

瓜是夏日田野的主角 清凉可口芳馨四溢

蓉：我的父母早年跳出农门，却始终对稼穡之事有着固执的热爱。父亲在河岸开辟了一块地，依照季节播种耕作。夏日里，瓜是田野里的主角，黄瓜是必不可少的一种。

主持人：黄瓜当菜吃还是当水果吃？

蓉：我家常常将洗净的黄瓜用刀面轻拍两下，成寸把长的块，加少许麻油和醋，添几粒花生米，是长夏里的开胃菜，也可炒成黄瓜片、黄瓜丝，或洗一洗当水果。说到水果让我想到了西瓜，还回忆起一件很有趣的事。

主持人：是什么事？

蓉：记得小时候，每次吃西瓜都会小心翼翼的，怕瓜籽溜进肚子，在肚子里长小西瓜。现在想想，仍觉有趣。从那时过来的人，大概都记得把瓜籽吃下去后，瓜秧会从肚脐长出来的故事吧。黄瓜衰落之后，

甜瓜前赴后继地长大了。

主持人：甜瓜吃起来比较甜。

蓉：嗯。但甜瓜易饱腹，我更偏爱成熟得稍晚的香瓜，熟透的香瓜，散发甜蜜的芳馨。可能产量略逊，我们并不能敞开肚皮吃香瓜。偶尔吃到，需要小小的仪式感。

主持人：什么仪式感？

蓉：摘得一两个香瓜，父亲先洗净，刀切成四瓣，放在粗瓷浅盆中。瓷盆柔滑光洁，略有古拙的意味。后来，我还亲手种过南瓜。

主持人：在哪里种的？

蓉：那时，在父母居住的小区附近，谋到村民的一块闲地。南瓜秧是在集市上买的。一个星期后，南瓜秧抽出稚童手掌模样的叶片。第一朵南瓜花在晨风中惊艳出场了。开花是前缀，果实才是我的企图。

主持人：有长南瓜吗？

蓉：那时我采来好多雄花，弓着身子，小心翼翼地进行人工授粉。这是我最乐意的事。总算没有白费心思，一个两个，小南瓜茁壮成长。南瓜简直是全能蔬菜，生长的每个阶段都可供食用。母亲喜欢摘一把嫩茎，在沸水里焯过，加蒜末翻炒。南瓜花，是可以油炸的。老南瓜的传统吃法是切成块，加水煮沸。偶尔，母亲将南瓜削皮，蒸熟捣烂，加糯米粉揉成团，压扁成圆饼，放油锅里煎熟，撒上一层芝麻，即是南瓜饼。

主持人：朴素的吃食，可以满足我们的口腹之欲。

蓉：就是在那时，我开始懂得人和自然万物的深厚关系。只要遵循自然规律，与土地相知相惜，各种瓜都能给予我们更多的馈赠。原来，生活的乐趣，大多蕴藏在平常的微小事物上。

奶奶说蔷薇花是她的心血 但让我珍藏的是她关于生活的智慧

司祁：记得去年暑假，我把一本本暑假作业和必读书目铺在书桌上，看着满满一桌空白的书页，急得像热锅上的蚂蚁，毫无头绪，不知从何下手，满心焦虑。这时奶奶把我拉到怒放的蔷薇花海旁，对我说了一番话。

主持人：奶奶跟你说了什么？

司祁：囡囡，你看这一大片花，奶奶总不能在一天内就种完它们吧？我点点头，不明白奶奶到底想跟我说什么。接下来她又说，写作业也一样，不能一下子就写完，就像种花一样，要一天一天有计划地慢慢来，不能太急。

主持人：可以给自己制订一个计划。

司祁：嗯。奶奶和我一块讨论做了张计划表，把作业分成一块块的，就像把花墙围栏分成一片又一片区域，每天完成一部分作业，就像给围栏的不同区域换上一丛崭新的绿衣裳。按照奶奶的方法，我不再觉得作业是块沉重的巨石，反而越写越快，越写越有劲。

主持人：有了计划是不是感觉轻松了很多？

司祁：内心感觉到前所未有的轻松愉悦。过了几个星期，我就提前完成了所有的暑假作业。这时奶奶又把我带到这片花海中，满墙蔷薇在绽放，格外红也格外艳。这时我才明白奶奶的智慧其实很简单，就是

