

◎食话

# 野苋菜

□刘庆邦

夏日去了一趟江苏泗阳，返京时带回了两瓶梦之蓝白酒和一塑料兜子野苋菜。泗阳为洋河系列白酒的生产地，海之深为蓝，天之高为蓝，梦之遥为蓝，梦之蓝为蓝系列白酒的上品，当然值得带。而野苋菜野生野长，一钱不值，千里迢迢带回一兜子野苋菜，是不是有点儿可笑呢？我不认为这有什么可笑，人要吃荤，也要吃素；喝酒，也要就菜，带野苋菜有什么不可以呢！世间的万事万物都不是孤立的，互相之间是有联系的。我隐隐觉得，说不定梦之蓝和野苋菜之间还有一些联系呢！

我以前没去过泗阳，所以到了泗阳，第二天一大早，我就一个人到穿城而过的京杭大运河的堤岸上走了走。我在别的地方也见过运河，印象中那里的运河河面比较窄，河里也没有行船。而运河的泗阳段河面宽阔，像我在开封看到的黄河一样。加之河面上晨雾缭绕，对岸树朦胧，庙朦胧，几乎望不到边。河中一艘长得像列车一样的货船在缓缓前行，船上载的是煤炭。在船尾一侧的甲板上，我看见一位水手，赤裸着上身，端着大海碗，在蹲着吃饭，呈现的是古朴的画面。堤岸上绿树成荫，树荫下是长长的运河风景带和健身步道。有一段步道建成了长廊，长廊一侧的展板上展示的是泗阳好人的事迹。一条大河接千古，运河在泗阳打通和串连的是古代和现代，传统和现实，自然和社会，给人以无尽的遐想。

泗阳有个文学刊物，叫《林中凤凰》，做得很认真，今年它的颁奖盛典，是在一个生态农业园举办，我们也顺便

体验了一下“采摘”。大棚里的葡萄都已熟透，熟得发紫，紫得彻头彻尾，色泽均匀，连一粒青的都没有。而且每粒葡萄上都敷着一层白霜，像搽了粉一样。摘一粒来尝，甜汁如进，很是可口。

可是，我只摘了一串葡萄，就从大棚里出来了。因为进大棚之前，我眼前一亮，在大棚门口一侧的土沟里发现了苋菜，野苋菜。葡萄虽好，比起野苋菜来，后者对我来说更有吸引力。苋菜分人种和野生。在我们老家，苋菜不叫苋菜，人们在菜园里种的苋菜叫米谷菜和颖颖菜。米谷菜叶尖，颖颖菜叶圆。米谷菜的绿色深一些，颖颖菜的绿色浅一些。野生的苋菜叫野米谷菜。野苋菜与人工种的苋菜主要区别在于，野苋菜的叶片上生有一些绒毛，而人种苋菜的叶片上光光的，一点儿绒毛都没有。北京的菜市场上卖的也有苋菜，只是北京的苋菜一半绿一半紫红，一下锅出的是红汤子，像添加了红墨水一样，吃起来总让人有些心理障碍。想吃苋菜了怎么办呢？由妻子驾车，我们到北京的郊区去掐野苋菜。我们去密云、昌平、顺义掐过野苋菜。掐的野苋菜一顿两顿吃不完，妻子用开水一焯，在凉水里过一下，攥团去水，放进冰箱里冷冻起来保鲜，随时都可以拿出来吃。野苋菜可以烧汤，可以炒着吃，也可以做馅儿，似乎怎么吃都可以。我们吃野苋菜不计成本，也不深究什么营养价值，因为爱吃，所以如此。

野苋菜分布极广，好像全世界都有。前不久我和妻子去尼泊尔，在车上看见加德满都



郊区的路边生有大片的野苋菜，顿时兴奋起来，说好，这下有菜吃了。不料我们来到海拔较高的宾馆，竟连一棵野苋菜都找不到了，未免让人失望。

既然生态园里的野苋菜碰到了眼上，我要不要掐一些呢？别人摘葡萄，我掐野苋菜，是不是舍果求叶呢？在我犹豫之间，采摘活动又转移到附近的桃园里去了。满园的桃树上结满红色的桃子，看去更加诱人。然而，我在桃树林里看到了更多的野苋菜，野苋菜又肥又嫩，连生的我都想吃。不行，我不能再犹豫了，我得掐。于是，别人在树上摘桃子，我在树下掐野苋菜。泗阳的朋友见我摘桃子，大概有些过意不去，就替我摘了两三个桃子，放在我盛着野苋菜的塑料兜子里。

