



沿着“海路”赶海

柯荣楼

“走,带你们赶海去。”妻子的话语就像“命令”,让孩子立即兴奋地大叫起来,我也来了兴致,毕竟这也是我第一次赶海。

“带一双厚袜子。”妻子又说。我想:去海边穿什么袜子?天气那么热,穿拖鞋不是很好吗?我看着妻子那意味深长的笑,并没在意。

“赶海的意思是:海水退了,我们就可以去滩涂抓螃蟹、挖贝壳了……”妻子给孩子们解释着。车很快到海边,我们沿着石阶下到沙滩上。当我准备拿出工具,妻子却指了指远方的滩涂说,“那才是我们的目的地。”

“来,要走这条‘海路’过去。”
“啥‘海路’?”我心里嘀咕着。
妻子帮孩子们换上厚袜子走路。“海路”有海水,穿拖鞋不好抬脚,我又不想弄湿衣服,渐渐就跟不上了。我尝试赤着脚,有时会踩到尖锐的东西,微微刺痛,这时我才明白为什么要穿厚袜子。我穿上拖鞋继续追赶,很多人都超过了,我想抄近路,没想到陷到泥里了,怎么也拔不出来。

正犯难时,我看见迎面走来一个“全副武装”的渔民老伯。他身穿连体防水裤,脚上还套着雨鞋,肩上扛着一把钉耙,钉耙的末端挂着一个网兜,装着一些虾。老伯走路很快,水都往前溅开,我转过身子,下意识想闪躲。他看了看我,用浑厚的闽南语说:“来海边不要怕水哦!”他看了看我陷进泥里的脚又大声提醒我。“要走‘海路’才行,旁边会陷下去……”

我把脚伸出来,拔出拖鞋,也顾不上衣服湿不湿、脏不脏了,加速向前走。“海路”不宽,两人相遇需要侧身走,它比两边的淤泥低,装满了海水。它的底踩上去是硬的、实的,不会陷下去,也不会黏,所以大家都走这条路去远处的滩涂。

“海路”看着不长,走起来却耗时耗力。等我到达滩涂时,他们已经收获不少了。他们兴冲冲地朝我大喊:“爸爸!你看我们挖了这么多贝壳!还有小螃蟹。”“要找有孔的挖,贝壳就在下面。”

看他们身上满是淤泥,衣服也湿了,却满是快乐的笑容,我连忙给他们竖起大拇指。我弯腰加入了他们,找了好几处洞口,深挖下去,却都无功而返,看来赶海也是技术活。我向妻子投去求助的眼神,她示意我过去,那里的滩涂软一些,我一下子就挖到了贝壳,甚至一脚下去都能感觉踩到了贝壳……

不知不觉天黑了,我们也挖了很多贝壳。虽然腰有些酸,身上都是泥水,但收获满满。回去的路上,我问起妻子“海路”的由来,她也说不清楚,只是从小就听渔民这么喊,从小跟着走“海路”去赶海,叫习惯了。

再次走在“海路”上,脚底触着那坚实的泥沙,我不再犹豫,坚定地大步走去。看着前方长长的队伍,真像是一群劳作归家的渔民。我转念一想,其实也不用执着于“海路”的来历,它不就是渔民们脚踏实地、辛勤劳动的最好见证吗!



草木

百年沧桑古榕情

王树声

闽南的盛夏,阳光总是格外慷慨。我踏着被晒得发烫的青石板路,穿过红砖古厝的巷道,去寻访泉州城东青莲寺那株传奇的古榕。空气中弥漫着热浪的海风,这是泉州特有的气息,仿佛时光在这里凝固成了盐晶。

青莲寺的飞檐在远处若隐若现,而那株古榕早已将苍劲的枝干探向蓝天,像是迫不及待要诉说它的故事。三百年前,当它还只是一株幼苗时,泉州湾的潮水就在它脚下起落。老人们说,那时的八月十八,观潮的人群会挤满榕树下的空地,看白练般的潮水从天际奔涌而来,惊起栖息的海鸟掠过树冠。退潮时,玳瑁龟在裸露的滩涂上爬行,它们的甲壳与榕树的气根纠缠,像是大自然写下的神秘诗行。20世纪填海造田的浪潮中,海浪化作泥土,沙滩变成陆地;那些被海水浸润的根系,那些被海风雕刻的枝干,都在重构着生存的语法。走进新时代,泉州城东城市的钢筋森林拔地而起,它依然以青翠的面容讲述着“沧海变桑田变都市”的东方寓言。

