

# 盘点我这十年

●童如珍

从2012年至今，一晃十年。国家经济与社会全面发展，成绩斐然，世界瞩目。全民享受改革发展成果，我也利在其中。回望过去，细细盘点，这十年，无论是我个人进步，还是家庭生活条件的改善，皆收获颇丰。想起来，不由得心潮起伏，感慨万千。

这十年，是我见证与亲身经历国家不断深化改革的十年。十年里，我所在的单位，三易其名，从“计生委”到“卫计委”，再到“卫健委”。其中的计划生育工作不断优化，国家生育政策顺应形势发展需要，循序渐进，适时调整，由原来的“一孩半”到“双独二孩”“单独二孩”“全面二孩”，再到现在的“三孩政策”。而卫生健康工作的不断强化，则凸显了民生工作的极端重要性。我作为政策的执行者与实践者，使命光荣，任重道远。任职期间，在组织的关心和同事们的支持下，单位各项工作成效明显，斩获多项荣誉。我个人也有业绩，屡受上级褒奖。十年来，自己的努力得到领导肯定和群众认可，倍感欣慰。

这十年，是我由中年向老年过渡的十年，也是我丰富阅历、积淀经验的十年，更是我不断增长新知识，适应新时代的十年。本以为自己辛劳半辈子，近年退休，可以好好地休息一下。可每当

看到各行各业如火如荼，各种新知识、新技能层出不穷的时候，却又按耐不住求知的欲望和干事的热情。于是，2016年，我考了驾照，学会了驾车。2017年，我又学会了用电脑打文字、做课件。这样一来，工作更方便，效率更高。

这十年，是我重新放飞梦想、追求诗与远方的十年。当作家是我的夙愿，前些年，工作之余，我开始手握笔笔，重新捡拾起那些曾经遗落的文字。利用节假日，游名山大川，走乡村阡陌，访街巷百姓人家。通过行走与访问，使自己与自然亲近，同基层零距离，收集到不少原汁原味的写作素材，心中也有了用文字表达的强烈欲望。从此，我笔耕不辍，将自然万象、世间百态、生活体验、人生感悟等浓缩于文字，撰写成诗文，并向报刊投稿。天道酬勤，有耕耘就有收获。几年来，作品在百余家国家级和省市级报刊发表，并多次获全国性大赛奖项。同时，还有三十余万字作品出版发行。自己也因此成为中国散文学会、中国诗歌学会、中华诗词学会、省作家协会等十多家文学团体会员，终于实现了我的文学之梦。

这十年，是我的家庭生活锦上添花的十年。女儿学成归来，成家立业，在北京落户安家。小外孙天真活泼，让我有了含饴弄孙的天伦之乐。在与妻子

的共同努力下，我们将家里住房由套房换成了复式楼。楼房南北通透，开门见山，推窗见水，极佳的江景房。尤其我有了一间梦寐以求的书房。整排的书柜，让我的那些书们再也无须东躲西

# 国庆抒怀

●李绣程

七十三年前的今天  
我还是个不懂人间冷暖的儿童  
上学后才知道从今天起  
我已是个不分年龄大小  
真正站起来的中国人  
一个再不受奴役的炎黄子孙

一个伟大的党，古老的民族  
苦难辉煌的历程  
遍布神州大地上的五星红旗  
是无数先烈用热血染红

共和国的丰碑上  
永远铭刻着他们的英名

华夏儿女跟着共产党  
不断踏上新的长征  
从站起来到富起来  
在新时代的号角声中  
向着理想中的目标前行  
哪怕豺狼挡道，迷雾重重  
也定要也必定能实现  
中华民族的伟大复兴



景德镇和宣化的瓷器也是比较便宜的。所以，我们家里正月里吃饭向来是用景德镇瓷器的，也算是父亲的“穷讲究”吧。

“啊呀，赶紧擦桌子哇，你们妈妈做的席，今年比爷爷小时候的还排场哩。”爷爷由衷地赞叹道。

“先给爷爷奶奶把酒满上！我们也满上！”母亲欢快地说。

“来哇，干杯哇。呵呵，感谢党和政府，咱们的好日子又来啦！感谢你们的父母亲，他们用勤谨的双手换来了这桌丰盛的素席！”爷爷望着我们兄妹四人动情地说。

“干杯！干杯！”在一片祝福之中，我们一家八口人分享了这顿我记忆中的头一次干了眼的素席。

五

“初一吃一顿素食，就等于全年吃素。”小时候我不明白奶奶和母亲说这句话的含义，曾多次问过她们。奶奶说：“印也不知道，是老辈人传下来的。”母亲说：“吃素好哇，吃素不杀生呀。”