我不惜跑到全国最美丽县之一的泗阳掐野苋菜，也是出于对泗阳自然生态的信任。泗阳是全国有名的国家卫生县城、文明县城、园林县城、十

佳宜居县、首批绿色能源示范县，还是国家优良自然生态县。我个人认为，衡量一个地方的自然生态是否优良，一个“野”字十分重要，或者说野生的东西是优良自然生态的重要标志。一个地方如果野生的东西都消失了，恐怕很难说那个地方生态好。“礼失求诸野”，解决生态问题更得求诸“野”。野生的东西包括山野水、野鸡野鸭、野鱼野鸟、野虫野果、野树野苇等，当然也包括野草野菜。泗阳的野苋菜长得好，它不是用化肥催起来的，也不用打农药，显示的是原始的、野性的、自然的蓬勃生机。

我前面说到的野苋菜与梦之蓝的联系，也是出于这样的考虑。全世界范围内的事实一再表明，出好酒的地方必定有好粮、好水、好空气，好酒与好生态有着不争的内在联系。

把野苋菜带回北京的一天，我做晚饭时就吃了一顿。妻子说掐少了。我跟妻子说没关系，等吃完了我再去泗阳掐。

# 后院的烦恼

□邓赣焜(美国)

以前在国内的时候，我们除了带孩子们去动物园，在室外很少看见野生的动物，这几年随着植被的恢复，偶尔也能在野外看见刺猬野兔之类的了。但是这些动物看见人来，仍有如惊弓之鸟，立刻逃走，它们还没有形成与人共处的习惯。有一次有幸在北京郊区的野外路边看见一只刺猬，我们兴奋得左拍右拍，然后眼睁睁地看着它被农民抓走，这只刺猬的命运可想而知了。很多老外都认为，很少有中国人不吃的动物。对这样的事，我很是内疚和羞愧。多么可爱的动物啊，真的就被吃了吗？

初来美国时，看见土拨鼠和松鼠，我会赶紧拿出手机抓拍，哪怕看见土拨鼠在刨我家院子里的草地，松鼠抓烂了我的纱窗门，我都觉得这些小东西们可爱极了。这些小家伙们刨你的地，边啃你的纱门，边拿眼睛得意地斜视着你，你一动，它们嗖一声就跑了，我被欺负成这样，还感觉满心愉悦（朋友说我得了动物匮乏症或者受虐症）。可是随着被这些动物骚扰得越来越厉害，我已经从初识动物的喜悦中，体会了更多的无奈。

那母孔雀倒还好，比较无害，闯入我家的院子，优雅地闲庭信步，比我都自在。我还得偷偷地悄悄地走近她。她发现了我的到来，谨慎地看向我的方向，好像我才是闯入者。我试着更进一步地接近她，她飞快地走开；看我紧跟着她，她那看上去笨重的身体竟然轻松地飞上了我家高高的铁栅栏，飞进我家内庭院继续散步去了。我很无语，只好退出院子，把内庭院也让给这只母孔雀，随她去了。土狼听上去比较让人害怕，晚上在家经常听到此起彼伏的狼嚎，配合我家院子里池边的蛙鸣，就像上演了一曲免费的交响乐。有一只小土



狼，我几乎每天早上开车出来都能看见它公然在我家院子附近游荡，俨然它是这地区的主宰，正巡视自己的领地。好在你不做出威胁小土狼的动作，它也不会攻击你。看见有人出来，小土狼就飞快地遁走了。