走近古榕,我屏住了呼吸。它遒劲枝干向四方延展如雄狮昂首,浓密树冠恰似狮鬃怒张,阳光透过层层叠叠的叶片,在地面就斑驳的金甲。灰褐色主干上进出的虬枝,弯曲枝干如游龙探海,笔直枝干似银枪指天,斑驳树皮间垂落的气根随风轻摆,恍若老者飘动的银须。

明末清初,榕树下的习武声与《孙子兵法》的诵读声交织,实为靖海名将万正色的传奇。当年轻的他用刀锋劈开粗壮的枝干,当他的笔墨书写战略战术,这株古榕便成了武德与文心的双重图腾。清康熙年间率闽南子弟平定三藩之乱,其水师战船曾泊于泉州湾。月光浸透虬枝的夜晚,隐约可闻三百年前的刀戟铮鸣。彼时万正色在此操练水师,古榕垂须拂过将士铁胄,气根缠绕着《平岳方略》的墨香。康熙年间的硝烟中,“万提督”的威名随海风传遍东南沿海,身经数十战,立下赫赫战功,而榕树的年轮里,永远刻着每个金戈铁马的黄昏。

在榕树的枝叶间,阳光透过缝隙洒下,形成了一片斑驳的光影。嫩绿的叶子在微风中沙沙作响,像是在演奏着一首美妙的乐章。偶尔,几只鸟儿从枝头飞过,欢快地啼叫着,为这宁静的画面增添了一份生机与活力。

我闭上眼睛,深深地吸了一口气,空气中弥漫着榕树特有的清香,让人心旷神怡。我看到了村民在榕树下乘凉聊天,笑声在空中回荡;我看到了孩子们在榕树下嬉戏玩耍,身影充满了童真与欢乐。

闽南人视古榕为“落地生根”的精神图腾。那些垂入泥土的气根,恰似漂洋过海游子终归故土。侨乡族谱里,总有一页拓着榕枝叶脉络——那是穿越惊涛的胎记。这株榕树,不仅仅是一棵植物,更是闽南文化的象征,是人们心中的精神寄托。

这里固守着城市褶皱中的精神绿洲,在现代城市综合体的玻璃幕墙切割的今天。榕树周边正规划建设公园,用现代园林艺术重构“回归自然”的意境。但真正不朽的,是古榕树在时空褶皱里生长出的哲学:当城市在加速度中迷失,这株历经百年沧桑的古榕,用年轮丈量着永恒,用枝叶书写着顿悟,让每个寻找精神原乡的都市人,在树影斑驳间触摸到生命的本真。



赶小海 秦越 摄

时节

多彩三伏天

吴奋勇

上午八九点的时候,沿着河滨路走,空荡荡的,偶尔有人擦肩而过,“啧啧”一声念叨:“这天,热得能烫掉一层皮哩!”

正值三伏天,怎能不热?“大暑小暑,上蒸下煮”,老话儿早把底儿兜得明明白白。

前日去弟弟家,砂锅在灶上“咕嘟咕嘟”唱着,老鸭汤的醇香溢满小院。黄亮亮的油花儿浮着,冬瓜敦实,海带打着卷儿。舀一勺入口,鲜活了舌尖,额角沁出细密的汗珠,顺着脸颊淌下,竟是微凉的。母亲搁下碗,满足地喟叹:“暑天食鸭,无病各家。”简简单单一碗汤,山海相逢,融入节气流转的智慧,安抚着伏天的燥热。

湿,闷。热浪淤在胸口。巷口撞见老林,旧草帽檐压得低低的,黑墨镜滑到鼻梁上,长袖布衫捂得严严实实。“日头毒过针呐”,他抬抬胳膊,“多挡一层,心就安一分。”我望向远处,几点人影在浮动。“割稻的人还在田里呢,那汗顺着脊梁沟淌成小溪了?”他朝南边努努嘴:“茶园里的手也没停,采茶如抢宝哩。”一阵热风吹过,树上的蝉鸣陡然拔高,“知了——知了——”。我们尽收生汗,任其此起彼伏。

要看荷花,还得等到下午去。乡村的三伏天,是另一番脾性。一钻出车门,热浪就“轰”地扑上来,可

一阵山风过,竟一下子将那暑气揉软了,像被无形的大手轻轻推揉,筋骨都松快了几分。

沿着蜿蜒的田埂走,蜻蜓成群低飞盘旋。丝瓜架上,黄花开得一朵朵,张着嘴,像极了谁家孩子憋不住的笑靥。南瓜憨憨地藏在阔叶下,藤蔓却不安分,一个劲往前伸。一位老伯肩头扛着大冬瓜,绿皮油亮。他掂了掂,说:“五十斤总有了吧!”我们问起荷塘,他随意扬手一指:“再走一里地,有片小的。”停顿一下,又淡淡甩下一句:“没啥看头!”

