



胡双庆 摄

秀水苑

E-mail: qdhnnews@126.com

盛夏说丝瓜

王丰

如果有兴趣，在自家的阳台弄几个花盆或塑料泡沫盒，装些泥土，播上几粒丝瓜籽，通过浇水施肥，待发芽生根长成茂盛后，搭上架子，便有一条一条的丝瓜从藤上倒垂。若是在藤蔓茂盛的丝瓜架下摆上一张方桌，几个人坐着品茶赏瓜，那真是一种无尽的享受。

相传丝瓜原产于印度，唐末传入我国，明初广泛种植于南北各地。而《本草纲目》记载：丝瓜，唐宋以前无闻，今南北皆有之，以为常蔬。

丝瓜翠绿鲜嫩，清香脆甜，是夏秋季节人们爱吃的蔬菜。丝瓜的营养价值很高，丝瓜中含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁、瓜氨酸以及核黄素等B族维生素、维生素C，还含有人参中所含的成分——皂甙。

丝瓜实味甘性平，有消暑凉血、解毒通便、祛风化痰、润肌美容、通经络、行血脉、下乳汁等功效。

丝瓜的作用甚广，瓜藤、瓜叶、瓜子、瓜根、瓜皮、瓜花、瓜蒂都可入药。比如将经霜杀后干枯的丝瓜（俗名叫“天骷髅”）用来治疗筋骨疼痛很有效。还有一种俗名叫“天罗水”的丝瓜水用来治疗肺脓肿更有奇效。这种“天罗水”是在霜降后，选择粗大的丝瓜藤，在靠近根部剪断，插入瓶中，将滴沥出的水盛起来，封存使用。假如将这瓶水“封固，埋土中，年久愈佳”。

老熟了的丝瓜，外壳剥落后为丝瓜络，别名叫丝瓜筋、丝瓜瓢、絮瓜瓢、丝瓜布、丝瓜网、天罗线、瓜络、天萝筋、丝瓜壳、千层楼，也是一味很好的中药，可治腹痛腰痛，举丸肿痛。用丝瓜络洗涤锅盘碗碟去油既不伤手，也很环保。

丝瓜入菜也有很多种，如菱肉丝瓜、滚龙丝瓜、干贝丝瓜、丝瓜金针菇、清炒丝瓜、丝瓜汤、蒜蓉蒸丝瓜、丝瓜炖粉丝、丝瓜蛤蜊、炸丝瓜、鸡蛋炒丝瓜等等都是餐桌上不错的好菜。

迷茫的累

鲍茶美

女儿今天参加舞蹈比赛获得一等奖，本来应该高兴，不过今天一直疯狂地忙，没有时间去体验其中的快乐，甚至连表扬一下她的时间都没有，只是抽空就对着她大喊：“豆豆，赶快做作业！豆豆，你的作业还没开始呢，难道你不着急吗？”大声的斥责，轰得自己的头都发昏。

终于下班了，女儿对我说：“妈妈。今天是爸爸的生日，我已经给他准备好礼物了，可是他到现在都还没回家。”蓦然，我才回过神来，哦，我们什么时候开始已经不属于自己了？可爱的女儿还拥有可贵的亲情和本真，我们的生活都过成什么样了？

女儿的生活没有自由，为了所谓的“充实”，她基本没有自己的时间，每天的安排已经精确到分，没有休息和上学之分。女儿是乖巧的，妈妈是残酷的。

有时总是以“时间不等人，过了这个村就没有这个店”为由，硬是觉得孩子要多学就没错，总是以“从小多学本领，长大本领多”的座右铭激励女儿，硬是让她顺从地接受着一切，有时觉得就是摧残。

一次培训，我看到一个国外的短片《你知道吗？》：现在在大一学的东西，到大三就被淘汰了。去年全球最热门的十大职业，有6种职业在3年前还没有。信息的高速发展，很多时候我们都是在学习一些无用的东西，一些过时的东西，一些禁锢思维的东西。可是怎么还那么乐此不疲？我突然想起美国人眼中的中国妈妈，什么时候我也进入了这样一个难堪而带着讽刺意味的角色。