母亲说得有点道理，我后来也曾是这样想的。但我还是不知道这句话是否有来历，于是昨天请教了学识比较渊博的朔县人张国华老师。他说：“这要从佛教上找根由。北齐的时代（据今已1500多年了），佛教就已在咱们朔县盛行，说明那时信佛的人不少。佛教讲究慈悲为怀，是不杀生的，绝对戒荤。然而，好吃荤又似乎是人的本能和天性，对不信佛的人来说，杀生动荤，倒是有一种负疚感的。于是就变通、找说辞，为自己的负疚感开脱。于是就说‘只要印大年初一吃一顿素，就相当于咱们佛家人一年吃素啦。印的心也同样是积德行善的吆。’”倒是张国华老师，他的说法也算是自成一派吧。

改革开放后，人们的思想也发生了变化，不少人家就把“初一吃素席”的做法悄悄地变了过来。“酒肉穿肠过，佛祖心中留。”这句话说得好多哇，心善不心善，初一这顿素席是说明不了问题的。1985年我成了家，媳妇是吃荤的。父母亲怕亏待了自己的儿媳妇，早在这年的腊月就宣布：“明年要开荤。”这个时候，我父亲由于经常在外开会学习，早已学会了吃肉；二妹和小弟在奶奶的熏陶下，也能吃肉了；我呢，原本是闻见羊肉味就“翻江倒海”的，无奈在同学和伙伴们的家里经过无数次的翻江倒海式的“洗礼”，终于也学会了吃肉。至今不吃肉的只有我的母亲和大妹妹。所以说，1986年我们家“开荤”也算是水到渠成了。但母亲依然坚持初一中午全家吃素。

随着时代的发展，年俗也在慢慢地变化。改革开放以后，人们逐渐摆脱了贫困，不少家庭的初一也不再坚持完全吃素了。妹妹应聘了，爷爷去世了。母亲成了全家唯一的吃素人，初一做素席也就不再是“八大碗”了，有时是三碗五碗的，甚至是“一锅烩”的。说起来也奇怪，我父亲加上我和弟弟的小家庭，一共是十口人，竟然会齐刷刷地把筷子对准母亲的素菜，常常让我的母亲望着自己的素席碗哈哈大笑。

“啊呀，你奶奶吃啥呀？”  
“你们吃哇，妈有素饺子哩。看来，还是妈的素席好哇。”母亲得意地抚摸着她小孙孙头顶上的“小火盖”高兴地说。  
不管是素席还是荤席，就风味来说，一碗是一碗的味道，绝对的纯正可口，但它的弊端是做起来麻烦，蒸起来费劲，尤其是住进楼房以后，人们的锅和笊床都缩小了很多，一个小笊床怕是连三碗也放不下，难以一次出笼。因此，不少人家就把“席”改成了火锅或炒菜。

如今，人们饭菜中的油腻实在是太多了，也引发出不少的“富贵病”，正月里吃几顿素席之类的素菜是大有好处的。因此说，素席值得传承和推广。

“山药粉”，人们就把这种粉面叫成了“好粉面”。

把“好粉面”兑上适量的水，搅成稀糊状，倒在热锅里，然后用“泼面棍”来回地圪搅，待搅成稠糊状的“拿糕”后，趁热倒在笼布上包起来，放在案板上用一块很沉的青石使劲儿压，压到二指高，颜色成了绿白色即可。这一整套的加工制作过程，朔县人叫“出粉”。粉“出”好后，切成像红烧猪肉片儿一样大小，放在滚烫的素油锅里炸好，这样就能上碗了。我母亲的“出粉”更多了一层工序，先出一锅本色的粉面，平摊在案板上的笼布里，然后再出一锅加了紫红“吃色”（一种食用颜料）面面的“拿糕”，均匀地摊在前头推好的那一层本色的“拿糕”上，包起来压好。这样切好的粉片子就成了紫红和绿白两层颜色，炸熟后码在碗里，俨然和红烧猪肉没有什么两样。