可在我眼里,那方小小的荷塘好得很呢!十几朵粉的白的荷花亭亭立于水中,带着初醒的慵懒,犹如晨妆未竟的邻家少女。荷叶撑开一片片浓荫,底下浮萍挤挤挨挨,绿得快要溢出来。几个小童蹲在塘边,脸蛋晒得红扑扑如熟桃,额头汗湿地贴着脑门。小手攥着矿泉水瓶,小心翼翼探入水中,屏息凝神捞那甩着尾巴的小黑点——蝌蚪。恍然

间,仿佛看见50年前的自己,也是这般蹲在水边,双手张开伸进水中,然后慢慢合拢,再捧起,几只蝌蚪就在掌心游弋,欣赏一番,把它们放入田里。如此重复,开心极了!

转到山涧旁,一个中年男人光着膀子,身旁竹篮里,几条挂花带刺的黄瓜水灵灵的。见我们驻足,他咧嘴一笑,顺手拿起一根递来:“刚摘的,清甜!”我们也不推辞,接过去就坐在石上。“咔嚓”一口,脆响!边吃边把脚浸在涧水里,轻轻地摇荡,漾开细密的波纹,一圈又一圈。

天说变就变。几团墨云不知何时聚拢头顶,豆大的雨点“噼里啪啦”毫无征兆地砸下来——正是村里人所说的“西北雨”。“西北雨,不过田埂”,这谚语灵验得很!我们刚手忙脚乱躲进路边石亭,抬眼望去,对面小山头之外不过数丈,太阳依旧明晃晃悬着,地面腾起烟气,一片白蒙蒙。

雨来得急,去得更快,转瞬云收雨住。天边,一道彩虹悄然架起,红橙黄绿青蓝紫,弯弯的,像老农随手抛向天空的七彩绸带。

风又起了,带着水汽扑在脸上,清清凉凉。其实,只要你愿意,这几自酷热的世界里,心头自有一方清凉地——是荷塘边的童年,是那一场不期而遇的雷阵雨……

世相

认真流汗

白水

多年前曾随相关部门去城郊工地慰问的场景,此刻正隔着时光的玻璃望着我。酷暑的日头把钢筋烤得能烫熟鸡蛋,我们站在临时搭建的凉棚下,给一位钢筋工递凉茶时,我才发现他的安全绳已被汗水浸成深褐色,解开安全帽的瞬间,汗水顺着他被晒脱皮的脸颊往下淌,在锁骨处汇成小洼。他接过水猛灌几口,喉结滚动的弧度像座小小的拱桥。后来我总想起他脚边那片润湿的土地,那些砸进尘土里的汗水,分明在浇筑城市的骨胳。

老家旧厝庭前的稻田总在记忆里泛着金黄。偶尔秋收回去,见邻居家伯蹲在田埂上捆稻子,草帽檐下的皱纹里全是汗珠,顺着花白的鬓角滴进稻穗堆里。他直起身捶腰时,蓝布褂子贴在背上,勾勒出肩胛骨的形状,像幅被雨水打湿的素描。他抓起混着稻茬的泥土,掌心的汗似乎正在渗进褐色的颗粒里。风拂过稻田的声响里,

那些滴进泥土的汗水,原是大地最珍视的养分。路灯把影子拉长时,我在小区楼下的石凳上坐了许多。档案袋里的体检报告还带着油墨味,上面“亚健康”的字样刺得眼睛发疼。多久没体会过汗水浸透衣衫的酣畅了?每天在空调房里敲击键盘,连走路都当是运动,那些被精心调控的温度,竟悄悄偷走了流汗的能力。准备起身回家时,心口忽然猛地一紧,有温热的液体顺着脸颊滑落——原来不是不会流汗,只是把流汗的权利,藏进了空调房的恒温里,那些永远26℃的凉风,悄悄在皮肤表面筑起了透明的墙,让汗水连渗出的缝隙都找不到。

