

# 想起外婆菜

□敦化路街道 海州子

前些日子收拾旧物,发现了一张外婆的照片,那是外婆80岁时照的。小时候,我最喜欢外婆,也最喜欢吃外婆做的菜,至今想起来心里还是暖暖的。我老是做着同一个梦,梦中才能回到儿时的乡间小院,看裹着小脚的外婆斜着身子用木桶吊水,生火做饭。可我心里知道,再也吃不出那样的美味,是因为外婆早已不在。

我有外婆情结。打小就听外婆念过“粗米粗糠,娃娃长得壮”的童谣。记忆里永不磨灭的镜头是乡村的傍晚,院子宽敞,喇叭花绽放,外婆穿着蓝色的确良斜襟上衣,围着藏青色土布围裙,执一根擀面杖,在四四方方的小木桌上擀面条。夕阳西下,暮色微凉。

外婆个子矮,所以脚底下要垫一张小板凳。外婆裹了小脚,据说家里给她缠脚的那天,她假装打猪草逃了出去,结果晚上回来还是没能逃脱——这是外婆讲得最多的憾事。外婆还有一件更遗憾的事,是那天家里来了教书先生,外婆缠在桌边问能不能教她认字。先生笑

着说:“可以啊,先给我弄盘蘸盐花生米。”

那时的外婆还是个小姑娘。剥花生、生火、炒花生……我无法想象那天的火苗怎样映着她红彤彤的脸庞。花生米端上桌,额前沁着汗珠、脸上粘着锅灰的小女孩眼里饱含着泪水,在大人们的嘲笑和呵斥声中委屈地离去。

和我们那代大多数人的外婆一样,她长大成人,结婚生子,主管一日三餐和田间劳作,成为一名普通的劳动妇女,手上磨出厚厚的茧子。渐渐孩子又有了孩子,等我在幼儿园学会认字以后,外婆最大的快乐就是抱着我问:“乖乖,这对联上是什么字啊?”而我总是因为外婆分不清“水”和“永”而嫌她笨。现在回想起来,是多么愚蠢。

和外婆在一起的时光是快乐的。我喜欢看外婆把面粉变成面团,又把面团变成比桌子还大的面皮,最后层层叠叠切成或宽或窄的面条;我喜欢看外婆卷着裤腿,拎着船形的铁丝篮从篱笆门走进来,篮子里一定是河蚌和田螺,我们一起把它们养在陶盆里,我每天都幻想着有田螺姑娘,或是河蚌里突然吐出一颗璀璨的珍珠。

院子里就是菜地,有茄子、韭菜、青椒、丝瓜、花生、豇豆和南瓜。春天的香椿头,夏天的榆钱和桑果,秋天的枸杞……外婆总能变着花样端出好吃的菜肴;母鸡生了蛋,煎、炒、蒸、煮,一周7天不重复;呱呱叫的鸭子下了蛋,洗干净腌好,整整齐齐码在瓷缸里。冬天的菜园比较荒凉,于是挖地窖,把山芋和芋头藏进去,不时在炉膛里烘两个。鲜嫩的豆腐买来挂在檐头下,第二天就是冻豆腐,蘸上外婆自己做豆酱,色香味俱全。年前要腌腊肉、蒸馒头,我最喜欢看外婆灌香肠,是将肠子蒙在干净的煤油灯罩上,再将和佐料拌好的肉末一点点塞进去……

夏天,我常常在聊天的时候考周围的朋友——凉粉是怎么做的?我的外婆是将绿豆粉调成糊,冲进烧滚的开水锅里,不停翻搅,等到成为透明的糊状,再盛出来装在小锅里,吊在井底,提上来,就是淡绿色微微透明的凉粉了。

现在突然觉得,如果有时间,我也可以成为一名出色的厨师。外婆做那些菜的情景至今都历历在目,给我面粉和一根擀面杖,我也能做出面条来。

「居民作品」

## “兴趣圈子”促进二手物品交易

PC时代,百度贴吧中蕴藏着大量个人闲置交易,而豆瓣以及其他各类垂直社区同样如此。移动互联网时代后,用户习惯向58同城、赶集网等移动平台迁移,年轻用户较为集中的二手电商类APP依此顺势建立社区,收割了部分用户。

相较于全体网民,年轻用户通常是对兴趣类商品黏性较高的群体,用兴趣圈子促成交易是当前二手交易社区的主要思路。以知名二手交易平台转转为例,

转转围绕闲置交易构建“社交+交易”生态,打造不同的兴趣社区来获得年轻用户的青睐,目前建立的近300个兴趣圈子中,活跃的兴趣爱好者达到了340万,在获得腾讯2亿美元投资之后,未来还将向9亿海量用户的微信生态中渗透。

在互联网“下半场”,兴趣与内容同交易的距离正在不断靠近,只有不断强化兴趣交流与精细化运营,才能获得更好的体验。  
李强

## 《敦化路新闻》,邀您来投稿

□半岛全媒体记者 李丰

《敦化路新闻》是敦化路街道与半岛社区全媒体中心联合创办的一份社区报,覆盖辖区所有居民楼座及商业网点。本报主要刊发敦化路街道发生的新闻及典型人物、便民信息等,是百姓了解市北区及敦化路街道政策方针及身

边新闻的一个窗口。

《敦化路新闻》每期四版,双周刊,主要栏目包括“不忘初心,牢记使命”“CBD创客之家”“温度社区”“文颂民乐”“图说敦化路”“团队风采”“老照片故事”等,欢迎居民积极投稿及提供新闻线索。联系电话:15588691956。投稿邮箱:dunhuanews@126.com。

