



实实在在

赵宾,女,1970年生,网名“凿冰煮雪”。通川区中医院内科医生,曾经的文青一枚。从医20余年,感悟颇多,常思述之与人,言之不尽泄于笔端。把自己所思所思所悟用文字表达出来,和朋友们分享快乐,分担忧伤。

上山,带点零钱

夏日,昼长夜短,暑热难挨,哪里哪里都是门窗紧闭的空调开放,呼吸的空气含氧量实在不足,常感头昏身软。决定上凤凰山晨练,用山间清新空气置换肺内CO₂、N₂超标的气体。

清晨6点到了半腰环山公路。内侧面壁生长着众多草树藤蔓,外侧路边多年长成的树木,它们伸展了枝空中对接,在蜿蜒的柏油马路上搭了个遮阳幕。即使最毒的日头,被密密枝叶屏蔽折射,漏网的光线也不过小孔成像,在路面留下斑驳的光圈,风一吹,便摇摆起来。于是这里成了晨练最好的选择。

来得早,太阳还在山的那边,只把光晕从东边山头冒出来,但山中的人已经不少,多是四十岁往上数的年龄。年轻人很懂得尊老,把山中凉爽、清新的晨间时段无私地让给中老年,大概知道以后属于他们的时间还很长。

没有什么时候比山中晨练时更恣意。你可以慢走、快走,正着走、倒着走,可以跑可以跳,可以甩着胳膊扭着走,可以转脖子踢腿跳着走。总之你觉得怎样舒筋活血最畅快,你就怎样移动,不必像城市中步履匆匆还得仪态万千。没人会笑话你,因为每个人都需要这种舒展、放松的机会。

山上的空气清新凉爽,身心愉悦,微汗是最佳状态。窈窕女子、健硕男子,跨步的活力十分养眼,心都跟着年轻。但总有袒胸露背的油腻男,赘肉松弛,随身体的运动上下颠簸,间有浑浊的汗液流淌,加重皮肤的油腻感。遇此,便加快步伐超越,眼不见为净。

身体运动了,还有些未释放的能量或未舒展的心情,沿路喊几嗓子,叫做“喊山”。长长短短、高高低低、粗粗细细的男声女声:“噢噢噢……”“呢呢呢……”把胸腔中的气体最大限度吼出来,然后满换一腔新空气,很是练习肺活量和发泄不良情绪。我也试着喊了几次,声音的高度和长度实在惭愧,且有点扰民之嫌,便不再喊山。

晨练的人一般被7:30分成两部分,一部分这时候往山下赶,是上班一族;一部分不紧不慢继续锻炼,是退休一族。每次必

须赶上上班时,便羡慕还可以留在山间的朋友,心想:啥时,我也不受这时间的限制。周末,两部分人融合,山上便比平时热闹许多。

有人喜欢带狗上山。陪主人晨练的狗狗大概因起得早,还没进食,撒欢的劲头没有夜晚广场上足,偶尔追逐,跑不多远便悻悻折回,很没有执着的精神。没进食,狗狗的排泄物也少,文明程度明显提升。

晨练的人一般会在山上解决早饭,山上有几处经典农家饭。山顶的稀饭馒头包子,价格便宜,稀饭1元任意盛,馒头包子1.5元个大量足,腌黄瓜咸菜免费,2.5元饱饱的。公墓旁的豆花饭6元一份:豆花一碗,干饭稀饭咸菜任意。吃饭时常会碰见熟人,这么便宜的人情赶快抢着付账,老板总是喜欢收小钱。

山路旁宽阔处、岔道口,时常看见摆放的蔬菜水果,挑子、背篋、竹筐各式农家器皿,看摊人多是山里老人,出售些屋前房后栽种,供自家食用,不施农药化肥多出来的蔬菜,量小、新鲜。

现在最多的蔬菜是黄瓜、丝瓜、茄子、豇豆,水果是李子、番茄,红红绿绿紫紫,下山时捎带二三,减少再去买菜的辛苦,也让农家老人有收获的喜悦。

两个70开外的大爷各自守着一堆蔬菜,都极便宜,黄瓜1.5元/斤,丝瓜2.5/斤。称几根黄瓜、丝瓜,分别是4.5元、5.5元,老人不会微信转账,递给他们10元钱,让他们相互找零。

黄瓜老人收钱,需找给丝瓜老人5.5元。看他颤颤巍巍掏出布做的钱袋,翻出一把对折的零钞,展开来数出5张皱巴巴1元,还差5角,他在口袋里翻找。另一位小心地在旁等待,接过5元看他翻找,没有客气地说没有就算了。看见终于找到一枚5角硬币,明显松了口气:“幸亏你还有。”

5毛钱对很多人根本不叫钱,但对买菜老人便是一根瓜一把菜,都是辛勤付出,轻易没有机会换来。古人悯农:“四海无闲田,农夫犹饿死。”历来最苦最累便是农民。如今太平年间,农民温饱虽足,但较之城市人口,依然辛苦贫穷,特别是老来无退休金保障的农村人,一点点钱对他们也重要。

所以上山,带点零钱。早饭时遇见熟人,帮着付钱积攒一点情意;顺路买几把小菜,不要讲价看称,让老农沟壑的皱纹里多些笑容,积攒一点好心情。事体虽小,也是善意。古云:小善渐而大德生,自当:勿以善小而不为。