烧烤摊的烟火在夜色里缭绕,但那一抹被抹去的汗水,在记忆里愈发清晰,它与快递员工装上的湿迹、钢筋工脚下的湿痕、水伯掌心的汗泥渐渐重叠,在月光下凝成一条透明的溪流。原来汗水不只是辛勤的旁白,更是生活绵长的絮语、鲜活的呼吸。那些砸进土地的、浸透衣衫的、滴入尘埃的汗水,都在以各自的节奏,谱写着生活的乐章。我们都该学会认真流汗,当每滴汗水都带着温度滑落时,我们终将听见,那是生命绽放的乐章,那是岁月写给人间的一首滚烫、厚重而动听的歌。

曾剑青

晨起推窗,见邻家阿婆正佝偻在菜畦间,手中银剪翻飞如蝶。青石板上渐次堆起碧玉簪子般的菜茎,节节中空,叶叶生光。闽南人唤它“竹子菜”,倒比学名“蕹菜”更得神韵——那茎管里藏着整条长江的清气,稍不留神就要在端午的雨水里蹿得高过竹筒。

谷雨刚过,老种子还缩在粗陶罐里冬眠。阿婆布满褐斑的掌心掠过土垄,像撒豆成兵的仙家,转眼便见嫩芽顶着种壳破土,像戴斗笠的稚童怯生张望。这光景最是磨人,明明听得见地脉下汨汨的春潮,那翡翠色的生命却偏要学大家闺秀,非得等梅子黄时的雨水来催收。

待到农历五月,菜畦便成了绿焰灼灼的烽火台。椭圆叶的像吴越女子的团扇,三角叶的似楚地巫师的青铜剑。最妙是那紫茎品种,朝阳里看竟透出灼窑天青釉的霞影。阿婆说这菜邪性得很,晌午掐尖傍晚就能冒新芽,夜半蹲在垄边,真能听见茎管汲水的滋滋响。

青瓷盘里炒得极讲究:猛火快攻,蒜末爆香,菜叶入锅的刹那要颠出铁锅鎏金的光。起锅时仍保持着“翡翠簪环”的品相,夹一筷子能嚼出晨露的脆甜。而空心菜不仅在味觉上给人带来享受,在养生方面也有着独特的功效,其中最为人熟知的便是其通便之能。

旧年陪老祖母住院,病房里弥漫着消毒水的气味,老人因长期卧床,肠胃蠕动减缓,便秘月余,整个人都显得憔悴不堪。一日,护士端来一砂锅熬的整株空心菜汤,清汤里浮着几星油花,在病房单调的环境中显得格外清新。祖母起初并无太大食欲,但在我的劝说下,还是勉强喝了几个。没想到,这看似普通的空心菜汤,竟有着神奇的效果。没过多久,她便有了便意,困扰她多日的便秘问题得到了缓解,整个人也精神了许多。

后来,老中医来查房,捻须笑道:《本草备要》早载其性凉而下气,你们城里人倒把汤药典当益量。”我这才知晓,空心菜之所以能通便,是因为它性凉,能清热凉血、润肠通便。它富含的膳食纤维,就像肠道里的“清道夫”,能促进肠道蠕动,增加粪便体积,帮助排出体内的毒素和垃圾。对于那些长期饮食不规律、缺乏运动,导致肠胃功能失调的现代人来说,空心菜无疑是一种天然的“肠道清道夫”。

忽想起小时候在老家,见药农将核桃、赤豆、绿豆分装青囊。问其故,答曰:“天工造物最是慈悲,核桃沟壑似人脑刺肺腑,赤豆殷红如血珠则明目,绿豆形肖肺叶故清肺。”如今超市货架上的维生素瓶琳琅满目,各种打着“通便”“排毒”旗号的保健品层出不穷,可哪及得上这一套“形神相印”的古老密码?空心菜,这看似普通的蔬菜,却蕴含着大自然赋予的神奇力量。

暮色漫过菜畦时,阿婆正在摘最后一茬秋蕹。空心菜的一生何其短暂,却活出了“中通外直”的君子风骨。那些空心的茎管里,或许真住着排油扬清的精灵。我们这些被钢筋水泥塞满五脏的现代人,每日穿梭于高楼大厦之间,承受着工作和生活的双重压力,饮食不节、作息紊乱,肠胃里堆积了太多的“垃圾”,心灵也被各种欲望填满,失去了那份空明与澄澈。