这“红烧猪肉”是第一碗，第二碗是素丸子，是用粉面、豆腐加葱末、鲜姜末等佐料制成后油炸的。第三碗是油炸豆腐块，

## 朔县年俗杂忆(六十一)

# 素席

●陈永胜

大约三厘米见方或者是长条形状的。第四碗是油炸山药，大约四厘米左右的不规则三角形。第五碗是水蒸鸡蛋。第六碗是山药“出粉”，切成长方形的块儿。第七碗是扁粉条拌干豆角，扁粉条是用山药粉面压成的扁圆形的粉条，干豆角就是秋初时节阴干的红豇豆。第八碗是糖蘸倭瓜。这就是我们家的素席，也可叫“素八大碗”。当时朔县人家的素席的内容大同小异，不外乎粉、豆腐和山药这三老三样。区别最大的就是上不上这碗倭瓜，以及烹饪时的具体做法了。

三

朔县人说的倭瓜，其实就是南瓜的一个品种，扁圆形的，大的有一尺来大，初熟时为墨绿色，深熟后变为红黄色，瓜瓤甘甜似蜜，品之如饴。加上白糖，上锅蒸出来后，妙不可言。糖蘸倭瓜好吃是好吃，可是想把一个秋天结下的倭瓜保存到过年是不容易的。

每到秋天，母亲就选上两三个一尺来大的“顺眼”的倭瓜，先是放到院里的窗台上晒十来天，然后放在南房里，每天早上用干净的毛巾擦一遍。母亲说“这叫摆理哩”。到了冬天，南房快结冰

“碗子”蒸熟了。  
“啊呀，风匣可不能这样拉，得匀匀儿拉才行哩。去哇，奶奶给拉哇。”听了奶奶的话后，我得了圣旨般地高兴地坐到了炕上。

“吧嗒——吧嗒——”，奶奶不紧不慢地拉着风匣，这风匣的“舌头”倒也乖巧，仿佛通了人性，在奶奶的手里它就会哼起和谐的曲调来，蒸汽也便随之顶到了仰尘上。不知不觉中，我就在这美妙的“曲调”中睡着了。

四

“起哇，起来吃饭哇，看把娃娃熬苦的。”奶奶的声音把我从梦乡里拉了回来。这时，母亲衬着笼布，双手从笊床里端“碗子”，每端一碗，就双手捂在嘴边哈气，好像是在抢人似的。顷刻间，满屋子里便弥漫着一股难以言说的清香。

八碗素席有序地摆在红彤彤的炕桌上，景德镇的瓷器被映衬得顿时放出了光彩。碗肚子上的玫瑰花和开放在树上的一样鲜艳夺目。我这可不是瞎编的，我父亲不抽烟，但喜爱景德镇和宣化的日用瓷器，手头稍有个零花钱，就喜欢碟碟碗碗地往家里买几个，那时的

民以食为天。过年要是没有好吃的东西，纵然是大麻炮炸红了天，倒底也是一件遗憾万分的事。因此，讲究吃喝就成了全国各地年俗中的重要组成部分。上个世纪九十年代前，不少的朔县人讲究大年初一吃一顿素席。

一

初一中午吃一顿素席，是针对吃荤的人家来说的；对原本就吃素的人家来说，也就无所谓了。1985年以前，我们家加上爷爷奶奶一共八口人，只有奶奶一人是吃荤的。每当过年时节，她老人家就得另备锅碗。自我记事起，每年的大年初一、初三和初十的午饭，爷爷奶奶都要和我们一起吃饭的。

“他奶奶，今儿您就和我们一起吃素哇。”母亲总是在初一的早上就和我奶奶说。

“那还用说哩！今儿吃一顿素，等于是全年吃素哩。”奶奶高兴地回答说。

于是，奶奶就忙着准备给母亲打下手。“您儿就上炕看五儿（我弟弟的小名）哇。”我母亲这样说，多半是嫌奶奶的手艺不好，但又不敢明说，于是就用了这种“修辞手法”。奶奶似乎也明智，顺坡下驴地跨到炕上，解开被拴在窗框上的五儿的红裤带，一边逗着个孙孙，一边有一搭没一搭地和母亲说着闲话。回想起来，这大约是1973年的事。

1973年，那还是一个很穷的年代，少盐没油的。不爱讲究的人家，干脆就是一锅“三白片子”，再加上锅饺子。我母亲爱“穷讲究”，对“三白片子”不屑一顾：“那还能叫成席呢？”于是，母亲尽其所能，把油炸山药、粉片子、豆腐、白菜、倭瓜和粉条各自放在一个碗里，凑成六碗，再浇上汤加上披头，放在笊床里蒸。

