



味道

### 来碗莲子羹

聂顺荣

处暑刚过,荷塘里的莲蓬就饱满起来。青褐色的莲房像座小小的佛塔,剥开时莲子滚落掌心,带着荷叶的清新气,舌尖轻咬,脆嫩里藏着微苦的芯,恰如秋日的况味——热闹里藏着沉静。这颗圆滚滚的果实,在中医里早已是“心脾双补”的良药,默默调理着换季时的燥与烦。

《本草纲目》记载莲子“交心肾,厚肠胃,固精气,强筋骨,补虚损”,寥寥数语道尽其妙。更早的《神农本草经》将其列为上品,称“主补中,养神,益气力”。中医认为,秋气干燥,易伤津液,而心主火,肺主气,燥邪犯肺则干咳,心火上炎则失眠。莲子性平味甘,入心、脾、肾经,既能补脾之气,又能固肾精之耗,更能清心火之燥,像位从容的使者,在脏腑间调和着阴阳。

现代科学为这份古老认知提供了佐证。研究发现,莲子含有的莲心碱、异莲心碱等生物碱,具有镇静安神的作用,能缓解焦虑情绪;其丰富的淀粉、蛋白质和膳食纤维,能促进消化,增强免疫力;而莲子中的多酚类物质,抗氧化能力显著,能对抗秋日干燥带来的自由基损伤。这些成分共同作用,让莲子成为秋季食疗的佳品。

对于秋日常见的心烦失眠、食欲不振,莲子各有应对之法。熬夜的年轻人用莲子百合煮糖水,清甜里带着微苦,喝下去心头的燥火仿佛被浇熄;脾胃虚弱的老人将莲子与粳米同熬,黏稠的粥里飘着米香,一碗下肚,胃里踏实得紧;就连小儿秋季腹泻,祖母也会煮些莲子山药粥,说能“收一收”。

食用莲子亦有讲究。带芯的莲子虽苦,却能清心火,适合心烦失眠者;去芯的莲子则更偏温补,适合脾胃虚弱之人。新鲜莲子可直接生食,脆嫩多汁;干莲子则需提前浸泡,炖汤、煮粥皆可。(随息居饮食谱)提醒“鲜者甘平,干者甘温,不去皮则涩,不去心则苦”,可见古人早已摸清其性情。

外婆最懂莲子的好。每年深秋,她都会把晒干的莲子装在陶罐里,摆在灶头。我小时候总爱扒着罐口看,那些椭圆形的莲子像颗颗珍珠,泛着柔和的光。她炖莲子羹时从不放太多糖,说“苦味去了,药效就淡了”。砂锅里的莲子与银耳慢慢熬煮,咕嘟声里,满屋都是温润的甜香,连窗台上的秋菊都仿佛舒展了些。

有年秋天我备考,夜夜辗转难眠,外婆便在睡前端来一碗莲子羹。软糯的莲子混着桂花的甜,舌尖轻碾,那点微苦竟格外清透。“你外公年轻时跑船,每次回来都带包莲子,说在船上睡不着,就靠它安神。”她用竹勺轻轻搅着羹,“心定了,事就顺了。”窗外的月光落在碗里,莲子像浸在水里的玉,那一刻忽然明白,所谓良药,未必苦口,也能是这般温润的滋味。

如今在城市的厨房里,我也常炖莲子汤。看着干硬的莲子在沸水中慢慢变得饱满,想起外婆说的“莲子要先炒一炒,才更容易煮烂”,想起陶罐里藏着的秋天,想起那些被莲子香包裹的夜晚。原来有些味道早已融入血脉,就像这莲子,不抢眼,不张扬,却能用一味平和,安抚所有秋日的燥与慌。

秋风渐起时,若你觉得心神不宁,不妨煮一碗莲子羹。当清甜的香气漫过鼻尖,当软糯的口感滑过喉咙,便会懂得:最温柔的疗愈,从来都在寻常食材里,在这颗莲子带来的岁月静好中。



纪事

### 吃药

白水

“以后要天天吃降压药了!”“你才刚开始,我一身的病,每年吃的药,论斤算……”刚踏进电梯,耳畔便飘来两人压低交谈声,那些话语似一颗小石子投入幽深平静的湖面,在我心底荡开涟漪,满是同频的共鸣。近来,凡是涉及吃药的话题,我都忍不住侧耳倾听,心里对这类事格外在意,毕竟,口袋里装着降压药还未满月。

循着叹息声,我瞟了一眼同病相怜的那位仁兄,只见他皱着眉头,一脸忧愁。此时,回想起自己受到医生严肃警告的情景:“你血压比身高还高,以后降压药得天天吃!”翌日清晨,倒好开水,手指尖捏着那小东西老半天,实在不想送进嘴,总觉得这一咽,就把健康人的身份给咽没了。可是,不吃也得吃!

