

2016年
12月21日
星期三

责任编辑 李张侃



今日冬至。

小时候常听老人说冬至吃汤圆，吃了汤圆长一岁。那个时候的我们特别盼望冬至，不仅因为过了冬至可以长大一岁，也因为过了冬至，过年的气氛会越来越浓。

冬至的话题总离不开汤圆，自己动手和粉揉丸子，也真不是说说。 每年我妈都会准备好糯米粉来做汤圆，我说去买速冻的下锅方便，她偏是不肯。 柳市的王女士说， 确实，看着孩子跟着老人一起做汤圆特别温馨。

有意思的是，会吃的柳市人就着自家喜好，把这小糯米团子吃出了心思，有麻心馅的，有肉馅的，有和芥菜香菇一起下汤的，还有捏成团子滚上红糖吃的，五花八门。 我在柳市打工好几年了，每年这个时候，食堂里都会有免费的汤圆，咸甜都有。总觉得这天吃汤圆有说不上来的感觉。 柳市新居民小陈说。

冬至到了，2016年也快结束了。此时，不管是远离家乡的柳市新居民，还是在外闯荡的年轻人，对家的思念愈发浓烈。来一碗汤圆吧，和远方牵挂的人一起温暖过节。

■李张侃



(本版图片除署名外由郑佰洪摄)



出锅咯！林婉华 摄



小白排排站。 张冰芝 摄



一周气象



躲 好过冬

冬天阳气藏得好，春阳才能焕发出勃勃生机。冬至是阴阳转化的关键节气，也是人体阳气最弱的时节，要学会 躲 ，才能养护好体内微弱的阳气。

躲暴饮暴食。正值岁末年初，很快就会迎来元旦，此节气期间多有聚会，切记不要暴饮暴食。

躲寒冷。冬至时节人体的阳气太弱，所以身体的抵抗力也较差，这时要躲着寒凉，外出时围围巾，捂好背、腹和足底，避免风寒的侵袭。

躲大汗。冬季应顺应天时，注意养藏，安静休养，不宜剧烈运动，大量出汗。

躲是非。冬季是高血压、心脑血管疾病的高发期，躲去是非，就能避免因情绪激动引起的突发疾病。

(李张侃 整理)