有计划地把大任务，切成一小块一小块，做起来就更加轻松，把长日子过短，大事情化小。奶奶总说饭要一口一口吃，路要一步一步走。如今，蔷薇已爬满整个围栏，每当我抚摸那些枝条，我总会想起奶奶站在花海中对我说的话，她的智慧不是书中的大道理，而是用最简单最朴实的方式告诉我，耐心与坚持，就是最美的花朵。

主持人：愿你的人生如这蔷薇花一样，又红又艳。

司祁：一到春夏，院子里的蔷薇花们竞相开放，这时奶奶就会带着我欣赏这一片花海。奶奶说蔷薇花是她的心血。但最让我珍惜的是奶奶藏在这片花海中，关于生活的智慧。

古稀之年的外婆 勤学乐器的样子很好看

魏莱：在生活中，有一位让我无比敬佩的人。

主持人：是谁？

魏莱：是我的外婆。她今年已经70岁了，却依然充满活力，被大家亲切地称为老顽童。

主持人：外婆什么让你很敬佩？

魏莱：外婆坚信活到老学到老，这句话成了她的口头禅。她总是背着一个帆布包，里面装着磨得发亮的葫芦丝、银光闪闪的电吹管和一本

破旧的乐谱。这些都是她的宝贝。

主持人：你外婆学了什么乐器？

魏莱：电吹管。当初刚开始学时，我们都感到惊讶不已。起初，她练习时的模样也十分有趣。

主持人：怎么有趣了？

魏莱：腮帮子鼓得像偷吃的小松鼠，可突然电吹管发出放屁似的怪响，让我们大笑不止。如今，那个笨手笨脚的新手，已能在小区里闪亮登场。

主持人：外婆学会了吹什么曲子？

魏莱：她吹奏《月光下的凤尾竹》，悠扬的声音让吵闹的孩子安静下来；一首《青花瓷》的旋律如流水般漫过全场，温馨而动人。每天清晨，我都能在阳台上看到外婆的身影。

主持人：在练习乐器吗？

魏莱：有时她对着朝霞练习吐音，有时举着电吹管研究。每当她笑着说活到老学到老的时候，我都深受触动。我敬佩外婆的学习精神，并决心以她为榜样，努力成为像她一样不断追求进步的人。

中国县市区域报好专栏

说说大小事 聊聊烦心事 侃侃新鲜事

138600110

做医美项目 隐藏着风险 选择时要谨慎

林女士：夏天，谁都想以最佳状态展现自己，于是将目光投向了医美项目，希望通过肉毒素注射实现除皱、瘦脸等效果。然而，这看似便捷的变美途径，却隐藏着巨大的风险。

主持人：发生什么事了吗？

林女士：我一直对自己的脸不太满意，尤其是眼角的鱼尾纹和眉间的川字纹，让我看起来比实际年龄老了好几岁。在朋友的推荐下，我选择了一家美容机构，希望通过注射肉毒素让自己焕然一新。

主持人：结果怎么样？

林女士：然而，注射几分钟后，我的面部开始出现异常。

主持人：出现什么异常？

林女士：脸颊两侧出现了大片红肿，摸上去硬邦邦的，还伴随着强烈的瘙痒感。渐渐地，我的眼睛周围肿起来，原本清晰的眼眼皮变成了单眼皮。美容机构也意识到了问题的严重性，赶紧将我送到了医院。

主持人：查出什么原因了吗？

林女士：医生经过详细检查和询问病史，诊断我为肉毒素注射引起的过敏反应。

主持人：之前你有对什么药物过敏吗？

林女士：之前没有药物过敏史。医生说我的体质对肉毒素中的某些成分比较敏感，注射后引发了免疫系统的过度反应。

主持人：现在怎么样了？

林女士：进行了抗过敏治疗，面部红肿和瘙痒症状逐渐减轻，但脸上的小疹子还需要一段时间才能完全消退。在此想提醒广大爱美人士，在选择医美项目时一定要谨慎，不要轻易相信一些美容机构的夸大宣传，要充分了解项目的风险和自己的身体状况。要选择正规的医美机构和经验丰富的专业医生，在医生的指导下进行全面的术前评估和术后护理，以降低不良反应的风险。