回想起小时候最害怕的两件事:吃药和考试。考试尚可蒙混过关,吃药却躲不过父母的“火眼金睛”。有一回感冒了,我把药片藏在舌头底下,假装咽下去,转头就想偷偷吐进花盆,结果刚张嘴,就被抓了现行:“你以为藏药片是捉迷藏呀?这药要是会说话,都得喊你一声‘胆小鬼’!”最后还是被捏住鼻子,硬灌了下去,那股苦涩味儿,现在想起来舌根仍会退避三舍。

难得和老同学小聚,酒酣耳热,就有人热情劝饮,有同学摆了摆手,从包里摸出药盒晃了晃,带着几分无奈又诙谐的语气说:“抱歉抱歉,吃着药呢,现在可是实打实的‘痛风侠’。”这话一出,比从前那句“吃了头孢不喝酒”管用多了,没人敢劝。毕竟大家都知道,吃了药酒得戒,没人会明知故犯去强人所难。

没想到风水轮流转,如今我也成了需要按时吃药的人。刚开始记不住吃药时间,手机多设了三个闹钟,分别标注“早药”“午药”“晚药”,那种被强迫的感觉,一直在心里头打转,很不是滋味。后来经人推荐,换了一种更省心的三合一药剂,一天只需吃一次,这才总算摆脱了漏药的烦恼,少了些被束缚的别扭。

自从天天吃药后,被人拉进一个微信群,拥有一众药友。楼下老伯也是群里的药友之一,他才是拥有“吃药论斤算”身份认证的人。那回看他拆快递,乖乖,好大的一个纸箱,打开一看全是药盒,排开来能占满整张茶几。老伯却看得宝贝,还跟我分享他的“记药秘诀”:把每种药的服用时间写在药盒上,再用不同颜色的马克笔标重点,红色的是饭前吃,蓝色的是饭后吃,黄色的是睡前吃,活像给药片画了张“作息表”。有次我问他忘了吃药咋办,老伯摆摆手说:“哪能忘啊!我家老太婆比闹钟还准,到点就端着水过来,跟喊我吃饭似的:‘老头子,该吃药咯!’”那语气里没半点抱怨,反倒透着点老夫老妻的温情。

楼下老伯论斤吃药都乐着,我这一天一片的,至于把情绪搞得阴沉沉的,跟要闹什么难关似的,焉头焉脑的没精神?当初刚拿到药盒时,确定是觉得这小小的药片沉甸甸的,像是压着“以后都得靠药养着”的包袱,每次吃药前都要对着药盒叹口气,仿佛吞下去的不是药,是对健康无奈的妥协。可日子久了才发现,哪有那么夸张,说到底,这一小片药哪里是负担,分明是身体的小保镖,每天帮忙稳住血压,我们才能正常上班、陪家人吃饭、跟朋友聊天,这么算下来,我该谢谢它才对。

健康从来不是理所当然的,小时候父母追着喂药,是怕我们难受;如今自己按时吃药,是怕给家人添麻烦。如今每天早上拿起药盒,再也没有当初的抵触,从抗拒到习惯,从紧张到从容,药盒里装的不仅是药片,更是对生活的认知。那些曾经觉得苦涩的药片,也悄悄地融入三餐四季的寻常日子里。