“啊呀，像个席的样子哩，你妈妈的手艺好哩，快吃哇。”爷爷感叹地下着开席的“命令”。

二

朔县人说的席，都是一碗一碗地上笊蒸出来的“碗子”，最上讲究的是八碗席，也叫“八大碗”。与荤“八大碗”相比，素席的烹饪难度是很大的，好的厨子也往往是不敢掉以轻心的。

党的十一届三中全会后，人们的光景一年比一年好了，素席也就敢排场啦。记得是1980年的大年初一，母亲就给我们做了一桌色香味俱佳的素席。那一天，天还未亮，我们还都在盖窝窝筒睡着哩，母亲就开始出“好粉面”了。“好粉面”是由我们当地出产的一种叫做“三不吃碗豆”或者是豇豆磨制成的面粉，比起“山药粉”来，它油炸时能挂住油皮，清香淡雅，筋骨丰满，是素席中的上等材料。为了区别于



王孝作

# 时时放心不下

郭向凡 词  
马 万 曲

1=D 4/4  
J=70

0 0 0 i 2 | 3 - 3 2 i | 2 - - 6 7 | i - 7 6 3 | 5 - - i 2 |

3 . 5 3 2 i | 2 - - 2 3 | 5 . 3 2 . i i 5 | 6 - - - | 3 6 6 i 7 7 6 |

咱老百 姓爱听  
咱老百 姓传颂

5 5 6 6 - | 2 2 3 5 6 2 | 3 - - - | 3 5 6 6 . 5 | 1 i 2 . 3 |

这句话 时时 放心不下 这句话 是贴心 话像  
这句话 时时 放心不下 这句话 是知心 话像

5 5 5 3 2 2 3 | 6 - - - | 3 6 6 i 7 5 6 | 6 - - 6 i | 2 2 2 3 5 5 . |

春雨滋润万户千 家 这句话是暖心 话 说得 咱心窝里绽放  
春风吹遍海角天 涯 这句话是掏心 话 乐得 咱眼窝里荡漾

5 5 5 6 3 - | 3 5 6 i 7 5 | 5 3 2 - - | 2 3 1 6 3 5 5 6 | 6 - - i 2 |

娇妍奇 葩 这句话 字 字 沉甸甸 殷切嘱托深情奉 挂 这句  
幸福泪 花 这句话 字 字 亮闪闪 照耀神州映红彩 霞 这句

3 - 3 2 2 i | 6 6 i 2 2 . 6 | i i 2 i 7 - | i 7 6 5 5 - | 3 2 3 i - |

话 掷地有声 目光远 大 在 热血流淌中 侯张融 化 中 国 梦  
话 铿锵有力 襟怀旷 达 在 广袤沃野中 生根发 芽 复 兴 路

2 i i 2 2 - | 5 5 6 i 6 i 2 | 3 - - - | 2 . 3 3 7 6 - | 6 - - - :||

巨龙腾 飞 新时代繁荣昌 盛 歌 满 中 华  
民族团 强 新 征程勇毅前 行 踔 厉 奋 发

2 3 - - | 3 - - 7 | 6 - - - | 6 - - - ||

踔 厉 奋 发

# 秋兴十首

●王建国

一

青峰四围一水间，小城云雨驻眉弯。  
丰肥白露天相接，羸弱黄花地不关。  
衣马鲜从豪气涌，典章多丽洛书闲。  
秋风吹过处盈耳，清廓江山识汗颜。

二

朔气西来一叶秋，落花风雨下瀛洲。  
长城牧草悲山月，瀚海雕弓射斗牛。  
碣石短歌天下志，精忠长啸复兴愁。  
奇儿自古皆人杰，未勒燕然不肯休。

三

风雨小城感物华，江南潏热出山家。  
年来况味葷于酒，乡里闲情幸有花。  
天霁草原漂白露，暮归池上倚红霞。  
千秋事业古今重，放下无如一盏茶。

四

蓬山依旧隐迷茫，半百怀疑看日长。  
霜色随秋侵两鬓，劳形向影叹孤芳。  
时无一事可堪酒，诗作千篇未入堂。  
明月不知书久弃，空宵犹自照南窗。

五

炙热连宵去也无，苍茫天地一洪炉。  
长江水浅爆遭阔，易北河干预饿夫。  
国有危机惜财货，时逢异兆苦摧苏。  
