

## 菜市场里的流行密码

□林仔

豆香味，你叫老板先帮你留着，买完其他的菜再回来拿”“这家青梅看起来不错，哎，你别着急买啊，才看第一家，多走走，货比三家啊”……

娟姐充满激情的介绍让我兴奋不已，每一个摊位都想试试，往往她话音没落，我就拿出手机扫码购买一番。才走进早市不到十分钟，我手中已拎着大包小包。娟姐看着我“初来乍到”的青涩样，哈哈大笑：“今天的主题青梅都还没开始选。”

但是不用担心，在青梅的季节，青梅是早市里当之无愧的“主角”。每隔一两个摊位，就能看到青梅。娟姐带着我逐摊询价，一边挑剔地看着青梅成色，一边漫不经心地问：“青梅怎么卖？”我学着娟姐的样子，若有其事地抓起一颗青梅，旋转着仔细瞧，虽然我不懂怎么挑选，但是气势也是要做足，不能露怯。

“三块五，好好的青梅，做酒最好了。”老板介绍道。娟姐嘟囔着：“三块五啊，再看看。”我不明所以，看着娟姐往前迈了步，赶紧放下手中青梅，快步跟上：“刚才这家不好吗？”“好，但是再多走几家看看，后面看不到好的，就回来买这家。”娟姐狡黠地笑笑说，“着什么急啊。”

娟姐果真是菜市场达人，她用实践教学告诉我：货比三家、只买对的不买贵的，这些菜市场哲学是实践出真知；性价比高，要做到这四个字，需要有排兵布阵的智慧。我一边跟着娟姐走，一边焦虑地问做青梅酒还需要买什么。“黄冰糖，米酒。”娟姐答道。我眼见前面就是米酒

店，招呼着娟姐要不要现在就买点。“着什么急啊。”娟姐轻描淡写地说，“现在是青梅的季节，菜市场里最不缺的就是做青梅酒的一切材料。”

来回走了一圈，娟姐对当天早市里青梅品质已了然于胸，当机立断：“刚才那家最好。”说罢脚下生风，迅速走到刚才的摊位前：“来个十斤。”手起扫码，一气呵成，青梅买好。然后，她心中仿佛有定位一般，带着我又迅速来到干货摊：“来个十斤黄冰糖，要碎点的。”冰糖入袋，娟姐随即来到米酒铺，老板一看我们手中拎着青梅，就知道我们的来意：“做青梅酒？不用度数太高的，我看看，四十度左右的米酒就可以了。”

“老板真机灵，有眼力见。”我称赞着老板。老板不以为意：“菜市场有菜市的潮流，现在是青梅的季节，正是当季时尚。”

那一次的青梅之旅，让我对早市印象深刻。在娟姐精心指导下，如今家里一瓶青梅酒正在静静酝酿。望着这瓶青梅酒，我心里不免想起，时隔一个月，如今菜市的潮流又是什么呢？

果真走进早市总不会失望，在入口处就已经可以嗅到当下的流行趋势了——桃子。

红色的油桃占据了绝大多数的摊位，摊主时不时淋一点水，桃子水灵灵的，在清晨阳光下闪烁着生动的光。

“桃子好新鲜啊。”我看着桃子满心欢喜，是夏天热烈的颜色。“我家桃子好吃，多买点，吃不完可以做桃子紫

苏饮啊。”作为厨房小白，我一脸蒙，老板见我不明所以，立即热情介绍起来：“把桃子和子姜切块，用盐腌一下，然后把紫苏叶晒干放冰糖煮水，等水凉了后，加点柠檬汁，和桃子、子姜一起装瓶放冰箱一晚上，第二天就能吃了。实在不懂，网上大把教程。”老板说完指着不远处的摊位继续道：“前面好多卖子姜和紫苏的，一路买过去。”

原来，时隔一个月，市场里的流行已随时光流转，变成了桃子紫苏饮。我站在一群挑选桃子的顾客当中，和他们一起挑选。大家有一句没一句讨论着应季瓜果的成色、品相，顺便还会教你一些挑选小窍门，生活的智慧在你一言我一语中流淌着。仿佛能从这些水灵灵的瓜果蔬菜中、陌生人热情介绍的生活经验中获取能量，我觉得身上也充满了生命力，对一切都充满了热情。