我家内庭院的池塘里，养了16条大锦鲤，还有十几条小锦鲤的小崽子鱼，最大的锦鲤有30多岁了，池塘里五颜六色的鱼，很是绚烂多姿。可是白天我不得不在池塘上空拉起一个三角形的帆布，把池塘的中心挡一下，因为经常可以看见老鹰在我家院子的上空盘旋，试图下来抓鱼。我们得时刻防范天上老鹰的袭击。三角的帆布让老鹰不能自由地滑翔到鱼塘，又能给可爱的锦鲤们遮光挡雨，还不影响池塘空气的流通。我真是操碎了心啊！还有那些野鹅，每天在我送孩子上学的路上，它们都要来凑热闹，拉家带口五六只一摇一晃地过马路。有一天更可气，有只小鹅过到一半竟然趴着歇下了，我们一溜车傻傻地看着它们，安静地等它们溜过去。这情景发生在国内又会怎样呢？还有那火鸡，过马路头都不带回的，牛啊！

小松鼠和小野兔，现在的我是懒得看它们了。小松鼠把我家院子里的草坪挖得乱七八糟，我不得不去买专门的驱散这些动物的工具以保护草地不被破坏。记得有次买了放在草地上的仿生驱鼠器，管用了一个多月，我正得意呢，有天早上起来发现草地又被刨了，真是欲哭无泪呀！我正发愣间，老外邻居过来教了我一招，让我重新换草坪，草坪底下铺上铁丝网，这样，草坪能维持几年，松鼠咬铁丝网还是要费点劲的。至此人鼠大战才告一段落。我静等铁丝网锈烂的一天。更别说那些鹿了，大家眼中那些可爱的鹿啊，说起来，我是一把眼泪一把鼻涕呀。我家附近住着鹿的一家四口，夫妻俩带两只小鹿动不动就闯入我家的院子，把花草嫩枝当成它们的美食，啃得惨不忍睹，我的可怜的花枝嫩叶啊！当你走向这些野鹿时，它们还会用湿漉漉的眼睛无辜地看着你，看你好像生气了，马上撒腿就跑。我一离开，一会儿野鹿们又回来了。我突然发现，它们也深谙“敌进我退，敌退我扰”之术！

对于这些侵入者来说，也许是我闯入了它们的领地。最后我只有无奈又安静地融入了它们的世界。

◎心香

# 一双翅膀

□赵晏彪

春天刚萌出些许绿色，我的启蒙教练刘荫森先生一病不起，在一个周末悄然仙逝。那天送别刘教练，望着他老人家安详的遗容，往事如泉水般涌上心头。

读小学时，我被北京市东城区业余体校田径队挑去了，测试后，分配到刘荫森教练的中长跑班。刘教练个头不高，身体有些发胖，是典型的喜欢吃麻辣的四川人。他平素冷淡，管教起我们来很严厉，但面对我们这些孩子，又时常表现出父亲般的柔情。那时我们都不富裕，但刘教练经常请我们师兄弟几个到他家，由师母给我们做好吃的。

可一旦到了训练场，刘教练又像换了个人似的。无冬历夏，风雨无阻，谁跑得使劲了，他会大声嚷嚷你；谁跑步时姿势不对了，他会让你练习一百遍。他经常对我们说，姿势不对会影响很大，假如两个人速度一样快，意志品质一样好，但拼到最后，你的姿势不正确，你就会输在最后这一两米。

在刘教练严格的训练下，经过几年的苦练，在东城区秋季运动会上，我取得了400米冠军的好成绩并破了当时的纪录，这个纪录直至我工作许多年后才被打破。我不是运动天才，我的身高、我的身体素质，都不是最好的，能够取得好成绩，是刘教练训练方法得当和他的教诲之功。

