以前，我妈妈的妈妈讲过这么一个故事：有一年的光景不好，这年是大灾荒年，大家对灾荒束手无策。人们忍饥挨饿，心里想着：“怎么办呢？”于是有一家的阿妈就说：“啊呀！要不然就卖个女儿吧！我们实在是没别的法子了！”她和她的一个女儿就去了，她们走啊走，走到一个地方，那里到处可以看到龙爪菜的绿芽！“欸，女儿啊！我们两个不如把龙爪菜采了回家吃，就不用卖你了！阿妈和你一起回家吧！有了龙爪菜芽，就有了填饱肚子的东西！”于是她们回家了。大家看见她们回来，纷纷地说：“龙爪菜一出，女儿不用卖！”另有一家也正打算卖他们的儿子。那家的阿妈陪着她的儿子，打算去卖身。他们走到了山上的某一个地方，看到了许多土大黄芽。看到了这么多的土大黄芽，阿妈就说：“啊呀！这下好了！别想让我们家卖儿子了！土大黄芽都冒出了头！我的儿子啊，我们不会卖你了！回家吧！”说着，就回家了。于是，出了这么两句谚语：“龙爪菜一出，女儿不用卖！土大黄冒头，儿子不卖人！”他们把土大黄采回家。煮熟了，做成菜饼！卖女孩的那一家，阿妈就说了：“龙爪菜一出，女儿不用卖！”他们把龙爪菜采回家。菜放在背篓里，从山上背了下来，然后把菜煮了又煮，放在太阳下面晒干，揉成团！做成饼，分给每人一块！“现在我们不用担心了！不用卖儿女了！龙爪菜发芽了、土大黄冒头了！爸爸、妈妈不用再卖你们了！”他们的父母这样说。当他们把这些菜吃光的时候，那年的庄稼也差不多成熟了！四月份，青稞熟了！五、六月份，小麦熟了！他们那儿……有了吃的！他们说：“有东西吃了！我们当然更不会把你们卖了！”收了庄稼，打了谷。粮食，现在不用手磨了！但从前，我们要先煮粮食，放在水里煮！然后再蒸！在蒸完以后，把它放在一个臼里，槌成饼。我们叫做‘粑粑’！一人分一个。家人说：“现在，不用担心了！你们有吃的了，不用忍饥挨饿了！”然后，青稞收回家了，打谷！打完了谷，在臼里面槌。青稞的穗很长，像刺芒一样！刺芒，我们要把它打掉。然后要扬场！杨完场，用手磨。从前，用人力拉磨！用手磨，要把粮食磨成粉。脱皮的粮食，看起来像米粒一样。要煮，然后搓洗，再煮！就叫“熟青稞”！熟青稞是可以直接吃的！“我们有了粑粑！不用担心了！”这些人，肚子问题就解决了，全家就安宁了！全家都安宁了，他们说：“不用担心了！”父亲、母亲、小孩，合家欢乐！不然的话，就非得卖儿卖女。那儿子心里可就不好受了！儿子自问：“啊呀！把我卖给谁啊？会是什么样的人家？”那女儿自问：“啊呀！卖我以后，我会到什么样的人家去呢？”她心里可就不好受了！但跟阿妈，她不敢说，她只是自言自语。会遇到什么样的家庭，她不知道，会是一个好家庭还是一个坏家庭，一无所知！一旦被卖了，就再见不着阿妈了！但如果不卖她，又没有吃的！阿妈和她爸爸没有办法呀！家里什么都没有，空空如也！衣没得穿、吃没得吃、鞋没得穿！这之后，决定不卖孩子的父母回家后开始种麻！收割了以后，抽成线，织出衣服！当他们不再挨饿以后，他们就开始做衣服！做麻布衣服！他们对孩子说：“不用担心！妈妈和爸爸会撒麻的种子！”撒了麻子，[再收割，]拧成线。像现在的机器，以前没有！麻，用手拧，就像这样！我们把麻绳的一头咬在嘴里，用手分叉，分出一筐又一筐麻线。又把麻线缠起来，缠成团。缠啊缠，缠啊缠，用这样的方法作出很多麻线。然后纺麻线！纺好以后，放在水里煮，就变成了白色的。然后再煮，加上草木灰。以前是这样做的！和草木灰混合煮完了以后，就再洗一下！洗了又洗，洗了又洗，就变得很白。这就做成了线！做好了线以后，就开始织布！织出来的布，是很窄的幅面！阿妈负责给孩子们做衣服，给女孩做裙子，给男孩做裤子！有一种衣服，叫“麻裙”！是用最细的麻制成的！我们叫做“五十支线麻裙”、还有“三十支线麻裙”！有这样两类！当做完了这两种衣服，就没有什么好发愁的了！我们有衣服穿了！有了麻，就有了穿的东西！所以我们要种麻。还要种芜菁 [圆根]！从前流传这样一句谚语：“圆根叶子是摩梭人的食物！麻是摩梭人的衣服！”种圆根以后……茎会长得像那么高！（大概60厘米）而圆根，能有这么大的！可以当蔬菜吃！一般我们只有圆根这一种蔬菜！也有一种野山菜，除了圆根以外！蔬菜只有这些！好像还有一种在田里长的菜。大概就只有这三类了！现在有的各种蔬菜，比如像大白菜，以前就没有！也没有萝卜！什么都没有！以前就是这样：我们只有圆根！种了圆根，就有了吃的。种了麻，就有了穿的！因此，就有这样的饥荒故事流传！我妈妈的妈妈一直不停地给我们讲这些！“现在，什么没有呢？你们什么都有！以前，要吃的，没吃的！要穿的，没穿的！在永宁，也没有人烟！”什么都要自己动手！自己种地！会种地的人，就有吃的！不会干活的人，就只好求着别人帮忙。会做的人就做了东西，送给他们。“现在，你们的日子好过了！以前可没有像现在的那么多选择：‘我不想要这个，我想要那个……’”鞋子，在从前，胶底鞋、凉鞋、现在这样的鞋子，都没有！鞋是牛皮做的！一年到头只穿一双鞋！一双！只会给一双！而这一双鞋，是出门的时候才穿的！从前，在家里，我们打赤脚。我妈妈的妈妈就是这么说的！“到了今天，你们一天换两次鞋！从前，一年到头，我们就穿一双鞋！一年到头，就穿一条裙子！”从前，长辈就是这么说的！“从前，有各种各样的事情发生，我们不得不面对各种各样的情况！我们什么样的经验都有！你们现在，什么经验都没有！你们的生活轻松多了！”上辈老人就是这么说的！这些事情，以前确确实实是这样的！