是的，菜市场里这种生机勃勃的流行趋势充满了生命力。走进人声鼎沸、烟火气十足的市场，能清晰感受到大自然的节奏，以及人们是如何适应和享受这种节奏的。没到季节的时候你得耐心等待，不能着急；时机到了，那是铺天盖地的收获欣喜，让你应接不暇；等这一季的蔬菜瓜果过季了，也不必失落，立即会有新的流行来接档。

是啊，着什么急呢？不必着急成为什么或者干成什么，一切自有节奏，不如静下心来，温柔地回应时光流转，时间自有答案。

## 一场欢乐之旅

□张超群

当端午的粽叶香与“六一”的童真气息在日历上悄然相遇，南宁的盛夏已迫不及待地展露它的炽热锋芒。闷热的空气仿佛凝固，连风都带着蒸腾的热浪。偶然听闻南宁凤凰岭儿童公园内的丽紫欢乐水世界是绝佳的避暑玩乐胜地，6月2日，我这个自嘲为“老顽童”的人，便邀约老友两家人，领着几个活泼可爱的孩子，满心期待地踏上这段清凉又充满童趣的旅程。

上午10点，园区大门准时敞开，孩子们如同刚被放生的灵动小鱼，迫不及待地朝着水世界的方向飞奔而去。我跟在队伍后方，看着他们蹦蹦跳跳、雀跃不已的身影，也不自觉地加快了脚步。踏入园区，大家换上色彩缤纷的泳装，那一瞬间，仿佛岁月的重担被轻轻卸下，每个人的眼中都闪烁着对即将到来的欢乐时光的无限憧憬，一场专属于我们的水上狂欢正式拉开帷幕。

一进入水世界，扑面而来的便是浓郁的欢乐气息。孩子们清脆悦耳的笑声此起彼伏，如同跳动的音符，共同谱写出一曲专属于夏日的欢乐乐章。这里丰富多样的水上游乐设施，让孩子们延续着儿童节的喜悦，尽情释放着属于他们的童真与活力。而我，也深深被这欢乐的气氛所感染，决心全身心投入，与孩子们一同尽情玩耍。

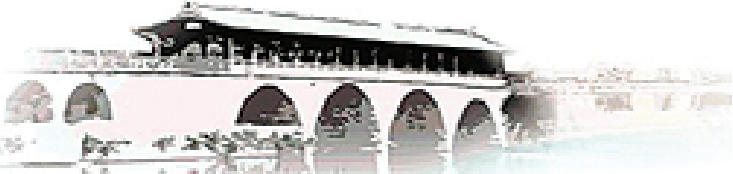
在游泳区域，我化身成一位“老教练”，耐心地向孩子们传授一些简单的游泳技巧。“手臂要这样划动，腿部再用力蹬！”我一边细致地讲解，一边亲自示范标准动作。孩子们学得有模有样，尽管动作略显稚嫩笨拙，但那股认真专注的劲儿，实在可爱至极。看着他们在水中逐渐找到感觉，从最初的小心翼翼到慢慢熟练，每一点小小的进步都让我心中满是成就感，仿佛自己也回到了儿时在乡间小河里肆意玩水的美好岁月。

要说最令人兴奋的项目，非漂流莫属。我与孩子们一同坐上色彩绚丽的漂流筏，随着水流缓缓前行。起初，水面平静如镜，我们悠然自得地欣赏着沿途的风景，一路上欢声笑语不断。然而，猝不及防间，一个落差出现，漂流筏猛地向下冲去，瞬间溅起大片晶莹剔透的水花。孩子们先是吓得齐声尖叫，紧接着便爆发出阵阵欢快的笑声。我也不由自主地跟着大声呼喊，尽情感受着这突如其来的刺激，那一刻，自己好像变成了无忧无虑的孩童，忘却了所有烦恼。

在漂流的过程中，水流变幻莫测，时而湍急汹涌，时而平缓温柔。当遇上湍急的水流时，漂流筏剧烈摇晃，孩子们紧紧抓住筏边，有的还兴奋地伸手去拍打飞溅的水花；而当水流变得平缓，我们便在筏上打起了一场激烈的水仗，你泼我一下，我回敬你一下，欢笑声、尖叫声在整个漂流河道久久回荡。我全身心投入其中，与孩子们玩得忘乎所以，彻底忘记了自己的年龄，只沉浸在这纯粹的欢乐之中。

