

方言与养生

□傅全章

我的家乡成都东山坝子一带，流传着不少与养生有关的方言，举例如下：

清早吃姜，补药汤汤。生姜开胃健脾，早上脾胃未开，用微辣清香的泡鲜姜下饭，不仅爽口，也有利于开胃和促进血液循环，增强身体抵抗力。

萝卜上市，医生没事。萝卜有开胃消食的功能，多吃萝卜，肠道运转正常，自然少生疾病。中医称萝卜籽为莱菔子，古医书中称莱菔子消食有“推墙倒壁”之功，足见萝卜消食之威力。

六十不劝酒，七十不劝饭，八十不留宿。劝酒、劝饭、留宿，都是人们待人厚道的表现，无可厚非。但劝酒易让人醉，劝饭会让人生病，留宿有可能发生意外。对年岁大的人，热情厚道也应有

一个度，不然会适得其反。

上坡不挣，下坡不奔，一辈子不得痲病。这是祖辈总结出来的经验之谈。过去农民挑担劳作是常有之事，挑担途中爬坡下坡也是常有之事。如果一味抢时间，上坡下坡不知减缓速度，仍然拼命快速前行，必然导致体力耗损过大，减低身体抵抗力，容易生病。

俭省吃药。这是人们对那些太过节俭的人的劝喻。节俭本来是美德，但太过节俭，营养不够，身体抵抗力差，容易生病，节俭下来的钱又用来看病吃药了。意思是说这是不划算的事，不如花点钱吃好一点，身体抵抗力强一点。

闲事少管，走路伸展。主要是指那些不该管的事不要去管。例如在家庭中，婆婆这也看不惯那也看不惯，

成天唠唠叨叨，媳妇听了鬼火冒，婆媳关系怎么好得了？

大路朝天，各走半边。与人处世，若非原则问题，尽量少磨擦、少惹事。当然，互帮互助，更是和谐社会所需要的。

房子上的冬瓜两边滚。讽刺那些没有主见的人，张三说李四的不是，他说是是是；李四贬低张三，他也随声附和。人们鄙视这种见人说人话、见鬼说鬼话的人。远离这种人，不至于陷入是非之中，和睦人际关系，有利于使自己保持良好心态。

要得公道，打个颠倒。这是自我反省的良言佳句。很多时候，与人打交道中碰到问题，我们想不通，总是埋怨别人。但只要我们换个角度看问题，站在别人的位置想一想，心胸会豁然开朗。



征稿启事

方言一出，忍俊不禁。方言龙门阵《盖碗茶》版面推出以来，得到省内外方言作者的大力支持，为了让《盖碗茶》更加活色生香，方言故事层出不穷，我们向“有故事”的方言作者长期征稿，有好的方言故事、有趣的方言传说，都可以给我们投稿。字数1000字左右。

投稿邮箱：730156805@qq.com

偷冷捶

□冯继军

偷冷捶，指乘人不备，出其不意，让人防不胜防的意思。

小时候，小娃儿玩老鹰捉小鸡游戏。游戏过程中，首先，由一个大一点的娃儿假扮母鸡，其余的娃儿排在母鸡后面，依次抓住前面一个人的衣服，形成长长的人龙。接下来，选出一个娃儿充当老鹰。游戏开始，老鹰想办法躲过母鸡的拦截，冲到母鸡后面抓小鸡。母鸡张开翅膀，左躲右闪，拦住老鹰，老鹰使出浑身解数，也没有办法越过母鸡抓到小鸡。突然，老鹰蹲下身子，假装拴鞋带，从母鸡翅膀下钻到后面抓住了小鸡。母鸡遭老鹰偷了冷捶，游戏在一阵嘻嘻哈哈的笑声里结束。

生活中，偷冷捶的情况也常常发生。比如，两个朋友好

长时间不见，偶然遇到，其中一人为了给对方一个惊喜，悄悄从后面走过去，伸出双手蒙住对方眼睛。这种行为，也是一种偷冷捶。

老王带着娃儿在公园里闲逛，遇到一个熟人，两个人摆起龙门阵。过了一哈，四处一看，不见了娃儿踪影。老王到处寻找娃儿，他看到前面一个人抱着一个娃儿走着，晃眼一看，有点像是自己娃儿。老王不声张，大步从后面跑过去，偷冷捶一把抓住那个人。那人回头一看，感到莫名其妙。老王发现认错了人，赶紧说声对不起，离开了。还好，他一会儿终于找到了自己的娃儿，各人赌咒发誓，以后再也不敢只管摆龙门阵不管娃儿了。

秋茄子开花老妖艳儿

□陈世渝

秋茄子开花老妖艳儿，是重庆巫山方言，意思是老了还嘿讲究，爱打扮，估倒美，老来俏。

老伴扭到青春不放，打扮得很妖艳儿。老伴说，她从小逗爱好，讲究，把各人打扮得整整齐齐，漂漂亮亮。她有一大爱好，特别喜欢买衣服。家里几个大衣柜，放满了她的各种衣服裤子。隔三五五，她又买

回一件，搞得屋头堆都堆不下。她跟妹妹和姊妹伙，要不到好久逗要去逛朝天门商场，把地下都给别个踩“玉”(毛)了。今天戴铂金项链，明天戴黄金项链，臭美妖艳儿得很。老伴不喜欢戴戒指，金手镯有一个，夏天戴在手上，她说感觉好极了。

那天，老伴和几个姊妹伙

约起到KTV唱歌。一见面，李姐笑嘻嘻地说：“咦，胡大妹，今天打扮得好漂亮啊，硬是秋茄子开花老妖艳儿！”