采莲南塘秋 陈金顶 摄

说起七夕,今人总想到男女情爱。商家称之“东方情人节”,遍处是玫瑰与巧克力,这风气大约是近二十年的事。年轻人趋之若鹜,以为古来如此,其实旧时景况并非这般。

事情要从星辰说起。牛郎织女本是星名。二星隔着一道白茫茫的天河,秋夜里看得分明。《诗经·小雅·大东》里讲,“跂彼织女,终日七襄……皖彼牵牛,不以服箱。”那时的织女还只是织女,牵牛也还只是牵牛,是天上的两个星座,未曾配成夫妇。诗里有怨刺之意,说它们有名无实,织女不织布,牵牛不拉车。可见最初它们是宇宙秩序的一部分,与人间的情缘无涉。

到了汉代,风气变了。人心里的东西总要投射到天上去。《古诗十九首》里那首“迢迢牵牛星,皎皎河汉女”情绪便不同了。“盈盈一水间,脉脉不得语。”星辰被人化了,有了人的感情,人的相思与无奈。这“不得语”三字极好,写尽了距离与隔绝。是人间的悲欢附会在天象之上。南朝梁殷芸的《殷芸小说》里故事才算有了梗概:“天河之东有织女,天帝之孙也。年年机杼劳役,织成云锦天衣,容貌不暇整理。帝怜其独处,许嫁河西牵牛郎,嫁后遂废织紵。天帝怒,责归河东,但使一年一度会。”

这个故事的出现不是偶然。它的核心是“男耕女织”四个字。牛郎是农夫,有牛有田,是农耕社会的根本。织女是织女,有机有杆,是家庭手工业的支柱。二者的结合便是一个完整、理想的家庭单元。天帝为什么发怒?因为织女“废织紵”。玩忽了生产,破坏了秩序,这是不能容忍的。所以惩罚是必须的,让他

七夕前夕,想起与妻子已经牵手36年。难忘的生活历程,那辆一直陪伴我们的那辆旧红色凤凰自行车可以作证。

36年前,我认识了女朋友(现在的妻子),半年后确定关系,作为定情礼物,她送给我一块上海牌手表,我买了一辆红色的凤凰自行车送给她。

当年春节,我俩去乡下她的闺蜜家拜年,她骑的就是这辆崭新的凤凰车,心情格外的轻松愉快。大雪后的乡间土路非常泥泞,骑行一段就不停停下来到一刮车轮上的泥团。虽然累,但一望无际麦田里洁白的雪景却让我们心里充满恬静又浪漫的色彩。

傍晚,两人骑车返回县城时,自行车上满是泥巴。到了护城河,下面的流水清澈见底,我就执意扛着自行车下河去清洗一下。沿河堤向下是十几米长的坡道,寒冬里又陡又滑,稍不注意就可能滑落。我肩扛车子侧着身一步一步往下挪,女友担心我,跟在后面伸手紧紧扯着我的衣服。顺利下到河底洗净了车子,又小心翼翼地车子扛上岸。轻轻松松骑行在柏油路上,夕阳照耀下两边田野的白雪闪着五彩的亮光,女朋友骑着焕然一新的凤凰车,两人的心情也像圣洁无垠的雪原一般清爽、快乐。

红色凤凰自行车陪着我们俩从定亲到结婚,从女儿出生到长大成人。不管是上下班,还是采购柴米油盐,或者是走亲访友,妻子都依偎它。这一骑就是36年,其间,我多次计划再换一辆新自行

从小我就是个胆小的人,母亲成天在我耳边念叨着:胆子这么小怎么办?

其实,我之所以会变成“胆小鬼”是有原因的。儿时住的老宅,是一座三开间四榀头的闽南大厝,这座大厝共住着四户人家,我们家住在第二进的左侧。厝边左右两侧各有一条长长的小巷,方便出入。那时候白天家里从不关门。

小时候不听话,母亲就会吓唬我们,再吵就叫“半番黎”来把你抓走。据说“半番黎”是邻村一个女疯子,因为失恋得了失心疯,整天在村里逛来逛去,有时还会跑到别人家偷东西。

还记得有一年夏天,全家人都坐在天井边乘凉闲聊。我听到一半时突然尿急,就匆匆跑回房间上厕所。没想到刚一拉开门帘,就看到车箱(供人方便的木桶)上坐着一个披头散发的女人,她还龇牙咧嘴地冲着我傻笑。我顿时吓得魂飞魄散,哇的一声哭着跑出房门。外面的大人听说有人私自进了