不知不觉间，太阳已升至中天，放射着耀眼炽热的光芒。而我们，在水中尽情畅游、畅快漂流，不知不觉已度过了近两个小时的欢乐时光。泡沫池和鱼胆池的出现，更是将这场欢乐盛宴推向了高潮。在泡沫池中，洁白的泡沫如冬日纷飞的雪花般簌簌而下，孩子们在如梦似幻的泡沫世界里追逐嬉戏，仿佛置身于童话般的奇妙天地。我也走进这片泡沫海洋，与孩子们一同投身于欢乐的泡沫仗中，感受着细腻泡沫轻滑过肌肤的奇妙触感。而在鱼胆池内，五彩斑斓的鱼儿欢快地在身边游弋穿梭，大人小孩纷纷伸出手，渴望与这些可爱的小精灵来一次亲密接触。欢笑声、惊呼声交织在一起，让整个水世界都沉浸在一片欢乐的海洋之中。

回首这个端午与“六一”相连的特别假期，每一天都充满了意想不到的惊喜与欢乐。头天，我们走进马山的中国玄河，探秘中国暗河的神秘莫测，领略喀斯特地貌的神奇瑰丽；这天，又在城市中的儿童公园，寻回了那久违的童年记忆。在水中嬉戏的畅快淋漓，与家人朋友相伴的温馨美好，让这个假期变得丰富多彩、意义非凡。



## 菜市场里的流行密码

□林仔

豆香味，你叫老板先帮你留着，买完其他的菜再回来拿”“这家青梅看起来不错，哎，你别着急买啊，才看第一家，多走走，货比三家啊”……

娟姐充满激情的介绍让我兴奋不已，每一个摊位都想试试，往往她话音没落，我就拿出手机扫码购买一番。才走进早市不到十分钟，我手中已拎着大包小包。娟姐看着我“初来乍到”的青涩样，哈哈大笑：“今天的主题青梅都还没开始选。”

但是不用担心，在青梅的季节，青梅是早市里当之无愧的“主角”。每隔一两个摊位，就能看到青梅。娟姐带着我逐摊询价，一边挑剔地看着青梅成色，一边漫不经心地问：“青梅怎么卖？”我学着娟姐的样子，若有其事地抓起一颗青梅，旋转着仔细瞧，虽然我不懂怎么挑选，但是气势也是要做足，不能露怯。

“三块五，好好的青梅，做酒最好了。”老板介绍道。娟姐嘟囔着：“三块五啊，再看看。”我不明所以，看着娟姐往前迈了步，赶紧放下手中青梅，快步跟上：“刚才这家不好吗？”“好，但是再多走几家看看，后面看不到好的，就回来买这家。”娟姐狡黠地笑笑说，“着什么急啊。”

娟姐果真是菜市场达人，她用实践教学告诉我：货比三家、只买对的不买贵的，这些菜市场哲学是实践出真知；性价比高，要做到这四个字，需要有排兵布阵的智慧。我一边跟着娟姐走，一边焦虑地问做青梅酒还需要买什么。“黄冰糖，米酒。”娟姐答道。我眼见前面就是米酒

店，招呼着娟姐要不要现在就买点。“着什么急啊。”娟姐轻描淡写地说，“现在是青梅的季节，菜市场里最不缺的就是做青梅酒的一切材料。”

来回走了一圈，娟姐对当天早市里青梅品质已了然于胸，当机立断：“刚才那家最好。”说罢脚下生风，迅速走到刚才的摊位前：“来个十斤。”手起扫码，一气呵成，青梅买好。然后，她心中仿佛有定位一般，带着我又迅速来到干货摊：“来个十斤黄冰糖，要碎点的。”冰糖入袋，娟姐随即来到米酒铺，老板一看我们手中拎着青梅，就知道我们的来意：“做青梅酒？不用度数太高的，我看看，四十度左右的米酒就可以了。”

“老板真机灵，有眼力见。”我称赞着老板。老板不以为意：“菜市场有菜市的潮流，现在是青梅的季节，正是当季时尚。”

