

张玉华的“野菜精神”

□晨报记者 张小娜 王帅/文 张志嵩/图

年过50的张玉华是一个“野菜达人”，她三十多年坚持挖野菜吃，但她惜衣惜食不为惜财为惜福，她从挖野菜、吃野菜上延伸出来一套自己的“野菜精神”——勤俭节约、乐于奉献。

一套有关野菜的养生之道

3月28日，记者在张玉华的家中采访了她。张玉华虽然已年届五十，但是身体非常健康，从来不用化妆品的她面色红润，这些都源于她健康的饮食习惯和乐观豁达的生活态度。

张玉华对野菜深有研究。小时候家里兄妹多，又经过三年自然灾害的年代，她从小就去挖野菜，对野菜非常有感情。“我一直都觉得野菜有一种生生不息的奋斗精神和质朴无华的奉献精神，我时常把野菜的这些精神作为自己的人生导向。”张玉华说。

在张玉华看来，野菜的生生不息精神表现在：无论条件多么恶劣，它们总是在茂盛而坚决地发芽、成长。野菜的质朴奉献精神表现在：在战乱、灾荒年代，野菜默默无闻地挽救了无数人的生命。“我时常用野菜精神来教育自己和孩子们，我一直都要求自己做一个节俭的人，一个乐于奉献的人，一个能够带给别人帮助的人。”张玉华说。

“很多野菜实际上都是中药，都有强身健体的作用。”说起野菜的特性，张玉华滔滔不绝。张玉华告诉记者，这个时间段有很多野菜，挖野菜可以说是恰逢其时。

荠菜是非常受欢迎的野菜，具有和脾、利水、止血、明目的功效，南方有“三月三，荠菜当灵丹”的说法。白蒿也非常多，白蒿洗净晒干，可以当茶叶用。车前草，性寒，味甘，止咳利尿，可以炒着吃。还有马齿苋、蒲公英等。

在张玉华的家中，记者看到一个柜子，她像变魔术一样，从柜子里拿出很多野菜，都是已经晒干的去年采摘的野菜，有地皮菜、红薯梗等，这些野菜的香味非常浓郁。

打开冰箱，里面也有不少野菜，还有荠菜馅的饺子和柿子做的窝窝头。“我做饭非常讲究营养价值和健康，我很少买反季节蔬菜。野菜焯水时间不能太长，太长会破坏野菜的营养成分，同时我做饭很少放鸡精等调料，油和盐也放得非常少。”张玉华说。她家厨房总是放着一碗蒲公英，“蒲公英是好东西，清热解毒，吃面条时放点，还能直接泡水喝。”张玉华说。



张玉华向记者展示她挖的野菜。



一种俭朴的生活方式

“现在生活条件好了，但我这么多年坚持挖野菜吃，可以说尝鲜的意味很少，主要是因我一贯节俭的生活习惯和对野菜的感情比较深厚。”张玉华说。她是一个非常会过日子的人，虽然很多家具都用了二三十年了，但是家里总是收拾得井井有条、干干净净。

张玉华介绍，她小时候家里生活非常艰苦，她从小就刺绣、做衣服，样样都会，而且因受母亲的影响，她养成了节衣缩食的好习惯。她家里人的衣服很多都是自己做的，家里有缝纫机，她搜集了很多破布料，将来准备做东西用。“在我们家没有废品。”张玉华说，在她眼里，什么东西都是有用的，一块布料，一根毛线，一个螺丝钉，一个扣子，都能派上用场。她给记者展示了她的百宝箱，记者看到，里面什么东西都有，很多上世纪七八十年代特有的东西，她都搜集在里面，以备不时之需。“我不仅在家里备有百宝箱，单位也有个，里面钳子、改锥、针线，什么都有。有些东西是别人不要了的，有些是我在路上捡的，很多时候还真能派上用场。”张玉华说。

“现在，很多人出去吃饭，一顿饭动辄花几百几

千元，吃剩下的都浪费了，我觉得节约其实不是个人有没有钱的问题，而是一个人素质的体现。‘一粥一饭当思来之不易，半丝半缕恒念物力维艰。’我觉得这句话非常有道理，无论生活多么富足，我们都不应该浪费，毕竟还有很多人生活在贫穷当中。”张玉华说。她在山城区居住时，两年里坚持给一个在小庄菜市场乞讨的流浪汉送饭，自己家剩下的，单位聚餐吃剩的，她都打包放到冰箱里，然后热一下给流浪汉送过去。她每次送饭时，那个流浪汉都对她笑笑，后来那个流浪汉不知去哪儿了。

