



返程的后备厢

记者 赵云



2月19日凌晨，天还没亮，王有振的母亲便起床了。她到街上买了锅饼、茴香、香椿芽，取了前一天定的50个馒头，匆匆回到家，又忙着下起了饺子。
这天，是王有振自驾返程的日子，将这些东西都塞上车，后备厢就彻底满了。
每年的春节返程途中，最暖心的就是自驾车上被塞得不剩一丝缝隙的后备厢，满满当当都是家人的爱与牵挂。



王有振车的后备厢。

后备厢装不下父母的牵挂

王有振是山东德州人。2007年，大学刚毕业的他来到了温岭，从事教育工作。自此，千里之外的父母，便成为他的牵挂。

2010年，王有振买了车，春节时第一次自驾回去。相比公共交通，自驾可以带上更多的行李。温岭的海鲜、水果等特产，成了他后备厢中的常客。

返程时，父母也总是将后备厢塞得满满的。第一年，父母准备的东西太多了，装都装不下。王有振回忆道。

在温岭，王有振结了婚，两个孩子相继出生，又买了房，就这样渐渐扎了根。热心肠的他加入到义工队伍中，成了市慈善义工协会新温岭人服务队队长，还曾获第五届十佳新温岭人等荣誉。

因为职业的关系，王有振一年一般回两次家，一次是暑假，一次就是春节。温岭到德州1200多公里，自驾需要15个小时。暑假里，他往往乘坐飞机等交通工具回德州，到春节才选择自驾。

这次春节，王有振带了海鲜、培根红糖和城南高橙回去。家里养的小仓鼠，因无人照顾，也跟着他们回了德州。加上衣服、生活用品、孩子的作业等，后备厢也被塞满了。王有振说。

在老家的日子过得飞快。2月19日，是他返程的日子。德州扒鸡非常有名，他和往年一样，买了一些带给温岭的朋友。有个朋友的孩子刚出生，他在逛超市时，顺便买了个玩具。后备厢剩余的空间，都是被父母填满的。

父母养了10多只鸡，两三月前，他们就

开始攒鸡蛋了，攒了满满一箱子，有200多个呢。老家的牛羊肉也很好，父亲给他买了很多。新鲜的茴香可以用来包饺子，特别香；眼下正是吃香椿芽的季节，温岭罕见，所以也要带一些。

作为山东人，王有振吃不惯温岭的馒头，觉得太甜太松了，不如老家的有嚼劲。锅饼也是在老家常吃的食物，但到了温岭，就很难吃上了。父亲还给他准备了老家的酒，王有振说少喝酒，就没带。

早上煮饺子时，母亲一如既往地多煮了一些。一家人一起吃过饺子，王有振带着妻儿上车。每次回老家时，心里都是充满期待的；每次离开时，心里又满是不舍。他说。

两个孩子和爷爷奶奶都很亲，不愿离开，都哭了。母亲也抹起了眼泪，父亲则沉默。这次回家，王有振感到父母都老了，特别是母亲，走起路来有些吃力了。

王有振曾让父母一起来温岭生活，但老两口来了，住得不习惯，又回去了。有时候，父母也会来温岭住上一段时间，总唠叨着回老家，住个10多天就回去了。

德州不是挺好的，为什么要回温岭？孩子都这样问王有振。他没有回答，心里冒出了一句话：他乡容纳不下灵魂，故乡安置不了肉身。

回到温岭后，馒头等食物将冰箱塞得满满的。第二天，王有振叫来10多名老乡来家里，大家包起了茴香饺子聚餐，又回味了家乡的味道。

今年，就这么过完了。

后备厢装着人情世故

从江西上饶回到温岭后，陈明马上跑到花鸟市场，买了一个大铁笼。这次，他从岳母家带回了两只活鸡，铁笼是用来养鸡的。

陈明是江西九江人，妻子是上饶人，两人是大学同学。他们与温岭结缘，实属偶然。

2012年，33岁的陈明决定从媒体业转行，报考公务员。那时，身在福建福州的他看到了浙江省招考公务员的信息，本来想报考湖州市的一个岗位，但想着有些远，于是注意到了离福州稍近一些的温岭。

