老师也会唱，那我就先来起个头！”

于是，我便带着五音不全的嗓子唱起了小朱最拿手的歌，还没等我唱完两句，全班已经笑得人仰马翻，合不拢嘴了。而小朱此时也笑了，从她脸上可以看出她已经不像之前那么忐忑不安了。此时我问她，你笑什么？她略带不好意思地说：老师，您走音了！我便问小朱能不能教教我，唱给大家听一听！或许有了我这块砖头引玉，她顺利地唱完歌，也不那么害怕了，唱完后台下同学掌声如雷！此后，我便和小朱同学约定，每周都要上讲台一次，无论以怎样的形式，她也慢慢接受了。

从朗诵到和同学们一起表演英语小品、跳舞，到在最不擅长的数学课中向同学解说一道例题，小朱渐渐不怯场了，她自己也说，好像只要勇敢走出第一步，之后好像就没那么害怕了。

从此以后，小朱不再是一个没有自信的孩子，在前不久的学校汇演中，她登台完成了独唱，面对全校同学，她表现得很从容很淡定！当她表演结束，我收到她发给我的短信：“谢谢您，吴老师！您给了我自信，让我克服了上台的恐惧症，同时也让我对原本枯燥的学习有了勇气！”

经历了小朱的转变之后，我一直在想这样一个问题：我虽然是一个数学老师，但作为德育工作者的我到底应该培养什么样的人，怎样培养人呢？知识的灌输，学科的素养固然重要，但真正能影响学生一生的往往是他的品行、综合素质和修养，通过发现孩子们身上的闪光点，鼓励他们建立自信，用自信心完善人格，用自信心作为孩子们起飞的跑道，勇敢地面对孩子们长大后会遇到的各种问题，是很有意义的。

工匠（中国画） 谢志高

山药就是“三药”

费平

第一次吃山药是小时候，有一次我生病，父亲端了一碗汤给我，那滚刀块的白乎乎的东西与几根肉丝沉在碗底，汤面上还漂着葱花。我呼噜呼噜一下子全部吃完。开始我以为是洋山芋，父亲告知我这是山药。这是我首次听到“山药”这个名字。

之后在父亲的影响下，山药成了我的最爱。尤其是过年时我家做肉圆，父亲总要把山药拍成糊放进肉浆里，以代替菱粉起到粘住肉浆使炸出的肉圆不散之作用，而且吃起来很嫩。后来除了做肉圆，山药就成了我家的常客。尤其是冬天，山药用来煲汤，是最好的食材。当然，目前种植技术发达，春夏季也可以吃到山药，但这时的山药毕竟口感不如秋冬季的好吃，有时遇到品种不对，既烧不烂又有苦涩味。于是，冬季食用山药是我的首选。

山药有三种功效，非常适合老年人食用。首先，它的甘甜可以补脾胃之气，帮助消化吸收，不论脾阳亏或胃阴虚，皆可食用；其次，它有生津养肺功能，对口干舌燥津液不足者食之可起缓解作用；再有，它能供给人体大量的黏液蛋白维生素及微量元素，能有效阻止血脂在血管壁的沉淀，预防心血管疾病，取得益志安神、延年益寿的功效。因而民间有“白色山药胜人参”之说。而我因它有三种功效，也把其等同于“三药”。

山药虽是一种中药材，但它因含有多种营养元素，故都用来与多种食物搭配或炒菜或煲汤。冬季我首先用它来煲汤，寒冬的早晨喝上一碗山药肉丝汤，既暖和又增加了营养。那天，平时不大吃早餐的女儿喝了山药肉丝汤，连说好吃，还嫌食材有点单调，希望加点其他东西……于是我后来煲汤时把肉丝换成了排骨，先把排骨姜片爆锅入汤煮八成熟，放进山药，再加些胡萝卜、黑木耳等，待全部熟烂后撒入枸杞、盐、香菜和葱花，一碗白、红、黑、青色香味俱全的、热气腾腾的山药排骨汤便做好了！本人喜食辣，汤中滴点辣油或“老干妈”，那感觉真是喉润胃畅、怡人心脾！即使是冰雪严寒，喝上它，亦会让人吃得全身燥热，甚至微汗解衣，那畅快淋漓的滋味非喝过之人无体验……

当然，除了煲汤，山药与其他多种食材炒、炖皆是佳肴。我们在饭店常见的是山药炒黑木耳、蜜汁山药、拔丝山药，还有蒸熟算“五谷丰登”里一员的山药。而冬天我还常在红烧肉里放山药。记得那次过年家里请客，朋友吃了又酥又烂的山药红烧肉，都赞不绝口，碗里山药不一会儿无影无踪，光剩下肉，朋友问“锅里山药还有吗”……其实山药放肉里炖，是山药吸收了肉的油脂因而味道鲜美，而肉因跟山药同炖被吸附了脂肪所以显得油而不腻。

既然山药有三种药的功效，眼下，我在冬令时就用拿它来作为吃火锅的主要食材。天冷全家围坐一起，无论是排骨、羊肉、牛肉或是鱼头打底，放上山药和其他蔬菜与菌菇，蘸点醋、蘸点辣椒酱……那情景、那感受，既味绕舌尖又享受天伦之乐的氛围，真乃颐养天年。对我这个有着“三高”与略显肥胖的人来说，不但能参与一场饕餮盛宴，还能预防心血管系统的脂肪沉积，何乐而不为呢？

十日谈

冬藏养生须加餐

责编：龚建星

冬吃萝卜夏吃姜，冬天吃萝卜还能翻出很多花样来。