

生活风向标

春满早市，尝一口春日“鲜”

□记者 杨颖琦 文图

“这荠菜怎么卖啊？”“五块钱一袋，已经择好了，回去洗了就能做。不会做我教你，很简单。”……3月21日，周末的中心城区东湖农贸市场分外热闹，一大早，人声、车声、吆喝声搅在一起，热闹的烟火气直往人鼻子里钻。

3月的运城，风中都带着暖意，不知不觉间，本地的春菜已经上市了，韭菜、白蒿、荠菜、菠菜、芦笋这些带着露水和泥土味的时令菜，往摊位上一摆，立马成了最招人待见的“主角”。记者前往市场，跟商户唠唠春菜，跟市民聊聊舌尖上的春日滋味，实打实地感受了一把运城人独有的“春味烟火”。

早上8点，蔬菜区已经一片绿莹莹，各个摊位上的春菜摆得整整齐齐，嫩得能掐出水，路过的人脚步都忍不住放慢，驻足挑选。不少市民都是特意起个大早，就为了抢最新鲜的春菜。位于市场中段的一个蔬菜摊前，商户季秀兰忙得脚不沾地，手里一边称重算账，嘴里还不停地给挑选的顾客念叨着春菜的吃法，一刻也闲不下来。

“今年气温高、雨水多，地里水汽足，白蒿、荠菜这些野菜上得比往年都早，长势也好，最近卖得很快！”季秀兰手里一边整理着昨天刚挖的白蒿，一边给前来挑选的市民介绍。她在市场卖菜好几年了，春菜啥时候上市、啥行情，都很清楚。

“现在最抢手的就是头茬韭菜、白蒿和荠菜，每天一摆摊，就有市民过来问。我这韭菜都是本地刚拉过来的，带着露水，香味浓，包饺子、炒鸡蛋咋做都香，价格也实在。”季秀兰说，“现在大家都讲究吃应季的、吃新鲜的，春天就馋这一口土里长的野味儿。我每天都提前把老叶子、根须择得干干净净，大家买回家洗一洗就能



▲春菜摆满摊位

▶市民细心挑选

做，省事儿还放心。”话音刚落，又有几位市民围了过来，问白蒿多少钱一斤，她麻利地装袋、过秤，脸上的笑就没停过。

间隙，她还跟记者念叨起运城人买春菜的小讲究：“老年人就爱白蒿、荠菜，回去蒸着吃；年轻人偏爱韭菜、芦笋，做法简单还清淡。春天的菜，咋做都好吃。”作为常年卖菜的，能把最新鲜的春菜送到老百姓餐桌上，看大家吃得开心，她自己也开心。

在早市里来回走，手里拎着一把袋春菜的市民随处可见，几乎每个人都满载而归。记者随机采访了几位市民，大家都说，春天吃春菜，早就成了运城人改不了的习惯。

“一到春天就想吃新鲜的绿叶菜，这口鲜，就是正儿八经的春天的味道。”家住盐湖城小区的张桂英阿姨手里拎着刚挑好的白蒿和韭菜，笑着跟记者说。白蒿蒸菜、韭菜盒子、凉拌荠菜，都是她家春天必吃的菜，一家人就盼着这一口鲜。“我们小时候，春天只能自己去挖野菜尝鲜，现在日子好了，菜市场里啥都有，又方

便又新鲜，吃的不光是味道，还有小时候的念想。”

市民王女士带着孩子一起逛早市，手里挑了一把韭菜和一小捆芦笋。“春天就得吃点清淡的，春菜应季还营养，孩子也爱吃。”王女士说，早市的春菜新鲜又便宜，品种还多，她每周都要来两三次。“今天回家做韭菜炒鸡蛋和清炒芦笋，简单一做，就是一顿舒坦的家常饭。”

市场里，不少年轻人也爱上了这口“春日鲜”，站在摊位前跟商户一边买一边学。“以前只吃过妈妈做的，感觉野菜做法很难，现在跟着短视频学，蒸白蒿、凉拌菜都特别简单。”小李说，现在年轻人也开始讲究应季而食、健康吃饭，春菜都成了朋友圈里的春日“网红”食材了。

一把小小的春菜，一头连着商户们起早贪黑的辛苦，一头连着市民的日常餐桌，藏着运城人最实在的生活仪式感。在东湖农贸市场，春菜早就不是普通的蔬菜，而是春天递过来的一口鲜，是日子越过越红火的鲜活模样。

生活贴士

打造家庭阳台花园，总共分几步？

想要在家中拥有一片清新雅致的小天地，不用远赴郊外，一方小小的阳台，就能变身温馨惬意的家庭花园。打造阳台花园并不复杂，只要做好规划、选对植物、合理布局，普通人也能轻松实现。

第一步，摸清阳台基本条件。先看阳台是封闭、半封闭还是露天，再判断朝向。南向阳台光照充足，适合种植喜光花卉；东向、西向光照适中，可选择耐阴植物；北向光照较弱，应以耐阴绿植为主。同时还要注意阳台承重，尽量选择轻质花盆和营养土，保障安全。

第二步，做好空间布局规划。小阳台要学会立体利用，可以用花架、悬挂盆、壁挂篮，充分利用墙面、栏杆和顶部空间。大阳台可以适当分区，一边种花草，一边留出休闲小角落，做到美观与实用兼顾。

