

冬至扁食鲜

□刘传俊

每个人的家乡，都有一个明显的地标，那是无时不在引导游子回家的标志，不管走得有多远，都在时刻提醒游子不要忘记家乡的风向标。地标有情感味儿，有甜蜜味儿，更有家乡味儿。只要一提起家乡的地标，我的自豪感就会在心中泛起，形成一圈圈涟漪。

我出生在南阳，生长在南阳，长大后却离开了南阳。深造、立业、成家，如浮萍般在他乡风风雨雨漂泊了数十载。尽管这样，但是家乡的地标在我心中始终处于居高不下的地位，如璀璨的明珠，闪耀在我的记忆深处。南阳的地标有两个，一个是武侯祠，一个是医圣祠。这两个地方我曾不止一次前去瞻仰，前去缅怀。我每一次去，都有独特的情感注满心。

武侯祠是纪念三国时期杰出的政治家、思想家、军事家诸葛亮的祠堂；医圣祠是东汉末年著名医学家张仲景的墓址所在地，以历史悠久、文化内涵深邃而著称。武侯祠位于南阳西，医圣祠

位于南阳东，都是我为之骄傲的标志，祠堂内备受世人爱戴的先贤，其人格魅力、精神品质令人敬仰。诸葛亮和张仲景的故事，被历代人称赞、流传不衰。

我小时候嘴馋，只要是与吃相关，都非常感兴趣。水饺在南阳称为扁食。扁食清香鲜美，口感滑腻，软糯绵长，老少皆爱，让我百吃不厌。那时，看似普通的扁食，由于缺少食材，只有到了重要的节日才能吃一次，如冬至、春节等。

冬至时节的天气格外寒冷，吃扁食是担心耳朵被冻坏，为了图个吉利、图个健康。冬至前一天晚上，母亲就将白萝卜切成片，煮熟了剁碎，再掺到五花肉中，滴入一些香油，加入盐、姜末、葱末、花椒水等调味品搅拌均匀，扁食馅儿就算盘好了。

翌日清晨，母亲一起床就用温水洗面，等面醒一会儿，再用长擀杖擀扁食皮，像擀面条一样，只不过是擀得比面条还要薄。和成的面团，大概比擀面条的面团稍硬一点儿。用这种面皮包出来的

扁食，有模有样，让人赏心悦目。

我包扁食的方法是将面团切开，搓成长条状，再切成一个个小面团子，最后擀成圆形的扁食皮。母亲擀扁食皮的做法是先将面团擀成面片儿，然后一层层叠起来，用菜刀切成梯形。

母亲包扁食时，将面皮轻拢在左手中，窄面的朝下，宽面的朝上，馅儿用筷子夹到窄面处，然后一卷，两端捏紧，再两头对接捏牢，包出的扁食好像竖起来的两只耳朵。在气温骤降、寒风凛冽的冬至，吃一碗热腾腾的扁食，那感受，用一个字便能概括，那就是南阳方言里的“糍”字，就是“好”的意思。

张仲景是南阳涅阳县（今河南省邓州市穰东镇张寨村）人，他曾在湖南长沙做过太守，故有“长沙张”之称。有一年，长沙瘟疫盛行，他在衙门口垒起大锅，舍药救人，深得长沙百姓敬爱。后来，张仲景从长沙告老还乡，走到南阳白河岸边，看到很多百姓衣不蔽体，忍饥受寒，手脚生了冻疮，有的甚至耳朵都冻烂了。他心有

不忍，顿生怜悯之情，决心要医治好冻伤的百姓。

他回到家乡后，找他求医问药的人特别多，虽然忙得不可开交，但是心中总挂念着在白河岸边那些耳朵被冻烂的百姓。他仿照在长沙时的办法，让随行弟子在南阳东关的一块空地上搭起了医棚，支起了一个大铁锅，在冬至那天为百姓舍药疗伤，药名叫“祛寒娇耳汤”。其做法是将羊肉、辣椒和一些中药材一同放在大铁锅里煮，煮好后再把这些材料捞出切碎，用面皮包成耳朵形状，下锅煮熟后分给穷苦的百姓，每人两只“娇耳”，一碗浓汤。