那一次的青梅之旅，让我对早市印象深刻。在娟姐精心指导下，如今家里一瓶青梅酒正在静静酝酿。望着这瓶青梅酒，我心里不免想起，时隔一个月，如今菜市的潮流又是什么呢？

果真走进早市总不会失望，在入口处就已经可以嗅到当下的流行趋势了——桃子。

红色的油桃占据了绝大多数的摊位，摊主时不时淋一点水，桃子水灵灵的，在清晨阳光下闪烁着生动的光。

“桃子好新鲜啊。”我看着桃子满心欢喜，是夏天热烈的颜色。“我家桃子好吃，多买点，吃不完可以做桃子紫

苏饮啊。”作为厨房小白，我一脸蒙，老板见我不明所以，立即热情介绍起来：“把桃子和子姜切块，用盐腌一下，然后把紫苏叶晒干放冰糖煮水，等水凉了后，加点柠檬汁，和桃子、子姜一起装瓶放冰箱一晚上，第二天就能吃了。实在不懂，网上大把教程。”老板说完指着不远处的摊位继续道：“前面好多卖子姜和紫苏的，一路买过去。”

原来，时隔一个月，市场里的流行已随时光流转，变成了桃子紫苏饮。我站在一群挑选桃子的顾客当中，和他们一起挑选。大家有一句没一句讨论着应季瓜果的成色、品相，顺便还会教你一些挑选小窍门，生活的智慧在你一言我一语中流淌着。仿佛能从这些水灵灵的瓜果蔬菜中、陌生人热情介绍的生活经验中获取能量，我觉得身上也充满了生命力，对一切都充满了热情。

是的，菜市场里这种生机勃勃的流行趋势充满了生命力。走进人声鼎沸、烟火气十足的市场，能清晰感受到大自然的节奏，以及人们是如何适应和享受这种节奏的。没到季节的时候你得耐心等待，不能着急；时机到了，那是铺天盖地的收获欣喜，让你应接不暇；等这一季的蔬菜瓜果过季了，也不必失落，立即会有新的流行来接档。

是啊，着什么急呢？不必着急成为什么或者干成什么，一切自有节奏，不如静下心来，温柔地回应时光流转，时间自有答案。

## 夏至苦瓜粥回甘

□诸葛保满

“夏至食苦，清热解暑。”夏至时节，菜园里的苦瓜藤正攀着架子疯长。青绿的藤蔓垂落如绿瀑，叶片间悬着的苦瓜像无数个歪歪扭扭的“小灯笼”，表皮布满细密的瘤状凸起，在烈日下泛着油亮的光泽。指尖轻轻触碰，能感受到那层薄蜡般的表皮下，藏着夏日独有的清冽苦韵。夏至的暑气里，一碗苦瓜粥便带着藤蔓的清苦与灶火的温热，悄然登上了餐桌。

《本草纲目》记载：“苦瓜，除邪热，解劳乏，清心明目。”古人向来懂得以食养生，尤其在夏至阳气最盛之时，借苦瓜的苦寒之气平衡体内燥热，恰是顺应天时的智慧。记得幼时读“青青园中葵，朝露待日晞”，总莫名觉得诗里的葵菜该是苦瓜的模样——同样在暑热里蓬勃生

长，同样带着一身不讨喜的苦，却在岁月里慢慢熬出了回甘的深意。

儿时对苦瓜的抵触，大抵源于那股直抵舌根的苦。母亲熬粥时，总爱将新鲜的苦瓜剖成两半，用铁勺刮去绯红的瓜瓤，再切成薄片扔进滚水里。白粥的米香混着苦瓜的清苦味在厨房里弥漫，我常常捏着鼻子躲到门外，看母亲用竹筷轻轻搅动砂锅。蒸汽氤氲中，她鬓角的汗珠坠落在围裙上，像极了苦瓜表面凝结的露水。“快过来尝尝，苦尽甘来呢。”母亲笑着舀了一勺粥，粥里漂着几片半透明的苦瓜，我皱着眉头抿一小口，苦味瞬间蹿上舌尖，忍不住吐着舌头直喊“苦”。母亲却不急不缓地说：“你看这苦瓜，长在最热的天里，却能帮人败火，吃下去，心里就不躁

了。”

直到多年后的一个夏日午后，疯玩归来的我浑身燥热，母亲递来一碗放凉的苦瓜粥——米香裹着若有似无的苦意滑入喉咙，竟觉沁凉透心。从那天起，我慢慢爱上了母亲熬的苦瓜粥。此后，每当母亲熬粥时，我会搬个小凳守在灶台边，看她将苦瓜片在沸水里焯去部分苦味，再与大米同煮，起锅前撒一小把盐，那苦便多了层温润的底色，如同苦瓜粥在舌尖化开时，苦意渐退、回甘漫开的微妙滋味。