那是上一个世纪的事了,但又仿佛发生在昨天。

小时候,在“连续三年自然灾害”的最后一个春天,我跟随年迈的祖母上坡,认识了能够充饥的荠菜。祖母将一笕箕又一笕箕的荠菜挖回来后,洗净燎熟,放上醋和盐,让一家人大口大口地吞食,以缓解那刻骨铭心的饥饿,使微弱的生命之火得以继续燃烧。从那时起,荠菜的形象和滋味,像石刻一般,铭记在了我幼小的心灵中。

长大后,在川大求学期间,生物系举办标本展览,我又一次看见荠菜,勾起了儿时记忆。当晚,我到图书馆里,查阅了有关荠菜的详细资料,使自己对荠菜的认识,从感性阶段上升到理性阶段。

如今,随着岁月的流逝,怀旧情结与日俱增。我觉得实在有必要写一篇小文章,宣扬荠菜的优良品质,感谢荠菜的活命之恩。

荠菜,是一种最容易被人们忽视的野菜。叶片细小,颜色淡绿,苔不盈尺,花如碎米。房前屋后,荒坡路边,与野草为伍,与庄稼作伴,到处都能看到它的身影。农村里扯猪草的女孩子们,都嫌其扯不上手,而不屑一顾。在农民普遍越过温饱线的今天,荠菜在农民的餐桌上已经绝迹。城里

荠菜幽思

□韩奕

人能知荠菜滋味者,更是少之又少。如果不加以宣传,荠菜悠久的历史 and 众多的功能,将被喧嚣而浮躁的尘世所湮灭。

在野菜里,荠菜是饥荒年救人性命最多的救星。它虽其貌不扬,但其气清香,其味甘甜。进入人的消化系统后,绝无副作用,不象厥根粉,吃多了心慌,也不象红籽儿(火棘),吃多了堵塞大肠,屑不出来。荠菜的优良品质,古人早就有深刻的认识,从西周至明朝,不绝于书。

《诗经》的《邶风·谷风》篇里,就有“谁谓荼苦,其甘如荠”,你看,三千年前,古人就知道窝麻菜苦,荠菜甜;才高八斗的曹子建在《藉田赋》中写道:“好甘者植乎荠”。你喜欢香甜的野菜吗?那就种植荠菜吧;文人中的全能冠军苏东坡对荠菜更是一往情深。他专门写信给正在害疮的朋友徐十二写信,在信中不厌其烦地说明荠菜粥能治疮的道理,以及煮粥的方法。这位大文豪还抚着长髯,抑扬顿挫地吟颂道:“时绕麦田求野菜,强为僧舍煮山羹”。诗中的“山羹”,后来被陆游改名为“东坡羹”,明代陈继儒作诗曰:“十亩之郊,菜叶荠花,抱瓮灌之,乐哉农家”。十亩荠菜,经常浇灌。明人小规模种植荠菜的情景,历历在目。

从上列文献中不难看出:荠菜与文人雅士,有深厚的历史渊源。重新认识荠菜,重新了解荠菜,是对传统文化的继承和发扬。

如果说古代的文人雅士对荠菜的外延有非常直观的认识。那么,在我国传统医学中,对荠菜的内涵还有更加深刻的认识。中医认为,荠菜有四种药用功能:止血。荠菜能止内伤出血、咯血、子宫出血、月经过多、鼻血、便血、尿血,消化道溃疡出血,视网膜出血;降血压。每天吃两次荠菜,每次在100克以上,可以使血压下降;帮助消化。中

医们给荠菜起了一个别名——净肠草。喜欢吃肉的人,多吃荠菜,可以清理肠道,排毒养颜。荠菜还可以消除小儿乳积;治疗眼疾。荠菜对目赤肿痛、结膜炎、夜盲、青光眼都有一定的疗效。

现代科技工作者对荠菜进行了元素分析,发现荠菜的磷、钾、钙、铁、锰的含量比较平衡,不象其它蔬菜长于此而短于彼。多吃荠菜,能同时获得多种微量元素,以达到防病健身的目的。

在秦巴山区,农历二月是挖荠菜的最佳时机,路边与荒地里的荠菜比较瘦小,熟地里的荠菜,品像较佳,尤其是葫豆地里的荠菜,最为肥嫩。挖荠菜的工具非常简单,只需花块把钱,买一把种花用的小铁锹,再携带一只大塑料袋即可。荠菜挖回来后,可采取集中吃和分散吃两种方法。

集中吃,宜作“东坡羹”。将荠菜洗净沥干,淘米半斤,加水若干(稀稠自定),用猛火将大米煮爆腰后,加入荠菜,放生姜米一小撮,浇色拉油两匙,起锅时适量放盐,就成了大诗人陆游所命名的“东坡羹”了。常吃“东坡羹”,可清热解毒,最适合害疮和消化系统有病的人食用。

分散吃,宜包饺子。将荠菜洗尽剁碎后,将荠菜末拌入肉馅中,打几个鸡蛋,抓一把芡粉拌匀,包成饺子,洒上扑面,装入食品袋,放到冰箱急冻室冻硬。每天早晨煮十余个荠菜饺,再饮半斤纯牛奶,就是一顿中西合璧,营养丰富的早餐。长期食用,可预防颈椎、腰椎病,对骨质增生也有一定的疗效。

行笔至此,笔者悟出这样一个道理:一些貌似平凡的物品,骨子里却蕴藏着许多鲜为人知的优良品质,需要我们在生活中细心地去发现,真实地去分析,才能由此及彼,由表及里,使我们从中获得更多的生活乐趣。