自从我进入体校，便是刘

教练带我。那时我年纪小，不懂什么技战术和分配体力，只知道教练让怎么练就怎么练。

我身体有些单薄，但爆发力尚可，速度快。100米跑出11秒5的成绩，但刘教练却让我跑400米和800米。记得获得东城区400百米冠军后，我有些飘飘然了，训练也不刻苦了。一天训练结束后，刘教练把我叫到一旁，说：“了不起了？骄傲吃麻辣的四川人。他平素冷淡，管教起我们来很严厉，但面对我们这些孩子，又时常表现出父亲般的柔情。那时我们都不富裕，但刘教练经常请我们师兄弟几个到他家，由师母给我们做好吃的。可一旦到了训练场，刘教练又像换了个人似的。无冬历夏，风雨无阻，谁跑得使劲了，他会大声嚷嚷你；谁跑步时姿势不对了，他会让你练习一百遍。他经常对我们说，姿势不对会影响很大，假如两个人速度一样快，意志品质一样好，但拼到最后，你的姿势不正确，你就会输在最后这一两米。在刘教练严格的训练下，经过几年的苦练，在东城区秋季运动会上，我取得了400米冠军的好成绩并破了当时的纪录，这个纪录直至我工作许多年后才被打破。我不是运动天才，我的身高、我的身体素质，都不是最好的，能够取得好成绩，是刘教练训练方法得当和他的教诲之功。自从我进入体校，便是刘

教练带我。那时我年纪小，不懂什么技战术和分配体力，只知道教练让怎么练就怎么练。我身体有些单薄，但爆发力尚可，速度快。100米跑出11秒5的成绩，但刘教练却让我跑400米和800米。记得获得东城区400百米冠军后，我有些飘飘然了，训练也不刻苦了。一天训练结束后，刘教练把我叫到一旁，说：“了不起了？骄傲吃麻辣的四川人。他平素冷淡，管教起我们来很严厉，但面对我们这些孩子，又时常表现出父亲般的柔情。那时我们都不富裕，但刘教练经常请我们师兄弟几个到他家，由师母给我们做好吃的。可一旦到了训练场，刘教练又像换了个人似的。无冬历夏，风雨无阻，谁跑得使劲了，他会大声嚷嚷你；谁跑步时姿势不对了，他会让你练习一百遍。他经常对我们说，姿势不对会影响很大，假如两个人速度一样快，意志品质一样好，但拼到最后，你的姿势不正确，你就会输在最后这一两米。在刘教练严格的训练下，经过几年的苦练，在东城区秋季运动会上，我取得了400米冠军的好成绩并破了当时的纪录，这个纪录直至我工作许多年后才被打破。我不是运动天才，我的身高、我的身体素质，都不是最好的，能够取得好成绩，是刘教练训练方法得当和他的教诲之功。自从我进入体校，便是刘

些训练项目。功夫不负有心人，在北京市运动会上，我获得了较好的成绩。

在插队前夕的一个晚上，我和师弟范文中来到刘教练家。刘教练又说了一番话，让我们终生难忘。

“你们心中要有目标，现在进北京队是你们最大的目标。要想进入北京队，就要保持好竞技状态。为了这个目标，不管在乡下劳动多累，多辛苦，你们一定每天坚持跑5000米，做半个小时的力量训练，一天不练等于十天白练。你们练不练，回来我一看就知道。肌肉是需要汗水反复打磨才能够强壮的，不肯付出时间和汗水，不能够持之以恒，你的目标就会离你很远。”

由于种种原因，后来我没有进入北京队当运动员，但每天早晨5点钟起床跑步锻炼的习惯保持至今。是刘教练教会了我设立目标以及如何达到目标——不惧流汗，持之以恒，滴水必能穿石。

1985年，我开始了文学创作，刘教练知道我当了作家，兴奋地说：“我的这些学生里只有晏彪是搞上层建筑的。当作家也是必备的条件；另外一只翅膀更为重要，就是刻苦训练加方法正确。光靠天分是不够的，成绩是刻苦训练得来的。”

刘教练的比喻让我红了脸，这是在批评我训练不刻苦。响鼓不用重锤敲，我也默默地增加了训练量，除了完成教练安排的训练，还主动加一

锥刺股的故事，无不说明刻苦勤奋是成功的法则。写下了“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”千古名句的范仲淹，由于家贫，生活也十分艰苦。每天晚上，他用糙米煮好一盆稀饭，等第二天早晨凝成冻后，用刀划成四块，早上吃二块，晚上再吃二块，没有菜，就切一些腌菜下饭。生活如此艰苦，但他毫无怨言，专心于自己的读书学习。他的断齑划粥的故事，也同他的文学成就一样千古流传了。