第三步，合理选择搭配植物。新手建议从好养、易成活的品种开始，比如多肉、绿萝、吊兰、长寿花、月季等。可以高低搭配、层次错落，用开花植物点缀色彩，用绿叶植物衬托背景，让整个阳台看起来更有生机。

第四步，做好日常养护管理。根据植物习性浇水、施肥、修剪，保持通风透光。阳台空间相对密闭，要注意及时松土、排水，避免积水烂根。用心打理，花草才能长势旺盛、四季常青。

一方阳台，一片绿意。不用太大空间，不必复杂技巧，只要用心布置、细心照料，就能把普通阳台变成满眼生机的小花园，让居家生活多一份自然与诗意。

小小娃、大情绪 正确帮孩子调整情绪

随着孩子年龄的增加，他们的各种情绪问题越来越明显，我们常看到五六岁的孩子因为情绪不佳而突然发怒、哭闹、大喊大叫。如果处理不当，这些负面情绪很可能会给孩子造成心理阴影，影响孩子未来的成长。

情绪不是洪水猛兽，而是成长送给父母的信号灯。因此，当孩子出现负面情绪时，爸爸妈妈要妥善处理，帮助孩子学会调整。

帮助孩子认识自己的负面情绪

当孩子出现负向情绪时，爸爸妈妈可以先让孩子认识自己的情绪。例如，一个孩子说：“我真想打琪琪！”爸爸妈妈可以问：“你生气了？”这样不但会让孩子感觉家长很理解自己，还能帮助孩子认识自己的情绪。只有认识了自己的情绪，才能更好地控制它。

接纳孩子的负面情绪

根据调查我们发现，许多家长会拒绝孩子的负面情绪：“别哭了！”“憋住！”可是之后孩子往往哭得更厉害了。实际上，喜怒哀乐都是孩子的正常情绪，在正常的人类生活中，孩子怎么可能只笑不哭？况且，负向情绪对于孩子也有好处，它有助于其他人更好地了解孩子的想法。所以，当孩子出现负向情绪时，爸爸妈妈不应该训斥、责怪，而是应该先接纳孩子的负向情绪。

引导孩子妥善地处理情绪

当孩子非常生气或非常伤心时，爸爸妈妈可以告诉孩子：“我知道你很生气（或伤心），你可以想象着生气（或伤心）正慢慢地流出你的身体。”或“你生气了？生气是一个大猩猩，你可以一个人安静地待一会儿，过一会儿它就会自己离开了。”

妥善处理自己的情绪，对许多成人来说尚且是个难题，所以爸爸妈妈更需要给予孩子强大的心理支持，引导孩子更好地处理自己的负向情绪。（本栏文字均为本报综合）

至爱亲朋

岳母的境界

□徐奇峰

人常说：天下老，都偏小。爱人转英是家中最小的，爱屋及乌，岳母对我们全家最是疼爱有加，多方照顾。

我和转英刚结婚时，在外租住在宋师傅家。岳父岳母亲自到宋师傅家里，说给人添麻烦了，还教育我们要和善待人，手脚勤快些。

记得那会，我饭量大，但家里的碗小，每次吃饭都盛好几碗。家里还有个不成文的习惯，就是让新女婿先吃，因此吃饭时，如果看到其他人还没有吃，我往往盛一碗后就推辞说吃饱了。岳母看在眼里，记在心里，经常悄悄让爱人拿个碗给我再盛点。那时候，我和爱人还不会蒸馒头，每逢周末回家，岳母都会准备够吃一个星期的馒头让我们带走，那满满一兜子都是岳母对我们的爱。

岳母待人宽厚，乐善好施，老家乡亲只要有困难，一定会伸手相助。记得20世纪90年代，董杜村有一位鳏寡老人，生活困难，岳母帮他到农村信用社贷款，后来还款时他无力偿还，岳母就自己帮他还了。多少年



来，老家只要有乡邻来家里，走时必定大包小包，带走衣服、生活用品等一大堆东西。

如今我们住进了城里的高楼大厦，邻里间往往连见面都难，而岳母所在单元里的12户人家，却因岳父岳母的关系处得像一家人。记得当年家属院有个烧锅炉的王姓大哥，一个人背井离乡、来运打工，岳母得知后很是关心，给他送衣服、被褥，还和

院里的叔叔、阿姨们前后张罗，帮小王成了家，有了归属，就连婚礼的花销也是大家一起凑出来的。岳母就是这样一个人，自己再苦再累、日子再紧巴，只要邻里乡亲有困难，总是倾力相助。

大伯在陕西工作，时不时就带着大妈来运城家里小住一些时日，堂兄弟姐妹也经常来；家住无锡、离家多年的四爹孩子们也经常回运城老家，每次回来，都像到家一样，岳母总是忙前忙后，周到招待，从未有一丝怨言。岳父退休后，把整个心血都投入到了楹联文化事业，多次为楹联人捐款，岳母也从没说过半个“不”字，总是全力支持。楹联人康军宣、荆齐美就经常说，他们没有岳父岳母，就没有今天健康的他们，在他们手术最困难的时期，是岳父岳母帮他们筹集资金，渡过难关。

岳母的境界，不在惊天动地的壮举，而是藏在一粥一饭、一言一行里的温度和宽厚。她把“与人为善”刻在骨子里，把“家和万事兴”融在对家人的关爱、对岳父事业的支持里，把日子过出了花，是我们最好的榜样。