我是一名很努力的妈妈，但不是一位好妈妈；女儿表面是一名优秀出彩的孩子，但不是自由成长的孩子。一个又一个的比赛，一个又一个的活动，哪个都不愿放弃，哪个都希望成功，妈妈的期待都压在女儿的肩上，妈妈累，孩子更累。

女儿需要玩乐，需要休息，妈妈需要调整，也需要休息。

期待并承接所有美丽而真挚的文字……
我们的副刊是喧嚣都市里心灵自由自语、尽情交流的空间，我们

妈妈

苗君甫

回家进门的那一刻，妈妈开心地说：“中午想吃什么，红烧肉还是糖醋小排？”我看着妈妈笑，觉得她的笑脸是最温馨的一朵花。

她记得我爱吃的每一道菜，也把我爱吃的菜都做成了拿手菜，每次我狼吞虎咽，每次我齿颊留香，都是她最开心的时刻，而现在，当她说出菜名的这一刻，我知道，她心里有着满满的对我的宠爱。

天下妈妈都一样，不管是上班还是放假，妈妈从来都不放假，她奋斗在厨房里，站立在油烟中，只为了给她的儿女做出最美味的佳肴，犒劳了儿女的胃，也暖了儿女的心。

饭后，和妈妈唠叨起工作中的烦恼，她慈爱地看着我笑：“你已经做得很好，只要尽心尽力了你就是最棒的。”我揪了很久的心，开始在她的笑容里渐渐舒缓。

她知道我生性敏感，知道我常常自卑，每次我遇到麻烦，每次我遭遇困境，都是她最难过的时候，但是她，从来不曾埋怨我，永远都在鼓励我，而现在，在她说出我是最棒的这一刻，我知道，她眼里有深深的对我的柔情。

天下妈妈都一样，不管是困境还是逆境，妈妈永远都在身边，她抵挡着风雨，抗击着辛劳，只为了给她的儿女一个安稳的港湾，好让他们疗伤，然后带上满满的信心重新起航。

和她一起收拾家务，她忙推开我，爱怜地说：“还是我来吧，到家里就好好歇歇，上班已经够累了。”我看着妈妈青筋凸起、粗糙异常的手，生出深深的愧疚。

她常常心疼我，总觉得我的工作是很累的，她常常把我当小孩子一样看待，即使我已经30岁，她还是觉得她应该给我最好的呵护，就像现在，她推开我的手的这一刻，我知道，她宁愿自己操劳，也不想让我受苦。

天下妈妈都一样，不管是太阳升起，还是夕阳落西，从来都在无怨无悔地付出，为爱，为家，更为她的儿女，从来不舍得让他们受累，却没有想过自己已经操劳了半辈子。

想要送她礼物，妈妈连忙拒绝：“你都给家里买了那么多东西了，别再乱花钱了，我啥也不缺。只要你好好的，就是最好的礼物。”我看着妈妈的表情，觉得幸福在流淌。

她总是这样的，从来不会主动要求，她总是很满足于我对她的好，送她的衣服或者礼物她总是视若珍宝，在村子里开心地“炫耀”。

天下妈妈都一样，不管是针头线脑，还是华衣丽服，她总是满意的，只因为那是她的儿女买的，哪怕微不足道，也是至高的幸福。

身份

陆水德

1988年，一位能说会道的生意人来到某村。凭他那张三寸不烂之舌，肯定会夸大其词地把外面的世界描绘成天堂。当时，村里一位年仅18岁的邵莲姑娘，因家境贫困，加上那人的非凡诱惑，竟然稀里糊涂地跟那家伙走了。这一走，邵莲的正常生活便发生了不可想象的变化，埋下的祸根更是不计其数。

带邵莲去的地方是河北省的一个偏僻农村。一到那里，一位年龄40多岁、样子长得实在难看的男子火速领走了邵莲。也就在那一刻，天真的邵莲才知道自己是当成物品给卖了。

一个涉世未深的姑娘，在人生地不熟的环境下过日子，简直是度日如年，期间曾逃过N次，但都被村里人给逮住了。第二年，邵莲被迫怀孕。当时，虽然她不想身为人母，但仔细一想，有身孕莫非也是一种逃离的绝佳时机。于是，按自己谋划出的方案，终于艰辛地逃回了老家，与孤苦伶仃的母亲共度苦日。