无独有偶，屈原小时候不顾长辈的反对，不论刮风下雨，天寒地冻，都躲到山洞里偷读《诗经》。经过整整3年，他熟读了《诗经》305篇，从这些民歌民谣中吸收了丰富的营养，终于成为一位伟大诗人。

如今刘教练已经离开了我，但他老人家教导我的话，我依然铭记于心，是我生活、工作、创作的动力。



□吕翼

对于鞋，我有太多的欲说还休。

自记事起我就和农事打交道，打小手掌就布满硬茧，因为每天都要握锄头、镰刀和斧钺；穿的衣服肩膀上最容易破，因为每天都要担担子，木头扁担再细膩，时间一长都会将衣服磨破。而鞋子更容易烂，更容易脏，因为水里得趟，雪里要踩，沟要过，坎要爬，一双鞋穿不上3个月就可能严重变形、脱帮或者破底漏水。那些年我穿过的布鞋、草鞋、塑料鞋不计其数，但结局都惨不忍睹。鞋子脚，常年被石头、沙粒、泥土磨蹭而长满老茧，粗糙生硬，冬天脚后跟还会开裂，红红的，一走路就冒血珠，疼得直吸冷气、龇牙咧嘴。父亲心疼我，一边用草药给我敷脚，一边说“好好读书吧，以后有个工作，穿双鞋都会干净点，就不会造这个孽”。有个工作，吃国家饭、穿国家衣、穿干净鞋的人，在村里是有几个，他们确是我心中的偶像。

初中毕业，糊里糊涂进城参加了中考，结果出来一看成绩，除了语文是全县第一名，其他科都很差。没能考上梦寐以求的师范，家乡的天空不再阳光，忽然黑暗下来，黑云压得我眼冒金花，心口直疼。脚上那双认真洗过的鞋，怎么走都硌脚，怎么看都脏兮兮的。为了实现梦想，我只好复读。可我当了一年的老油条，挺着胸、满怀信心地走进考场，却弯着腰、苦着脸走了出来。万丈高楼一脚踩空，师范录取分数线公布，我居然还差4.5分。村里有人修猪厩，我就帮他家挖土拍墙，干了两天；苞谷地里的草封林了，我就去锄草铲根，鸟儿还没有啼叫时我就出门，月亮升上天

空，我还在地里。家里要搭楼晒粮，我就上山扛木料回来搭架子，半新的解放牌胶鞋硬给蹉烂了，脚拇指都露了出来。几天下来手掌心就起水泡，腰酸背痛。力气用了，休息一夜又会回来；可鞋子破了，要买就得花不少的钱。父亲看了看我脚上的鞋，苦着脸不说话。母亲抹了抹通红的眼睛说：“你去读书吧，这两天翻了你的作业本，字写得怎么样，不读可惜了。”于是我就再一次走进学校。夜半还在解题，天不亮就起来背书。脸被熏得黑乎乎的，眼熬红了，背驼了，手指因笔的摩擦起了老茧。渴了喝水管里的冷水，冷得小肚子发抖；饿了吃冷洋芋，噎得眼泪直淌。那大半年时间里，我用掉10多斤煤油、20多支钢笔、100多个作业本。还好，这次下来，我的理想实现了，终于考进了教师进修学校师范班。我不声不响，低调做事，苦读穷熬。3年后，成了一名光荣的小学老师。

领了国家的俸，我就以工作为要，以单位为家，勤恳工作，小心做事，下地干活的机会就少了。鞋子也的确干净了些，不再有泥土掉进去，衣服也不再被磨破了。我们真赶上了好时代，国家的经济变化很大，鞋子制造业发展很快，什么式样的、什么价格的、什么材料的、什么功能的都有了，其舒适程度应该是历代帝王也不曾享受过的。现在农民下地干活也不像从前那么辛苦了，各种装备包括鞋都好了，农业机械化程度也高了，农民从土地中获得的乐趣也多了。我这个关于鞋的愿望，也只是阶段性的生命体验，写出来，博大家一哂。