忽然想起我爱美的妈妈100岁时，即使摔断了腿躺在床上，每天早晨也要坐起来照照镜子，梳梳头发，擦点雪花膏……哈哈，妈妈才是秋茄子开花老妖艳儿哩。

茹不溜扯

□汤飞

小时候，我们家有个不成文的“传统”——一般不吃炒菜。原因很简单，祖祖(曾祖母)八十多岁了，嘴里只剩下两颗不咋中用的牙齿，嚼不动焙得偏脆偏硬的肉和菜。米饭嘛，越耙和越好，最好是稠浓的稀饭，嚼都不用嚼就吞下去喽，一点不哽人。

所以，每回买了肉(也可能是骨头)，我们都弄来炖，冬瓜、萝卜、洋芋、芋儿等轮番搭配。当时用的还是土灶，炖菜费时费柴，起码要花

一个多两个小时。两个灶屋只得分工，一边炖菜，另一边煮饭，不然吃完晚饭都快半夜咯。咪娃儿心急，隔一会儿就跑到灶门前问妈妈：“耙了没有？”后来，妈妈总算肯揭开锅盖，用瓢子舀起一坨肉，早已准备好筷子的我赶忙去夹，不顾肉烫，塞进嘴巴，用舌头牵过来牵过去。这回轮到妈妈问我“耙了没有”。我吃完才慢条斯理地回答：“茹不溜扯的，祖祖咬不动，起码还要炖半个小

时。”

茹不溜扯主要用来形容肉食或蔬菜将熟而又没熟的口感，大约六七分熟吧，扯起多长都不断，有点费牙齿。如果炖的是骨头，那硬是看到肉却啃不脱，焦人得很。有时没炖耙，不得不回一道锅。

后来，家里有了高压锅和天然气，效果立马好得多了，再老再茹的肉都能压得稀溜耙，而且省时省力。只可惜，那时祖祖已经离世，无福享受了。

缸吞见儿

□王海云

在民间，老鼠除了人们最熟悉的“耗子”别称外，还有子神、社君、夜磨子、家鹿、耗虫等雅称。

在我们山西陵川县西河底农村，人们将老鼠叫作“缸吞见儿”。上世纪七八十年代，人们住的大多是土房子，储藏粮食主要用的是一种矸石烧制的陶瓷大缸，屋里墙角、门后要放好几口。老鼠总是将窝筑在放着缸的墙角、门

后，常常在缸后面窜来窜去活动，要逮住它非常不容易，故而人们给它起名叫“缸吞见儿”。这个称呼比起“子神”“社君”等名字虽然不太雅，却非常形象。

“这缸吞见儿真是害人呀，夜黑来又把棉被咬烂了。”小时候，常听父亲这样说。

小时候，每到过年，父亲打扫屋子时，就会将粮缸挪开，向老鼠洞里浇上一壶开

水，以此来消灭老鼠，或者灌满细沙或细煤粒，最后用水泥将洞口封住。可是过不了多久，老鼠就又打上了洞筑了窝。

现在，房子都是砖墙水泥修建，储藏粮食再也不用大缸，老鼠也没处打洞筑窝，家里已经很少见到老鼠了。现在的年轻人只知道老鼠叫老鼠或耗子，已经很少有人知道老鼠曾经叫“缸吞见儿”了。

砍刀菜

□徐宇

在川北大巴山里，谁家的儿子一旦谈婚定亲，父母们便操心给他们准备砍刀菜。刀菜其实是指一块条形猪肉。刀儿匠从半边猪肉的背脊梁开始，经过肋巴骨，一刀垂直砍到猪的柔软腹部，形状如一把平放的长砍刀，“刀菜”之名由此而来。结婚第一年拜年，更为隆重，小两口背上花篮子背篋，给所有的亲戚砍上刀菜，挨家挨户把这些亲戚走完。就是结婚成家多年了，两口子携上儿女，一大家子给老丈人家拜年，砍上刀菜，以表女儿出嫁后不忘父母的养育之恩。

大巴山里家家户户时兴杀年猪过年，刀儿匠就会问主人家是否要砍刀菜。主人用手指掐算了一下，说出要砍刀菜的数量来。刀菜是有大有小的，最常见的刀菜三斤一个，大的斤两就不好说了，取决于心意，小了的刀菜，就会被大巴山人讥讽它为“干黄鳝”，传出去很臊皮。淳朴厚实的山里人，咬紧牙关也要办好砍刀菜的事情。

砍刀菜是一件快乐的事。主人对刀儿匠说：“这就看你老

先生的真功夫了。”刀儿匠明白，自己一刀砍下去，一般斤两不能差得太多，也不能多得太多。不然的话，主人家心里会不爽快的。他故作玄乎道：“我不是吹牛，我的砍刀菜斤两八九不离十。”于是，刀儿匠凭借自己的经验，认认真真地下刀。砍一刀肉下来，就叫主人家放进秤盘里称量一下，当主人家对他竖起了大拇指时，刀儿匠十分神气地点燃一支烟，微微仰头，把烟圈圈吐得既大又圆。

砍下的刀菜用盐水腌制好后，捞起来挂上风干。送礼时，刀菜腰里用鲜红纸缠一圈，很庄重，很喜庆。吃(接受)刀菜的人，必须拿出红包来馈赠送礼者，大巴山里叫封红包，又叫取“打访钱(川北俗语：意为回访或回敬)”。谁家送来的刀菜大，收礼者会拿给自己亲友炫耀一番，觉得自己很有面子。

刀菜是淳朴的大巴山人家传递情谊的重要纽带。每逢端午、春节、生日等重要节日时，或给老丈人家，或给姑舅姨家，或给师傅家等送上砍刀菜，表达一种深情厚谊。