随后，邵莲生下一女，取名小邵。从那以后，一家三代女性的生活，仅靠邵莲一个弱女子在外打拼才勉强过着，而贫困的生活基本是吃了上顿没有下顿，邵莲看着年近的母亲和失去父爱的女儿，常常以泪洗面。

小邵17岁那年，邵莲再也无法忍受这种苦难的日子，一气之下，独自一人远嫁他乡，把母亲和女

儿二人留在这个支离破碎的家中。

面对残忍的现实，小邵只有忍气吞声，每天早出晚归，到处打工，维持两人的生活。

小邵是在特殊环境下出生的，既没有一个真正的身份，也没有一个明确的户口，其间一直靠村里出具证明，才勉强让她初中毕业。踏上社会后，她因为没有身份证，所以就只能选择一些小饭店去当服务员，每月只要把现钱拿到手就行了，根本不会顾及任何杂事。

后来，小邵为了改变人生，于是选择到一家酒店去上班，一到那里，酒店需为其办理统筹、保险、工资卡等等，但必须要提供身份证。一直处于黑户口并且还靠着一张假身份证过日子的小邵，听到这话，眼前一黑，实在无法“亮出”自己的真实身份，只能再次步入小饭店、小店铺打工。

2010年第六次人口普查时，小邵在贵人的指点下，抱着试试看的心态，走进了办证中心的公安窗口，要求申请办理户口。当工作人员要求她提交相关证明材料时，小邵再也忍不住多年来一直困扰着身份不明的痛苦，在众人面前号啕大哭……之后才慢慢地诉说了那些难以言表的身世。

窗口领导通过她的哭诉之后，觉得情况特殊。一个星期后，小邵终于脱离了黑户口的羁绊，有了真正属于自己的合法身份，并且可以堂堂正正地去大酒店上班，享受办统筹、保险的待遇了。

名人教子方式拾趣

方本昌

古今许多有识之士都重视对孩子进行品德教育，而且讲究教育艺术，寓教育于多种方式之中，被传为佳话。

令教：三国时代的政治家曹操十分重才，对儿子要求也很严，还特地颁布了一个《诸儿令》，意思是：“儿子们在年幼的时候，我虽都喜爱，但长大了能成材的，才一定用他。我这不是说二话，我不但对臣属没有偏心，就是对自己的儿子也不想有任何偏袒。”

铭教：宋代文学家苏轼的长子苏迈赴任县太尉时，苏轼送他一个砚台，上面有苏轼亲手刻的砚铭：“以此进道常若渴，以此求进常若惊，以此治财常思予，以此书狱常思生。”苏迈表示一定不负父示，立志做一个为民办事的好官。

诗教：教育家陶行知很重视对孩子进行思想教育，常劝孩子要勤奋学习，莫误好时光，为此写了一

首诗：“人生天地间，各自有禀赋。为一大事来，做一大事去。多少白发翁，蹉跎悔歧路。寄语少年人，莫将少年误。”孩子看了很感动，决心以此诗激励自己上进。

联教：爱国将领冯玉祥的儿子冯洪国要出国留学，临行前，冯将军亲自书联赠子：“欲除烦恼须无我，历尽艰难好做人。”还语重心长地说：“这副对联是写给你的，也是给我自己的。要无我才能为民众、为大家，自己一点怨言也没有。”著名作家老舍也曾为儿女撰联云：“劳逸妥安排，健康多福；油盐不浪费，勤俭持家。”质朴的话语中蕴含着殷切的希望、良好的祝愿。

物教：唐太宗临终前，为了教育他的子孙不要奢侈，要节俭，特地命令将他平日使用的牛角梳、草根刷等极简陋的用品放在他的陵墓寝宫里，要子孙记住，永存俭德。



毛满凤 剪

夏天
经过一个春天的
阳光和雨水滋养
成熟了起来
夏天是由一阵阵雷声
脱口而出的
雨来得急
走得也快
烈日炫耀锋芒
疯长炙热的光环
唯有能够遮阳的树荫
还在铺写着夏的棋盘
午后 我时常能听到
一片片蛙声
咀嚼着雨后
菜园里的新香
不知何时起
有了蝉鸣
从一棵树枝间
跳跃到另一棵树枝间
于是夏天这个词
开始有了呼吸

夏天

张宏宇