是该尝尝空心菜了。不仅是为了清肠胃,让那些堵塞在肠道里的毒素和宿便排出体外,让身体恢复轻盈与健康;更要学它留几分空明,不被世俗的纷扰所迷惑,不被功名利禄所诱惑,让天地正气流通其间。就像空心菜那中空的茎管,看似脆弱,却能承载着清气与生机,在风雨中茁壮成长。



味道

绿豆汤 滋味长

宫凤华

村上春树曾赞美夏天:“喜欢夏天的光照、风的气息、蝉的鸣叫,喜欢这些,喜欢得不得了。”身居闹市,读之,心里一片波光旖旎。一勺绿豆汤、一盏薄荷茶、一碗荷叶粥,清凉清暑,清欢简静。

绿豆是一种神奇、多情的物种,郊区的田畴阡陌,小区的绿植空地上,都有种植。绿豆儿,不枝不蔓,娇小纤弱,倚风自笑。晚风中摇曳的一株绿豆,有一种枝叶婆娑的丰茂感。叶片是一种柔软的浓绿,散发着集天地精华凝聚而成的绿色光芒。豆花黄绿色,沾染了叶片的绿,一种脆而薄的黄。株株绿豆挤挨推搡,绿水泱泱,波光云影,仿佛一场柔情饱满的抚慰。

出美的绿豆,柔滑晶莹,捧在掌心,温润如玉。绿豆绿得亮艳明艳,一种幽邃的绿。绿得优雅而诗意,绿得毫无节制。掌心一片绿阴,丝丝清凉直透心底。想象这坚硬的绿豆,会摇身变成爽口清甜的绿豆糕、绿豆汤、绿豆芽和绿豆粥,不禁莞尔。

每年木槿花、紫薇花开得正欢时,母亲做的绿豆糕,最是消暑佳饌。于平淡庸常生活就是一份慰藉、一份逍遥。

你瞧,母亲先把绿豆泡软,碾压成泥,然后小火慢煮,煮至绿豆泥。掺上麦芽糖、薄荷、玫瑰花瓣和糯米粉,糅合搅拌。均匀地摊放在竹制模具里,上锅蒸熟。蒸熟后的绿豆糕,色泽嫩绿、纹路细密,让人垂涎欲滴。月光清澄,树影匝地,我们围坐在阳台木桌边,轻拈细品母亲的绿豆糕,也啜饮祖父腌制的酸梅汤。此时,亲情洋溢,心生静美,尘世的幸福伸手可触。

夏日燥热,熬一锅绿豆粥,最是消暑解渴,养眼爽口。熬粥时,锅内绿豆翻腾起舞,粒粒绵软,绿豆沉浮,随意荡漾,汤色鲜翠。喝一口绿豆汤,凉意沁心,最是暖心熨帖。轻啜细品,豆香在碗内继续,在舌间升腾,香气与凉意,宋词一般芬芳。

夕光濡染,窗外晚风清凉,木槿花开,屋内餐桌上一盆浅青喷香的绿豆粥,几瓣咸鸭蛋,几茎腌冬瓜籽,紫色玫瑰腐乳,吸溜声中,清凉来袭,洋溢着寻常生活的清苍疏旷。清浅流年,这清香弥漫的绿豆粥便是喧嚣尘世最简单的幸福。

伏天里,暑气升腾,蝉鸣聒噪,母亲精心熬煮的绿豆汤是解暑佳品。先要把绿豆浸泡在水中,直到泡软才行。绿豆在锅内嘤嘤嗡嗡旋转荡漾,争相怒放,“熬至滴水成珠”。豆香弥漫,加冰糖、百合或薏米仁,若掺上几粒枸杞,稠绿中隐现一点艳红,绝妙的视觉享受,让人的心境一片清凉。

绿豆汤绿得惆怅,绿得赏心悦目,绿得气定神闲。绿豆带着安定质地,解躁渴烦忧。绿豆汤晾凉后,舀一勺入口,不啻醍醐灌顶,甘露沁心,舌尖上的味蕾绝对是百转千回。一股刻骨铭心的沁凉浸入肺腑,发出快意的战栗。啜饮绿豆汤,品尝人生沉浮,泰然而超然。