们回到各自的生产岗位上去。一年一会,倒像是一种教训之后的宽宥,提醒他们不可忘记本分。神话,说到底,是人间秩序与伦理的寓言。它用最奇诡的想象,讲述最寻常的道理。七夕神话的底子是农业文明的生产伦理,不是近人所说的“自由恋爱”。

因此,旧时的七夕节正经名字是“乞巧节”。节日的重心不在牛郎,而在织女。或者说,在以织女为榜样的千千万万闺中女儿。这是女人的节日。是日,女子设香案,备瓜果,望月穿针,谓之“穿针乞巧”。她们向织女乞求的不是美满



买了辆哈弗越野车。但是拥有私家车的感觉都没有当年买那辆红色凤凰自行车时那么兴奋。一年后,小外孙出生,之后的6年,外孙就形影不离地跟在外婆身边。出于安全和快捷考虑,她才放下这辆凤凰自行车,换上一辆电动三轮车。节假日,女儿会开着哈弗,带我们一块出去。而那辆已经看不出红色的老凤凰车还一直保存在院子的角落。

空闲时,头发花白、腰身笨重的妻子还会拿一块抹布,习惯性地吧旧凤凰车擦拭一遍。车身已经灰暗无光,我们两个极少再骑着它出行,大家都觉得它没什么用处,可在我和妻子心里,凤凰车仿佛是一个老保姆,一直陪伴我们左右,那么亲切,不舍得丢弃。

女儿曾经半开玩笑地问我:“老爸,当年你那么英俊,个头1米78,浓眉大眼,河南大学中文系毕业,怎么会看上我老妈?她可是一没文凭,二不漂亮出众啊……”我想了想,郑重其事地告诉她:“我眼中的是你老妈有一颗金子般的心。从认识到现在,她是我信任,最放心的人。表里如一,清清爽爽。人品比容貌的价值要高百倍、千倍。”还有一句话留在心里没说:妻子在我心里,犹如一只红凤凰一般漂亮,永远不会褪色。

旧红色凤凰自行车,是我俩当初的定情物,见证了我们这个家庭36年走过的曲折和一天更比一天好的日子,还承载着我心里的一种认知:真正的伴侣就如凤凰,永远都是美丽的。

我家后,都纷纷起身过来看个究竟。当大家发现是邻村的“半番黎”后,就把那个女人赶走了。这件事成了我童年挥不散的阴影,直到很多年后,我依然怕黑,怕一个人上厕所。每次上厕所时,我都要叫妹妹陪我一起去,让她在厕所外面等我。如果是遇上没人陪的时候,我都会颤颤巍巍地打开门,直到确定没有人后才敢进去。

读小学的时候,可能我九岁才上学,个子

姻缘,而是一双巧手。能刺绣,会针黹,是那时女子安身立命的根本技能,也是评判其是否贤良的标准之一。宋人笔记里载,汴京的七夕最是热闹。家家户舍,罗列瓜果于庭中,女子穿针引线,或用小蜘蛛放在盒中,看其结网疏密,谓之“喜蛛应巧”。网结得圆满,便是得了巧。这些风俗质朴、实在,充满生活的气息。

所以,今人看七夕是看一个爱情故事。古人过七夕是过一种生活。这种生活里,有对星辰的敬畏,有对生产技能的追求,有家庭伦理的规范,也有顺应天时的智慧。牛郎织女的相会只是一个引子,一个美丽的由头。

如今这些风俗大都消失了。穿针乞巧,喜蛛应巧,听来恍如隔世。人们不再需要向织女祈求一双巧手,机器早已取代了人力。男耕女织的社会基础也已瓦解。神话失去了赖以生存的土壤,只剩下那个爱情的空壳,被反复包装、售卖。时移世易本是常理。只是觉得有些可惜。一个节日的内涵被抽空了,变得轻飘飘的。我们得到的是一个消费的狂欢。我们失去的是一种文化的厚度,一种与传统、与自然深刻的联结。

盈盈一水间,脉脉不得语。这句诗的好处在于它的距离感。牛郎织女的神话之所以动人,不在于一年一度的相会,而在于那长久的,无法逾越的“一水间”。这距离生出了想象,生出了期盼,也生出了诗意。一切都变得唾手可得的时候反而无趣了。七夕的文化底蕴或许就在这“距离”二字。是人与天的距离,是理想与现实的距离,也是古代与我们今天的距离。看清这距离,也许才能明白我们遗忘了什么。