日来丰甚多秋雨，犹汲金风满玉壶。

六

秋阳如虎满蓬蒿，雨挟金威霜叶高。  
抗渡三年消万劫，复兴一路任鸡毛。  
管它中外身遭变，我自方圆地作牢。  
旷世时危翻手控，寰球独步领风骚。

## 七 处暑翌日题

处暑天高朔气清，感时禾豆正峥嵘。  
秋风浩荡光明阔，细雨飘洒夜不惊。  
临水登山犹挽菊，求田问舍忆莼羹。  
醉余坐卧犹忧国，休道仍须惜大名。

## 八 读汉武帝秋风辞

汉武秋风汾上吹，白云黄叶动疏离。  
掌中文武烟波净，怀内佳人岁月疲。  
未坐东南知海气，经行西北恨天垂。  
长安老尽英雄气，至死不疑尊仲尼。

九

秋风摇曳落篱尘，玉盏盛来几度春。  
行乐长歌非泛泛，解忧无日不真真。  
白云望断楚天末，红叶翻成洛水滨。  
登楼四顾唯王粲，明月遥遥过五津。

十

西风历历雨潇潇，塞上天清草木凋。  
花落花开元济济，人来人去赤条条。  
一生际遇无穷事，几个堪成有限聊。  
十二楼中虚夜月，山红水碧客程遥。

# 感悟粮食

●季 江

我是一名有着十几年教龄的中学历史教师。今年秋季，我又从一开始，接任七年级历史科目的教师职务。初秋时节，酷暑仍在，我讲的课是《原始农耕生活》。

金秋九月正是一年收获之季，这个时候主要收获的是麦、黍、稻等粮食作物。作为老师，引导方向是很重要的。我提问学生麦、黍、稻等和蔬菜、水果有什么不同呢？学生们答：“麦、黍、稻容易存放，不易腐烂，比蔬菜、水果存放时间长。”

一语中的。我很高兴，带着学生们一起猜想七千年之前我们祖先的生活。那时候，到了冬天，祖先们所生活的地方，气温下降，野果凋零，难以获食。松鼠、刺猬、蛇面对这样的情况，它们便不吃不喝，安然入睡，一宿而过，便是春暖花开，它们睁开朦胧的眼睛，一切安然无恙，继续生活，这就是冬眠。大雁看到秋风萧瑟，落叶飘零，四处荒凉，它们展翅高飞，迁徙到了温暖的南方地带，继续捕食。而我们的祖先虽然聪明智慧，但是面对无食可获的处境，他们一定仰慕过天雁，仰慕它们的远走高飞；也一定钦慕过松鼠和刺猬，钦慕它们的一宿而过。对于自己的处境，想必我们的祖先一定很无奈。心中也有远方和诗，却难以腾空而起；身在当地，却不能适应冬季的无食可寻。为此，他们一定怨恨过自己，怨恨自己的无能为力。

勤俭节约是我们中华民族的传统美德，也许这样的优良传统在七千年之前就有了。我们的祖先采到一些多余的果实，吃了一部分，节约的保留了

稍许，发现留下的果实有一两类不易腐烂，他们认识到了这样的特点。于是采摘的时候，尽量多采摘这类果实，获取量多，堆积而放。其中有的果实混入泥土之中，第二年春天，这些果实得土壤之涵养，得水份之滋润，得阳光之普照，它们破土而出。当祖先们看到这样的情景，他们一定很好奇，于是试验着把这样的果实埋到土壤里，第二年阳春三月，生根发芽；伏羲时节，拔地而起；金秋九月，硕果累累。这时，在他们心中一定燃烧起了希望的火焰。想必当时的他们是多么地高兴呀！

从此，祖先们再不因季节更替而困惑和苦恼了。他们把这样的果实春种、夏锄、秋收、冬藏，储藏起来的果实就是祖先们冬天越冬的食物——粮食。有了粮食，他们才不再用为了糊口而四处飘荡，才有了选择固定居住地、搭建固定居住场所的必要。

粮食虽然没有瓜果、蔬菜的甜腻，没有大鱼大肉的美味。但是它有易于保存、适于储藏、得土易生发的特性。它让人类有了越冬的食物，有了固定的居住场所——房屋，过上了定居的生活，实现了安居乐业的美好愿望！所以，不得不说粮食对我们来说太重要了。

我让学生们用心去深切地感受我们祖先的生活处境，感受他们面对寒冷冬天无食可获的困惑和无奈，想象他们是怎样发掘了粮食这种属性独特的食物以及用它来越过难寻食物的冬季，让学生们在过去和当下的时空中遨游，从而加深对粮食的感情，更加珍惜每一粒粮食。