绿豆伴夏消暑暑,日子绵软而悠长,浪漫且诗性。绿豆清夏,浮躁的心境渐渐沉淀下来。绿豆煮夏,一夏的滋味深蕴其中。慢慢地熬,熬煮一份心境,熬煮一份清凉恬淡的诗意生活。



感悟

常吃空心菜

曾剑青

晨起推窗,见邻家阿婆正佝偻在菜畦间,手中银剪翻飞如蝶。青石板上渐次堆起碧玉簪子般的菜茎,节节中空,叶叶生光。闽南人唤它“竹子菜”,倒比学名“蕹菜”更得神韵——那茎管里藏着整条长江的清气,稍不留神就要在端午的雨水里蹿得高过竹筒。

谷雨刚过,老种子还缩在粗陶罐里冬眠。阿婆布满褐斑的掌心掠过土垄,像撒豆成兵的仙家,转眼便见嫩芽顶着种壳破土,像戴斗笠的稚童怯生张望。这光景最是磨人,明明听得见地脉下汨汨的春潮,那翡翠色的生命却偏要学大家闺秀,非得等梅子黄时的雨水来催收。

待到农历五月,菜畦便成了绿焰灼灼的烽火台。椭圆叶的像吴越女子的团扇,三角叶的似楚地巫师的青铜剑。最妙是那紫茎品种,朝阳里看竟透出灼窑天青釉的霞影。阿婆说这菜邪性得很,晌午掐尖傍晚就能冒新芽,夜半蹲在垄边,真能听见茎管汲水的滋滋响。

青瓷盘里炒得极讲究:猛火快攻,蒜末爆香,菜叶入锅的刹那要颠出铁锅鎏金的光。起锅时仍保持着“翡翠簪环”的品相,夹一筷子能嚼出晨露的脆甜。而空心菜不仅在味觉上给人带来享受,在养生方面也有着独特的功效,其中最为人熟知的便是其通便之能。

旧年陪老祖母住院,病房里弥漫着消毒水的气味,老人因长期卧床,肠胃蠕动减缓,便秘月余,整个人都显得憔悴不堪。一日,护士端来一砂锅熬的整株空心菜汤,清汤里浮着几星油花,在病房单调的环境中显得格外清新。祖母起初并无太大食欲,但在我的劝说下,还是勉强喝了几个。没想到,这看似普通的空心菜汤,竟有着神奇的效果。没过多久,她便有了便意,困扰她多日的便秘问题得到了缓解,整个人也精神了许多。

后来,老中医来查房,捻须笑道:《本草备要》早载其性凉而下气,你们城里人倒把汤药典当益量。”我这才知晓,空心菜之所以能通便,是因为它性凉,能清热凉血、润肠通便。它富含的膳食纤维,就像肠道里的“清道夫”,能促进肠道蠕动,增加粪便体积,帮助排出体内的毒素和垃圾。对于那些长期饮食不规律、缺乏运动,导致肠胃功能失调的现代人来说,空心菜无疑是一种天然的“肠道清道夫”。

忽想起小时候在老家,见药农将核桃、赤豆、绿豆分装青囊。问其故,答曰:“天工造物最是慈悲,核桃沟壑似人脑刺肺腑,赤豆殷红如血珠则明目,绿豆形肖肺叶故清肺。”如今超市货架上的维生素瓶琳琅满目,各种打着“通便”“排毒”旗号的保健品层出不穷,可哪及得上这一套“形神相印”的古老密码?空心菜,这看似普通的蔬菜,却蕴含着大自然赋予的神奇力量。

暮色漫过菜畦时,阿婆正在摘最后一茬秋蕹。空心菜的一生何其短暂,却活出了“中通外直”的君子风骨。那些空心的茎管里,或许真住着排油扬清的精灵。我们这些被钢筋水泥塞满五脏的现代人,每日穿梭于高楼大厦之间,承受着工作和生活的双重压力,饮食不节、作息紊乱,肠胃里堆积了太多的“垃圾”,心灵也被各种欲望填满,失去了那份空明与澄澈。

是该尝尝空心菜了。不仅是为了清肠胃,让那些堵塞在肠道里的毒素和宿便排出体外,让身体恢复轻盈与健康;更要学它留几分空明,不被世俗的纷扰所迷惑,不被功名利禄所诱惑,让天地正气流通其间。就像空心菜那中空的茎管,看似脆弱,却能承载着清气与生机,在风雨中茁壮成长。