李叔同有副对联：“惜衣惜食不为惜财为惜福，求名求利但求己莫求人”。张玉华非常欣赏这副对联。在她家中，记者感受到了她的俭朴。她家的很多物件都是二三十年前的，家里的家具是结婚时她老公自己做的，她的衣服很多都穿了十几年，家里的被单和沙发套都是补了又补的。

在她家的茶几上，记者看到盘子里放着的是南瓜子，“南瓜是最健康的蔬菜，不用打药。我冬天喜欢买南瓜，南瓜吃了，南瓜子我就留下来吃，南瓜子的皮儿我也不舍得扔，收集起来给邻居喂小鸟吃。”

一些乐善好施的举动

记者从一些途径了解到，自己过日子勤俭节约的张玉华，还资助了一批家境贫寒的学子。记者让她算算这些年到底帮助过多少孩子，张玉华思索片刻后说：“我资助的学生还真不少，有5个以上，但我不像人家那样长期帮助。不管是身边的朋友、同事，还是街坊邻居，但凡让我听见或看见，我一定会倾力相助，解决对方的燃眉之急。咱是工薪家庭，经济条件有限，只能尽些微薄之力吧。”

内心柔软的张玉华看不得身边的弱者，碰到孩子、老人乞讨，她总是慷慨解囊。记者问她不担心上当受骗吗？“所以有人说我傻，骗人是骗自己的良心，于我而言，问心无愧。”她的举动也遭到周围一些人的非议，但热情开朗的张玉华并没有停止乐善好施的习惯。

让张玉华没有想到的是，她曾经帮助过的孩子如今也懂得回报她。更让她欣慰的是，这些孩子也懂得了回报社会。29日，记者采访到了张玉华资助过的“理解”（化名），也是让她最操心的一个孩子。

“理解”与张玉华结缘也是因为采野菜。10多年前，张玉华去山上采野菜时，见到了因无钱缴学费而在家放羊的“理解”。在张玉华的资助下，“理解”重返校园，直到完成学业，走上工作岗位。

一位陌生人的帮助，让那时还年幼的“理解”并

不能完全理解。他说当时没钱缴学费，她出现了，在物质上满足了他的需求。初三体育毕业会考，张玉华得知“理解”没钱买运动鞋，后来将鞋子送到学校，还在鞋底偷偷塞了几百元钱和一张鼓励他好好读书的小纸条。“再后来我上学住校，只要俺姨家里改善生活，都会叫我去吃饭。那时饭量也大，一锅蒸面条我能吃一半。现在想想，那时自己替她想的真少。我中途好几次想辍学，但被她劝导了多次。如果没有俺姨，我现在估计在下井、跑工地呢！这么多年的相处，我能体会到俺姨是发自内心地在关心她帮助过的孩子。我们的性格、脾气她都一清二楚，只要我心里有什么事儿，我都愿意跟俺姨交流。”“理解”说，张玉华是一个细心、善良、平易近人的“好妈妈”，他哪里做得不对，她也批评，但总是用动之以情、晓之以理的方式教育他，物质帮助是一方面，更多的是对他的精神鼓励。

现在，“理解”和她资助过的其他孩子大都已经自立，隔三差五去看她，还会带些贵重礼品，但张玉华总显得有些生气，她说如果下次还带东西来，就别进她的家门了。“现在俺姨家里还经常吃野菜，我们也不反对，但希望她要健健康康的，能多去看望她几回，少为我们操心。”“理解”说出了自己的心声。

一颗感恩的心

些好心人坚决不收欠款。

因此，她母亲常带着一颗感恩的心，以实际行动教育子女。“都说‘头锅饺子二锅面’最好吃。我妈那时候总是将刚出锅的饺子先让街坊邻居尝尝，我们吃第二锅的。记得有一次，家里来了一个要饭的，母亲将刚蒸出的一算热馒头给了人家。”张玉华还抱怨，自家的孩子还吃不上白馍馍，母亲怎么对别人这么大方？母亲告诉她：“你不懂，等长大了，就会明白的。”张玉华成家后，也得到了同事和朋友的帮助。“儿子上高中时，家里地方太小，需要买房，但全部存款只有几千元。我的同事知道后，无利息将钱借给我，东拼西凑总算买下了房子。”张玉华说，他人的帮助让她看到了社会的温暖，直到现在仍带着一颗感恩的心。

“我希望退休以后能够专门从事对困难家庭孩子的救助和培养，我将把它作为退休后的一项事业来做。”张玉华说。

张玉华在挖野菜。