就这样，他选择了温岭的岗位并顺利考上。温岭，成了他的第二故乡。

每年的春节长假，陈明都非常珍惜。九江和上饶路程有三四个小时，春节时，他不是回九江，就是去上饶。

今年春节，他和妻子去上饶过年。几年前，陈明买了车，这是第一次开车去岳母家。去时，他们给岳母那边带去了温岭的海鲜。

得知他们开车，岳父岳母早就打起了后备厢的主意。年前，老人家就准备好了10多斤的土猪肉、200斤自己种的大米、两个月前开始攒的鸡蛋。

春节期间，陈明在岳母家受到盛情款待。离开前一天，岳父到地里挖了一大袋萝卜，装了两大袋番薯。大米和这些东西被抬上后备厢后，几乎占满了所有空间。

离开当天，岳母开始忙着杀鸡，一口气杀了三只鸡，让他们带着。此外，她还找来一个纸板箱，装了两只活鸡。任凭陈明和妻子怎么拒绝，老人硬是让他们带上了活鸡。

岳父还种了柚子，给他们装了一大麻袋。因为实在装不下，他们只拿了5个。岳母做的辣椒酱地道，女儿很喜欢，又装了几瓶。

妻子的外婆已经90多岁了，住得离岳母家也近。家有一老，如有一宝。每次回娘家，妻子总会给外婆包个红包。

听说他们要走，外婆也赶了过来。老人家颤颤巍巍地提了一袋水果过来，让他们路上吃。

后备厢被装得一点缝都没了。陈明说。没办法，鸡蛋等东西只能放在后座的地上。

你们明年再来啊！离开时，岳父岳母对他们再三说道。

这么多东西，陈明一家三口根本吃不完。这是老人家的心意，只有拿了，他们才会安心。陈明说。回到温岭后，他们将东西分给了邻居和朋友。

杀好的3只鸡够他们吃好一阵子，2只活鸡只好先养着。对女儿来说，养鸡是一件很有意思的事，给了她城市里少有的童趣。

后备厢里装的，也是人情世故。



陈明从岳母家带回的活鸡。



刘继光车的后备厢。

行李多了 带回的东西少了

和陈明一样，这个春节，刘继光去的也是岳母家。

刘继光是名律师，老家在四川，2009年大学毕业后就来到了温岭打拼。2012年，他买了车，第一次自驾回四川。

父母以为我在外吃不好，什么东西都往后备厢里塞。刘继光记得，山上捕的野兔、家里养的鸡、父母种的大米和菜、家乡的特产等，全都带到温岭来。

后来，刘继光和女友结婚、生子、买房。2015年，刘继光把父母从老家接到了温岭。父母年纪大了，家里的地也不好种了，把他们接过来，可以享受天伦之乐，我们相互之间也少一份牵挂。刘继光称。

不久前，刘继光的弟弟也来到了温岭。他买的房子不够住，一家人又重新租了一处，其乐融融。

这个春节，父母没有回老家，刘继光带着妻子、小儿子自驾前往四川遂宁的岳母家过年。小孩子的东西比较多，车子很快被装满了。他说，他给岳父岳母带了点海鲜和好酒，车子装不下的，就选择邮寄。

在岳母家，相比以往，带回的东西少了很多。这次，刘继光只带了一大袋岳母做的香肠和腊肉。老人家很客气，要给我们带很多东西，都被我们拒绝了。刘继光说，车上的行李太多了，实在放不下。现在网购方便了，想念家乡的味道了，可以在网上下单；而随着生活水平好了起来，他对家乡的特产也没有很强的执念了。

以前，我们的中心是老家，现在我们的中心变成了温岭。刘继光总结道。此心安处即是家。

(图片均由受访者提供)