百姓吃了“祛寒娇耳汤”后，全身发热，血液流通顺畅，耳朵也变得暖和了。过了一段时间后，烂耳的百姓竟然痊愈了……

关于“娇耳”的叫法，各地不同。南阳从古到今称饺子为扁食，历史悠久，有异彩纷呈的传统文化和独一无二的地域印痕。

今年立冬后，天气虽然冷了几天，但是后来变得很温暖。冬至节气不饶人，回暖给降温埋下

了伏笔，近几日天气变得非常寒冷。阳光虽然光芒四射，但是不会像冬至前那么温暖了，冷风会往脖子里钻，不仅冻手、冻脸，还冻耳朵。冬至是一年中白天最短、黑夜最长的节气，各地进入天气最寒冷的阶段，也就是人们常说的“进九”。

这时，我想起家乡“冬至不端扁食碗，冻掉耳朵没人管”的乡音，以及唐代诗人白居易的《邯郸冬至夜思家》云：“邯郸驿里逢冬至，抱膝灯前影伴身。想得家中夜深坐，还应说着远行人。”我心里五味杂陈，难以言喻。

冬至包扁食，对于游子来说，意味深长。扁食，形如元宝，饱满圆润，内容充实，味道鲜美，有发财和团圆的寓意。身在异乡为异客的我，前几日揣摩，冬至的早上，是吃大肉大葱馅儿的扁食，还是吃鸡蛋韭菜馅儿的扁食。思来想去，无论冬至那天包什么馅儿的扁食，都是其他食物不能与之相提并论的。

（作者供职于郑州市骨科医院）

雪后的乡村

□李河新文/图

乡村的冬天，格外宁静和安逸。寒风用力一吹，朔风抽打在脸上，让人禁不住哆嗦。白村小学的瓦房上，依旧炊烟袅袅。大展家院里的葡萄架上，天空蓝得像一块晶莹剔透的蓝宝石，绿油油的麦苗排着整齐的队伍。“呼啦啦”，一群白鸽从蓝天掠过，大地、河流、旷野，都显得那么肃静。

冬天那特别的味道在记忆深处弥漫开来。脸盆里的水已经结成冰，洗菜的手冻得通红，哈一口气，眼镜片上一片洁白。

“老李，吃饭了吗？你这是要去哪儿？”徐叔不紧不慢地招呼着我。

“叔，我去沙河南边天晓家的地里看看。”我穿着棉衣，冒着寒风继续前行。

村里的萝卜、白菜丰收了，是我最忙的时候。一颗颗萝卜、白菜水灵灵的，甘甜爽口，但是卖不上好价钱。前几天，新涛家的几千斤（1斤=500克）萝卜，按1毛钱1斤卖给了牛场，想起来就让人心疼。这段时间，我们驻村工作队一有空儿，就联系亲戚朋友，帮助贫困户销售蔬菜。天晓说卖了白菜、萝卜后，给孩子们交学费、买过冬的羽绒服呢！

在村里当村文书的春旗，其父亲因病去世后，他做着力所能及的好事，比如帮助贫困户申请低保，给孤寡老人送温暖，帮助村民办大病医疗保险手续等，在角落里默默无闻地奉献着。

蜿蜒远去的沙河，冲走了时光。河面上灰色的水鸭，影子在停顿的间隙凝结成了一幅水墨画。

在我童年的记忆中，家乡的冬天总是特别的冷，西北风夹着雪花说来就来。虽然天气寒冷，但是我们很喜欢下雪的日子。下雪后，沙枣树上、房顶上、田野里，全部被软软的、厚厚的白雪覆盖，像一幅幅油画一样，那景色真美！

忙碌了一天的父亲回家后，母亲就会在炉子上支起一个锅。锅里放一些肉、豆腐、白菜、萝卜等，不一会儿，锅里就会发出“滋滋”声响。我们姊妹五个，总是伸长脖子去夹锅里的“内容”。可是，炉子太高了，又有热气，父亲总叫我们别动。父亲微微仰着脸，吹开白雾，夹一些肉、蔬菜给我们。外面虽然下着雪，但是屋里温暖如春。