如今每逢夏至，总会想起母亲熬粥的场景。那碗苦瓜粥里，藏着乡亲们“咬得菜根，百事可做”的生存哲学。古人说“艰难困苦，玉汝于

## 当年投稿用邮票

□赵仕华

写作是我的业余爱好，虽然我并非以此为生，但我却怀揣着一个热切的愿望，期待着我的文字能够化为铅字，翩然落于纸上。

从读师范时起，我就开始用邮寄的方式投稿。学校的阅览室收藏了丰富的报纸和杂志，我品读了一些刊物后，便用笔记本悉心记录下它们的联系方式。有时，当我发现自己写的文章与所阅读的报纸或杂志内容相契合时，便考虑将之投稿，以期能发表。

那时的我沉醉于小小小说的世界，平日里也在不断琢磨着如何写出更加精彩的作品。为了追求更高的境界，我还特意订阅了《百花园》这本专门发表小小小说的杂志。有一次，我终于鼓起勇气，将自己写的小小说认真地用稿纸誊写一遍，装入信封；在信封上，我虔诚地写下了《百花园》的联系地址，贴上邮票，小心翼翼地投入学校大门外那绿色的邮筒。接下来便是满怀期待，然而最终收到的却是一封退

稿信。尽管如此，信中仍鼓励我继续坚持写作并再次投稿。这是我第一次向杂志投稿，居然获得了回应。

第二次投稿，是向一家报社。依然细心将稿子誊写一遍，装入信封，贴上邮票，投入邮筒。然后，我就随着老师到乡下实习去了。

一天中午，从县城回来的老师给我带来了一封信，还有一张汇款单，是报社寄来的。当我拆开那封信时，发现我邮寄的短文竟然在日报上刊登了！汇款单上的数字，是那属于我的稿费，总共十元。这份喜悦如同一股清泉涌上心头，我毫不犹豫地將稿费取出，悉数购买了八毛一张的邮票，怀揣着对未来的期望，准备继续挥洒文字，向外投稿。

毕业前，我还根据实习工作内容，结合自己的思考，写了一篇小论文，通过邮局寄到县教育局编辑部。毕业的时候，我收到了发在教育报上的这篇小论文，这也算是毕业前的收获。我觉得价值一顿饭的

邮票钱花得值得——那时的学校，8毛钱可以吃一顿饭了。

工作后，我写的东西便不限于文学作品，也写些新闻作品。写好后，自然是用信封贴邮票的方式寄出。与读书时代不同的是，读书时寄一封信买一张邮票，工作后一口气买一整版邮票，遇到可以写的东西，立即写了投稿。通过邮票，我已将众多作品送往各方。其中一部分得以见之于世，然而更多的却石沉大海。尽管如此，我依然怀揣梦想，坚定不移地笔耕不辍。

邮递员周哥负责送信到学校，和我熟悉后，隔几个月，他就要问我邮票还有没有，要不在下次送信时再带版邮票？

随着时代的洪流滚滚向前，传统的信封加邮票方式在电子邮箱的崛起后逐渐淡出了人们的视野。尽管我依然坚持着写作，但我已经转而投向了电子邮箱这一现代科技的怀抱。不过报社和杂志

社给我寄样刊的时候，又能在信封上看到邮票，感受到邮票传递的温度。

一天，我回老家，不经意间翻开一只尘封已久的抽屉。那里，珍藏着我逝去年月的痕迹，一枚枚精致的邮票在寂静中诉说着过往的故事。其中，一套版式完整的邮票尤为引人注目，仿佛是时光的倒影，将我带回那曾满怀热切希望，将信封紧紧贴上邮票，然后郑重其事地投进邮筒的日子。

那时的我，纯真无暇，充满了对未来的憧憬和期待。每一张邮票都承载着一份希望，它们跨越千山万水，穿越岁月的长河，最终抵达报社杂志社。

如今，再次面对这些珍贵的邮票，我不禁感慨万千。它们不仅是一部个人历史的缩影，更是一个时代的见证。让我们珍惜这些无声的信使，让它们继续在未来的路上，承载着我们的思念与祝福，传递爱与希望。

