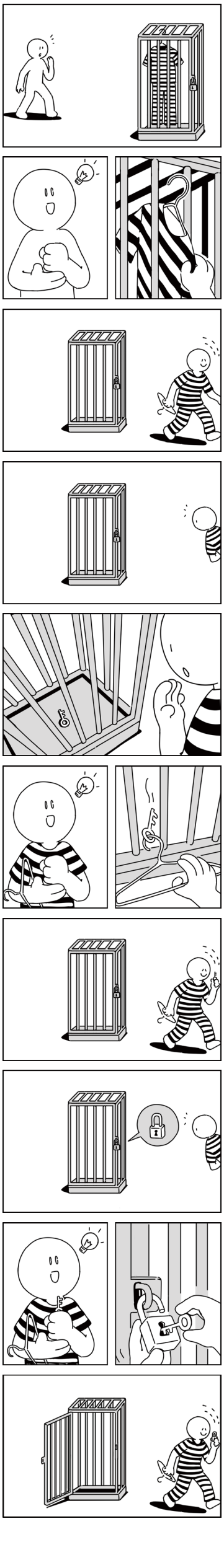
某种现象

物尽其用

绘｜杨羊羊



姥姥的冬季养生经

文｜蒋清浅

冬天好好养着，等春天来了，才能有力气看花。



▲最后一片叶　　毕力格

立冬那天，窗玻璃上凝了层薄霜，我刚想擦，就被姥姥用竹杖轻轻敲了手背。“傻丫头，霜是冬天的来信，得等太阳来收。”这是我记忆里，姥姥冬季养生的第一幕。

姥姥的养生，先从“暖”字开始。她总说：“冬天要暖得透，又不闷得慌。”清晨起床，姥姥先舀出一勺滚烫的艾叶水，兑成温凉的，让我漱口。她说：“冬天风燥，艾草能润喉咙，比糖水管用。”姥姥的棉袄永远是斜襟盘扣的老样式，领口、袖口都缝了双层布。她说：“领口漏风，穿多少都白搭。”

厨房里的养生经，是姥姥最得意的学问。一入冬，她准会炖一锅萝卜羊肉汤，萝卜要挑青头的，“青头萝卜赛人参，冬天吃了不咳嗽”，炖的时候，也不放太多调料，“羊肉性热，调料多了上火”。汤炖好，她先给我盛一碗，撇去浮油，“喝热汤要慢”，我捧着碗，慢慢品着汤，每一口都从舌尖暖到胃里。

午后，姥姥爱坐在南窗下的藤椅上，晒着太阳盘核桃。核桃是秋天她自己捡的，外壳磨得发亮。她说：“冬天手容易僵，盘核桃能活络筋骨，脑子也更清楚。”阳光透过窗棂，落在她的手上，我忽然明白，姥姥的养生，不止养身体，更是养一份从容的心境。

到了晚上，姥姥会让全家泡脚。“冬天泡脚，水要没过脚踝，泡到额头出汗刚刚好。”泡完脚，她会端来一小碟炒芝麻，告诉我们：“芝麻养肾，冬天吃点，晚上睡得香”。我嚼着芝麻，看着灯光把她的影子拉得很长。

如今姥姥走了好些年，可每到冬天，我总会想起她的那些养生经。没有名贵的药材，方法也不复杂，不过是在寒冷的季节里，把日子过得舒服、踏实。就像姥姥说的：“冬天好好养着，等春天来了，才能有力气看花。”

理享人生

记住，还没落袋的钱不叫收益，叫浮盈。

绘｜小黑孩



绘心一笑

慷慨

绘｜马　史