## 公益课堂第二站:体验非遗魅力

青岛福彩搭桥,外来务工子女走进纺织博物馆学扎染

□文/图 半岛全媒体记者 孙晓琳 李晨 通讯员 牟俐衡 报道

本报讯 老青岛人一定忘不了青岛各处的纺织厂和染坊,鼎盛时期的纺织业堪称青岛的母亲工业,养活了千千万万的纺织工人。4月14日,由共青团青岛市委、青岛福彩中心联合主办的“2018青年志愿者公益课堂”第二站,青年志愿者牵手外来务工人员子女走进青岛纺织博物馆,学习扎染工艺,体验非物质文化遗产魅力。

“扎染应该念‘za ran’,不是‘zha ran’哟。”小朋友们刚坐好,志愿者老师就开始讲解中国非物质文化遗产扎染的历史和制作工艺。

“2018青年志愿者公益课堂”第二课堂,邀请多个志愿者单位及家庭与市北区遵义路小学三年级的20位外来务工人员子女,学做扎染,游览纺织博物馆。据了解,市北区遵义路小学外来务工人员子女约占全校学生的80%,是青岛市外来务工人员子女最多的小学之一。

讲解结束后,孩子们就迫不及待地制作七彩围巾。耗费1个多小时,五颜六色的围巾便随风飘扬,三年级1班的小虎(化名)说,他要把围巾送给妈妈。

孩子们还在王馆长的带领下,参观了青岛纺织博物馆,遇到了很多年岁久远的“大宝贝”,比如博物馆里最高的建筑——水塔,它被誉为博物馆“迎宾塔”,有80多岁“高龄”。最受孩子们欢迎的还



孩子们展示自制的扎染围巾。

是纤维科技馆,里面布置了多款寓教于乐的游乐设施,还有一颗萤石,即传说中的“夜明珠”。孩子们大开眼界,开心极了。

采访中,半岛记者了解到,因为父母工作忙,又很小在异乡漂泊,孩子们比较早熟,也很能理解父母的辛苦。节假日,他们通常自己在家。这次参加活动,他们特别开心,有的从听说要来就开始期待。

“看到孩子们这么快乐,感到很幸福。”一位志愿者表示。据悉,公益课堂自3月下旬启动以来,每月开设1~2次,主要针对农村贫困儿童、留守儿童、残障儿童、外来务工人员子女等特殊群体,特邀青岛城多个志愿服务队,为孩子们量身定制花艺、陶艺、烘焙等特色教育课程,带来形式多样的体验,我们一起期待后续活动吧!

## 【话养生】

### 缺乏维生素D易患脑退化

近日,英国埃克斯特大学的一项新研究显示,老人缺乏维生素D,容易患上脑退化症。研究者找来1600名65岁以上非脑退化、中风或心血管病老人为研究对象,进行了为期6年的调查。研究人员发现,缺乏维生素D的老人较一般人患脑退化症的几率高出五成,严重缺乏维生素D的老人,患脑退化症风险更大增125%。

如何补充维生素D?研究者指出,暴露于阳光下,身体便可吸收维生素D,其他途径包括吃含丰富脂肪的鱼类,如三文鱼、鲑鱼,牛奶、鸡蛋中也含有丰富的维生素D。埃克斯特大学医学院教授表示,接下来会进行临床试验,研究出预防脑退化症的具体方法。生时

### 八成疾病与脊柱变形有关

“中老年人人群中97%患有脊柱疾病,在40岁以下的人群中,40%以上的人脊柱有各种疾病,人体80%的疾病与脊柱变形有关,80%出现头痛、背痛、腰痛和手脚麻木的成年人,实际是源于儿童时期的脊椎异常。”近日,中日医院中医按摩科主任唐学章教授分享了一组来自世界卫生组织的脊柱健康数据。

“目前,世界医学界在通过治疗脊椎而达到治疗内脏器官的病症已达70多种。”唐学章指出,“所谓脊柱相关疾病是指,脊柱中一个或一个以上的椎骨发生解剖位移(错位或错缝)后,其相应

的部位或脏器出现一系列的临床症状候群。”人的器官是由脑神经与脊神经支配的,脊神经有31对,依次为颈神经、胸神经、腰神经、骶神经,它们分别支配所属器官。由于脊椎关节的损伤会压迫脊神经,从而影响所属器官的功能。

锻炼可强化肌肉力量,有助于预防脊柱疾病及避免脊柱疾病恶化。游泳、太极拳等放松、舒缓的运动都是很好的选择。但需注意,运动要循序渐进,避免长期剧烈的运动。同时,科学穿衣戴帽也有助于预防脊柱疾病。脊椎不好的患者,要注意尽量不穿分量较重、衣领过高过紧的衣服,因为它会压迫颈部的血管,导致输送到脑部和眼部的营养物质减少,从而使得脊椎病情加重。时报

### 气温变化大,宝宝防感冒

春天气温像坐上过山车一样,往往复复,儿童更要预防感冒。一个就是要注意“春捂”,并不是全身都要捂得严严实实,而是要在重点部位上做好保暖工作,其中,头、肺、足这三个部位是重点,出门的时候可以戴顶帽子,根据气温加一件棉背心或者薄背心,脚上的鞋子不要太薄即可。

儿童感冒简单来说可以分为风寒感冒和风热感冒。风热感冒往往发热重、头痛重、咳嗽、有黄痰、有黄涕、浑身酸痛症状比较重;风寒感冒表现在发热轻、咳嗽轻、咳白痰、流清涕等临床表现。在儿童感冒期间,家长要注意多观察,如果孩子精神头比较好,就不用动不动跑医院;如果孩子的症状严重,或者出现一些平时少有的动作,最好去医院就诊。  
新华