



浓情腊八粥

“腊八、腊八，吃了就发……”儿时的记忆中，每逢腊八节前两三天，母亲就会边扳手指念叨，边准备煮腊八粥的食料：蚕豆、黄豆、红豆、花生、红枣、茨菰、胡萝卜等梳理一遍。那年月，母亲的腊八粥还没煮，我们兄妹就“馋”得不时围着母亲团团转，见我们一副馋相，母亲就先炒点黄豆给我们“煞煞馋”。

父母都是“面朝黄土背朝天”的农民，那个“瓜菜代粮”的年代，一年到头填饱肚皮的日子屈指可数。但每年腊月初八，父母总能让我们兄妹饱吃一顿香味诱人的腊八粥。

腊月初七傍晚，母亲就把蚕豆、黄豆、红豆、花生、玉米等需要浸泡的食料提前放在清水里浸泡一夜，这样容易煮烂。看到母亲在准备食材，我们就沉浸在兴奋中。

煮腊八粥很费“辰光”，腊八节当天凌晨四点多，母亲就早早起床准备。那时农村是大灶，父

亲当“火头军”，边拉风箱边添柴火，母亲束着围裙掌勺。母亲先将油倒入锅烧热，然后放进葱、姜、盐爆香，再加入比平时煮粥时多一倍的水和黄豆、红豆、花生等。待烧沸后将锅盖掀开一角，然后叫父亲将灶膛里的火减小慢慢煨。母亲不时用筷子在锅里搅动，生怕一不小心糊了锅。煮着煮着，屋里升腾起一片带有浓浓粥香味的雾气，并慢慢弥漫开来，沁人肺腑。待煮到可享用时，母亲再放点菜叶进去搅匀，最后放一勺平常不舍得吃的猪油。接着母亲便大喊：“懒坏们，出来吃腊八粥咧！”正是数九寒天，躺在暖融融被窝里真不愿挪动，可腊八粥的引诱让哥哥、姐姐、我、弟弟迅速钻出被头窠，三下两下就洗漱完毕，亲昵依偎在母亲身旁。这时父亲边盛那香味扑鼻的腊八粥边喊我们的名字，我们几个随即争先恐后端起碗。因为粥烫，起初只敢沿着碗边轻轻啜一口，那粥鲜而不

腻、咸淡适宜，吃在嘴里不时发出“滋滋”的声响。此时父母亲则端坐一旁，用慈爱的目光注视着我们，嘴里不时重复着“慢点吃，当心烫”……

我们喝粥时，母亲还会给左邻右舍及孤老六奶奶各端一碗，当他们表示感谢时，母亲羞涩地连连摇头：“勤谢勤谢。”

一年一年，我们兄妹几个长大了、工作了、为人父母了。可每年腊月初八，母亲总要叫我们带着孩子“回家”喝腊八粥。腊八粥的食料也不断“与时俱进”，演变成桂圆、莲子、枸杞、蜜饯、红枣、栗子等，一碗碗色香味俱佳。看着赏心悦目，吃着更有一股暖流涌上心头。父母亲则仍用慈爱的目光瞧着儿辈和孙辈，慢条斯理地说“慢点吃，当心烫”……

岁月悠悠，如今父母已相继离开了我们，但每逢腊月初八，脑海里就会浮现起父母煮的腊八粥，那情那景，宛在眼前……

(徐森宝)



“叔叔阿姨，来喝碗热乎乎的粥吧。”27日上午，五星家园二社区开展爱心腊八粥党员志愿活动，为社区居民送上温暖。

一大早，社区的党员志愿者和居民代表在社区门口摆起送粥小摊，热情地招呼辖区居民品尝香喷喷的腊八粥。

(金匮街道 李妍)

百佳妇产“SHINING BOX”新年胎教音乐会圆满落幕 六大减痛分娩技术 助力“百人顺产计划”



聆听世界名曲 感受新生命的喜悦

据了解，无锡百佳本次新年胎教音乐会除了美好的“孕”动时光环节，还特别甄选了被誉为“圆舞曲之王”的《蓝色多瑙河圆舞曲》、世界上演奏率较高的《卡农》、回忆动画片《天空之城》等众多经典旋律温情上演，用轻柔舒缓的音乐唤醒新生命的喜悦，传递爱与希望，感悟世界的灿烂美好，为近600名准爸妈们奉献了一场难忘的视听盛宴。

“优美悦耳的音乐，可使孕妈妈产生恬静的美感和愉悦的情绪，同时，还会刺激孕妈妈产生有益的激素，促使胎宝宝的大脑和感官发育。”无锡百佳副院长许倩教授表示，孕妈妈在孕期进行合理的音乐胎教，对胎宝宝的发育及性格培养、智力开发、情感开发，都有着莫大的益处。

“吐气、呼气，把双手放在你的小腹，用心中的爱感受宝宝，轻轻地闭上眼睛……”12月28日，在无锡百佳妇产医院【SHINING BOX】2020百佳新年剧场胎教音乐会上，伴随着轻柔舒缓的音乐，在来自匈牙利的百佳集团健康顾问、产科理疗顾问 Norbert Csulik 指导下，孕妈妈们时而伸展双臂，仿若海鸥飞翔；时而蹲着“马步”舞动上肢，在美妙的旋律中建立自然分娩的信心，准爸爸上台参与更是掀起了本次胎教音乐会的高潮。



快乐产房 舒适分娩 在百佳愉悦迎接新生

除此之外，许倩教授还围绕《快乐产房 舒适分娩》为主题，通过具体生动的临床案例和浅显易懂的话语，让孕妈妈全面了解分娩的那些事儿！带孕妈妈们提前熟悉产程，分享百佳6大减痛分娩技术：无痛分娩、导乐减痛分娩、水中减痛分娩、拉玛泽呼吸减痛分娩、自由体位分娩、LDR 家化式分娩，帮助孕妈妈将来可以从容应对分娩，愉悦迎接新生。

“今天真是满载而归，没想到许主任亲自来了，不仅欣赏了殿堂级别的胎教音乐，还学习到了很多优生优育和减痛分娩的知识，礼品也拿了不少呢，真是来得值了。”怀孕快7个月的秦女士说，她在百佳的门诊产检医生就是许倩教授，而且报名参加了百佳的“百人顺产计划”秋冬体验营。

百佳孕产育专家齐聚 面对面答疑解惑

胎教音乐会现场，百佳产科、儿

科、超声科、产后修复、医疗美容等科室专家也到现场与准爸妈零距离交流，解答怀孕期间的各种注意事项、孕期保健知识和新生儿护理、产后康复等疑问，受到了大家的欢迎。

从“院内”到“院外” 百佳用行动温暖更多家庭

百佳本次别出心裁的胎教音乐会又是一次艺术与医学领域的融合。据悉，为了更好地促进自然分娩和推广现代分娩理念，百佳在锡城率先建立助产士咨询门诊、无痛分娩咨询门诊、妊娠糖尿病一日门诊，传递无痛分娩、水中减痛分娩等先进的减痛分娩技术，把对女性的关爱从“院内”延伸到“院外”，热心公益，积极进行孕期健康宣教，推广“母乳喂养”“绿色孕育”等孕产理念。同时，作为梁溪区“社区‘父母课堂’教育培训基地”，无锡百佳采取“你点我讲”的形式，录制多期孕产妇健康教育视频，将优生优育、科学胎教的理念传递给更多人群。

(沙二俊)