白婶从太阳山，就开始炖着自家养的柴鸡。天色刚暗下来，白婶就吩咐刚放学的小孙子，把在外面溜圈的爷爷喊回家。小孙子牵着爷爷的手，沿着屋檐下的小路，小心地回到家中。全家人围坐在方桌前，一盆热气腾腾的萝卜炖鸡香气扑鼻。大家看见爷爷来了，谁也不敢夹盆里的鸡块。爷爷在上方落座，那张苍老的脸乐开了花。爷爷说：“大家趁热快点儿吃吧！”

日子就这样在忙碌与紧张中度过。几天后就是新年了，大家团聚在一起，喝着米酒，做好饭菜，盛上饺子，寒冷的冬天就是温暖的味道。

（作者为平顶山市疾病预防控制中心驻鲁山县辛集乡白村第一书记）

书画作品

吕嘉/作

（作者供职于郑州市人民医院）



从医随想

在繁忙又平凡的日常工作中，“叮”一声的微信提示音，仿佛是一个特殊的信号，打破了片刻的宁静。

作为一名造口治疗师，我知道，这不仅是信息提醒，还是一份沉甸甸的责任。夜晚的寂静，周末的闲暇，甚至是午餐休息时间，都可能被这突如其来的“叮”声打断。在同事的眼中，造口治疗师或许是“重口味”的工作，但我已习以为常。

造口患者因为身体改变与护理相对复杂，日常生活变得尤为艰难。家属的焦虑、患者的无助，在院外更是如同迷宫，每一个转弯都可能给患者带来新的挑战。我深

知这一点，因此在2016年，我毅然决然地建立了病区造口患者微信群，让每一位出院患者都能在遇到问题时，找到一个温暖的避风港。

有一次，我遇到了一位特殊的老大爷。他的故事，让我再次感受到身上责任的重大。老大爷及其老伴儿是视力不佳的耄耋老人，在造口护理的道路上跌跌撞撞

撞，痛苦与无奈交织。因为他们到医院寻求帮助，所以让我们在微信群相遇。他们迫切的求助与信任，让我无法放下心中的责任，即使是饥饿的肚子，也变得不重要了。

在护理的过程中，我慢慢地向他们传授知识，耐心地解答他们的每一个疑问。我们每一次的交流，不仅是知识的传递，还是心与心的

沟通。当我看到老大爷因减轻痛苦而露出笑容时，内心的满足感油然而生。这份满足，远远超过美味的午餐。

在工作中，我深知“无论什么节日，只要身穿白衣，就是工作日”这句话的分量。对于造口治疗师而言，不仅需要工作日出辛勤的劳动，还需要无时无刻关爱患者。无论白天还是黑夜，我们的使命从

不打烊。

在这个以关爱与责任为主旋律的职业里，每一次对患者的帮助与支持，都是对生命的深切理解与尊重。我们，不只是在8小时的工作中，更要在8小时之外，用专业与热情，守护每一位造口患者的健康。

（作者供职于河南省肿瘤医院普外科）

8小时之外的关爱

□王红丽

老君山掠影

□尚学瑞

从郑州出发，沿着高速公路驱车两小时，就到国家5A级景区老君山了。我们在景区游客中心购票时，已经是艳阳高照的午后。瞥一眼景区大门，气势雄伟。我们顺着路标往里走，一条景观大道平坦宽阔，花团锦簇，一尊高大的老子铜像迎面矗立，金光闪闪。

我们想径直上山，但是怕初来乍到走弯路，便向一个刚下山的游客询问山上的情况。游客说山上的风景很美，面积很大，但是当天时间已经有点儿晚了，最好第二天一早再上山，才能玩得尽兴。我们采纳了他的建议。

我们就近入住在一个农家院里，安顿好后准备到老君山脚下的洞天河景区转转。那里山水玲珑，有茂密的竹林和磅礴的瀑布。洞天河景区最大的瀑布，落差超过500米，喧哗的水声不绝于耳，给葱郁且静谧的树林增添了不少生机。在树林里走了两个多