科普之窗

前沿科技 / 科学常识 / 科技人物 / 科学大事件

主办单位：市科协

冬季正严寒 这份儿童饮食建议请查收

冬季天气寒冷，气温变化快，很多孩子出现了呼吸道疾病的症状，比如流鼻涕、咳嗽、有痰等。寒冷的冬季该如何给孩子准备一日三餐呢？既要提高孩子的食欲，又要好消化，保障孩子免疫力？吃好一日三餐，做到荤素搭配、色彩搭配，让营养又美味的食物帮助孩子抵御严寒，助力孩子的健康。

保证蛋白质的摄入 可选肉类、豆制品和奶制品

要保障充足的鱼、禽、肉、蛋、奶类、大豆等富含优质蛋白质食物的摄入。充足的优质蛋白质是人体免疫系统发挥正常功能的物质基础。

1. 忌口要不得，各种肉都可以吃
比如带鱼、平鱼、虾、鸡肉、鸭肉、鸡蛋、猪肉、牛肉、羊肉、猪肝，以及各种各样的大豆制品，可以每顿饭轮换着吃。

6~9岁儿童平均每天鱼、禽、肉、蛋的量要达到120克，10~13岁儿童达到每天150克，14~17岁儿童达到每天200克。但要注意少选肥肉、加工肉制品等，同时肉类食物的烹调方式要合理，多用蒸、煮、炖等方式，比如清炖羊肉，可

以放些白萝卜或胡萝卜，冬日热乎乎的，更容易消化；或者清蒸黄花鱼、炖鸡汤等，都是美味又营养的食物。肉类要少用煎烤，既不好消化，还可能产生对人体有害物质。

2. 吃各种各样的奶制品
可以每天喝1包牛奶加1盒酸奶，达到每天300ml以上。如果觉得牛奶比较凉，可以稍微加热温一下，也可以选择奶酪、奶粉等奶制品。奶制品不仅可以作为孩子们的优选零食，也可以融入到一日三餐中，比如奶酪生菜三明治、芝士焗虾、芝士焗饭等。

五颜六色的新鲜蔬菜 每天最好吃三种以上

要给孩子准备品种丰富、五颜六色的新鲜蔬菜，每天达到3种以上。每顿饭都要有新鲜蔬菜，

比如绿色的菠菜油菜、紫色的甘蓝、红色的胡萝卜西红柿，还有白色的菜花鲜藕、黑色的木耳香菇等。既可以把多种颜色蔬菜一起炒或拌，如清炒胡萝卜、木耳和西蓝花，也可以给孩子做成包子、饺子之类的食物。注意，蔬菜的大小和口感要适合孩子的年龄，不要过于粗大。

多吃新鲜水果 每天达到200~300克

即使在寒冷的冬天，每天也要鼓励孩子多吃新鲜的水果，尤其是富含维生素C或类胡萝卜素比较多的橘子、冬枣、猕猴桃等，每天达到200~300克。比如酸甜可口的橘子可以直接吃；脐橙既可以直接吃，也可以榨汁，每天让孩子喝1~2杯，美味也轻松；或者把鸭梨和银耳、枸杞、冰糖一起煮水，也是润肺的小良方。

足量喝水 优选温热白水

冬天虽然出汗少，但也提醒孩子要足量喝水，优选温热白水，少量多次，6岁孩子每天饮水800毫升，7~10岁每天1000毫升，11~13岁每天1100~1300毫升，14~17岁每天1200~1400毫升。出现发烧时，更要注意多喝水。如果孩子生病没有食欲，可以给孩子用新鲜柠檬泡水，或者多喝些淡汤，如西红柿蛋汤等。

主食细软、易消化 适当加入谷物和杂粮

孩子的主食也要做到细软好消化，适当增加全谷物和杂粮杂豆，比如馒头、豆包、汤面、八宝粥、二米饭等，都是好选择。

来源：科普中国