若论选择,愿用余生的光,为我们的故事,重写一个安静的结局,让等待只作等待,像夜空里相隔的星星,隔着光年遥望,不诉不说,轻得,像雪落进风里。

朝暮

我数过无数次日出与日落,有时在群山的脊背之上,有时在大海的呼吸之间,偶尔透过机翼,追逐云层上的火焰,对视的瞬间,光与心在心底热烈拥抱。

镜头里的光影越积越厚,我常常分不清,这顿里的太阳,是刚要踮脚跃起,还是决意垂落的叹息。

记不清的,还有那时身旁是否有你,阳光是轻轻披在肩头,还是悄然裹进夜色里,时间究竟在孕育新生,还是在堆砌废墟。

我与太阳,总在这短暂的相知相惜之后,彼此刺痛,迅速分离,便退回各自轨道,来不及道别的,还有群山、大海、你我和所有相遇过的瞬息。

的人,邂逅了爱情的花,我才从一名“胆小鬼”中脱胎而出。得知我谈恋爱时,家人极为震惊。父亲极力反对,母亲也连连摇头。当年的他个子不高,父亲早逝,母亲已退休,家境不佳,且老家距离晋江遥远。父亲以种种理由拒绝我们在一起,母亲也不断劝说,希望我能够与他尽快做个了断。

面对来自各方的阻力,我并没有气馁。我以身边几位小个子亲戚为例,据理力争,跟父亲争论“长得矮并没有错”。几番争辩,父亲始终不改口风。后来,我拿出他的书法作品,悄悄放在父亲房间,并且写了一封信,向父亲保证他的人格如他的字,潇洒飘逸,正直能干。父亲在看了他的毛笔字后,终于没再反对了。“爱情是一种勇气,它能够克服一切障碍。”正是在长年的阅读中,从言情小说中汲取了力量。当爱情来临时,我毫不犹豫地奔赴。面对阻挠时,我也是抱着“不离不弃”的态度。最终,我才成为“执子之手,与子偕老”,与先生风雨同舟,一起走到现在。



诗情

### 安海二首

刘志峰

#### 五里桥

五里桥,桥长五里,约你从桥头走到尾,从桥尾折后头,多少月明星稀,我们无意丈量桥的长度,更无心问桥的历史,任何时空距离,都是停留在你我心间的那份记忆,安平,平安,在这五里之间,延伸多少故事。

#### 三里街

三里街,街长三里,三里街吹过多少风风雨雨,骑楼里藏着多少秘密,多少繁华多少萧条,多少市井中,讲与不讲的尘烟,甚至是这条街的色彩,都已成为新与旧的对比,旧的石板厚重,我们已经把它当成古迹,新的石板,等待我们踏出,以后旧的痕迹。

### 等待(外一首)

严雅玲

推开窗,蝉鸣早已褪去,空气裹着三分凉意,轻轻牵住季节的衣角,又一次转身别离,日子是被手撕薄的日历,希望沉沉,茶凉了,再无涟漪,我数着墙上钟表的影子,要等多久,才会落下一场冬雪,覆盖所有浮动的心事,将等待的碎片,一一封进冰里。

若论选择,愿用余生的光,为我们的故事,重写一个安静的结局,让等待只作等待,像夜空里相隔的星星,隔着光年遥望,不诉不说,轻得,像雪落进风里。

### 朝暮

我数过无数次日出与日落,有时在群山的脊背之上,有时在大海的呼吸之间,偶尔透过机翼,追逐云层上的火焰,对视的瞬间,光与心在心底热烈拥抱。

镜头里的光影越积越厚,我常常分不清,这顿里的太阳,是刚要踮脚跃起,还是决意垂落的叹息。

记不清的,还有那时身旁是否有你,阳光是轻轻披在肩头,还是悄然裹进夜色里,时间究竟在孕育新生,还是在堆砌废墟。

我与太阳,总在这短暂的相知相惜之后,彼此刺痛,迅速分离,便退回各自轨道,来不及道别的,还有群山、大海、你我和所有相遇过的瞬息。