小时，我们吸足了负氧离子，感觉神清气爽，正好为次日的登山热身。

据说老君山是道教始祖李耳（老子）的修炼之处，唐太宗重修景室山铁顶老君庙，赐名“老君山”。明神宗又诏谕其为“天下名山”。老君山海拔2217米，有3条索道。

一大早，我们乘坐中索道直抵中天门。迎面是一座宽阔的广场，一尊“老子骑青牛”的雕塑栩栩如生，仿佛在迎接我们的到来。接着超过500米，喧哗的水声不绝于耳，给葱郁且静谧的树林增添了不少生机。在树林里走了两个多

短声粗；接着是弯曲的山路，穿行在枝叶繁茂的树林里，途中经过救苦殿、传经楼、连心石等景点，让人感觉心旷神怡；继续前行，便步入蜿蜒不绝的栈道。这条凿山而建的栈道，像缠绕在山腰的一条裙带，串起老君山的绝佳风光，被誉为“十里画廊”。

伏牛山黛青色的山峦连绵起伏，山势峥嵘。在登山的过程中，我们眼前忽而独峰高耸，忽而云雾缥缈，忽而劲松苍翠，忽而庙宇肃然，忽而奇石当道，忽而滴水叮咚……可谓景如画，美不胜收。我们不停地用手机拍照，随手一拍都是一幅可圈可点的美

景。给我印象较深的是太极迷宫，栈道像太极图一般绕山峰一周，山峰被托举得像一位身姿伟岸的巨人。这里左绕右拐，很容易迷路。老君山自带神秘感，是国内不对外国人开放的景区之一。

经过4小时的跋涉，我们终于抵达山顶了。山顶立“伏牛山主峰”标志石，乃我国当代作家贾平凹手书。另有“无为亭”一座，两柱镶嵌我国当代诗人汪国真的名句：“没有比人更高的山，没有比脚更长的路。”这句话给每一位登山者带来足够的信心和勇气。

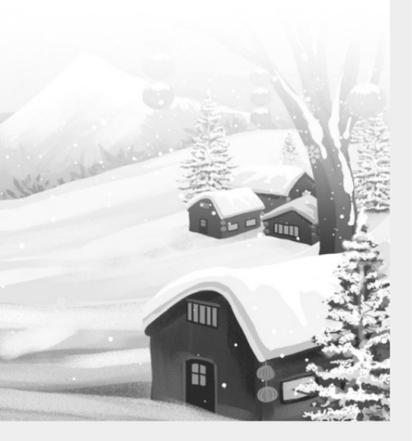
极目四望，马鬃岭山峰如一匹昂首奔腾的骏马，神采飞扬。周围峰林耸立，云海翻滚，像一幅画卷铺展开来，叫人惊叹这大自然的神奇造化。

我们又马不停蹄地向山顶旁的南天门攀去，经论道台、天王观海峰，终于如愿以偿。眼前是一片宏伟壮观的道观群，金殿、亮宝台、玉皇顶用金顶打造，皆金碧辉煌，成为老君山道观群的亮点。环绕在周围的老君庙、道德府、钟鼓楼等仿古建筑，紧凑而有气派，使游人流连忘返。

由于时间关系，我们没能领略老君山朝霞旭日、夕阳西下的胜景。

旅行结束了，大家意犹未尽，滔滔不绝地分享各自的感受。而我却沉浸在汪国真的名句里，还联想起屈原“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”这句积极向上的话。

（作者供职于辉县市中医院）



征稿

本版征稿栏目：《悦读》《医者手记》《人生感悟》《心灵絮语》《从医随想》《摄影作品》《书画作品》等。

征稿要求：文章主题突出，形式灵活多变，语言生动活泼。

投稿邮箱：258504310@qq.com

联系人：李歌

邮编：450046

地址：郑州市金水东路与

博学路交叉口

东南角河南省

卫生健康委8楼

医药卫生报社编辑部

