

世相 | 我的“腹愁”计划

白水

早高峰的公交车像沙丁鱼罐头，乘客被挤来挤去难以伸展，突然一道尖厉的女音穿透人群，直直地撞进大家的耳朵：“你们别再挤过来了，别动了我身后这位叔叔的胎气！”

什么？叔叔的胎气！人们纳闷而讶异的目光在巡梭，终于发现这位美女的旁边，一个中年男子的大肚脯正抵着车窗，那肚子圆滚滚的，有一小片弧形都映出车窗外了。寻得大肚脯的目光全部笑眯了眼。那位大哥屏气凝神地使劲收肚子，可那肚子像充了气的皮球，怎么收也收不回，他只能尴尬地笑着挠头。

看着大哥那副窘迫的模样，我忍不住瞥了瞥自己的肚子，哎，同是天涯大肚人呀！说起这大肚脯，谁也不想顶着这么个累赘，可它就像春天的野草，在不知不觉中蔓延。有人说大肚脯是吃出来的，可我也没吃什么山珍海味啊！每天早上就是稀饭咸菜、豆浆油条，中午在单位食堂对付一口，不就是晚上隔三差五地喝点小酒，至于吗？可这肚子就跟吹气似的，一天天天大起来。

那年，我那内助大人怀二宝时，我俩站在镜子前，我那肚子竟然跟她的孕肚难分伯仲！当时我还拍着胸脯跟内助保证：“等你生的时候，我生生地把这肚子减掉，我要比你更苗条！”结果呢，媳妇顺利生下二宝，慢慢“平腹”了事，可我的肚子却丝毫不减，反而因为内助坐月子剩下超多美食，肚子又撑大一圈。那时朋友看见我，都打趣地说道：“是您老在坐月子吧！”

有人问我：“女人怀孕辛苦吗？”我立马接话：“当然辛苦，我深有体会。”朋友一脸诧异，我拍着肚子解释：“你看我大肚脯，跟怀孕似的，走两步就喘，弯腰系个鞋带都费劲，晚上睡觉翻个身都怕压着‘它’！”听者笑着不反驳，同意此歪理。

去闽北旅游，有个叫“一线天”的景点，导游说此行不走回头路。我当时就慌了，看着前面游客一个个侧着身子就轻松过去，我站在路口，心里直打鼓。那石缝窄得跟纸片似的，我这大肚脯能过去吗？同行的人都跟我开玩笑：“要不你在这吹几天风，吹成肉干保准能过去！”我不服气，勒紧裤腰带准备试试。

我深吸一口气，把肚子收了收，尽量侧着身子，一点一点往前挪。刚开始还挺顺利，可走到中间的时候，肚子被卡住了！“前有阻敌，后有追兵”，我进退两难，大气不敢出。导游过来帮忙，一边帮我往后拉，一边指导我呼气：“大哥，使劲呼气，呼气，把肚子往里收！”我努力地呼出一大口气，肚子猛瘪时，导游趁机使劲一拉，我“嗖”地一下就过去了！有惊有险呀。

曾有人说胖点好，身体壮实，不易生病。可前年因疾住院，才知道胖无半点好！护士给我抽血时，扎了半天扎不到血管，最后叹气道：“大哥，你这脂肪太厚了，血管都被盖住了！”最尴尬的是做彩超，医生让我躺下，然后拿着探头在我肚子上使劲按压：“你这肚子上的肉太厚，没使劲见不着影！”打那以后我才悟透，大肚脯不只是毁形象，还像块巨石压着健康的根基。

如今站在镜子前，看着那圆滚滚的肚皮：这大肚脯里装的，哪里只是过剩的脂肪？更是深夜随意加餐的放任，是懒得起身运动的借口，是纵容自己松懈的妥协。它像一面镜子，照出了对生活的敷衍；又似一记警钟，提醒健康并非理所当然。

减肥！终究下定决心。这不是为了追求旁人眼中的身材，而是为了找回轻快的脚步，让体检报告的数字回归正常，抱二宝时能轻松地举过头顶。这个过程或许漫长，但每当摸到逐渐松软的肚皮，想到即将恢复的饱满斗志和奕奕神采，便有了坚持的勇气和毅力。人生旅程中，务必把每段风景看分明、看通透。

脸谱 | 难忘恩师

黄建团

我的初中英语老师叫郑天采。当时，他看上去五十开外，脸上布满沧桑，却永远挂着慈祥和蔼的笑容，仿佛看到我们这些稚嫩青涩的少年，个个都是宝。他朗读课文的声音十分洪亮，课堂讲解激昂澎湃，充满活力，似乎浑身有使不完的劲。

那是一个百废待兴的年代，国家刚刚恢复高考。我所在的永春四中前身为力行中学，是陶行知教育思想的实践基地。学校设立了首个“快班”，我们班就是从海洋全选拔出来的尖子生，师资配备也是全校最好的。从同学们的交谈中得知，天采老师毕业于哈尔滨外国语专门学校，20世纪50年代初执教于沈阳俄文专科学校、辽宁大学外语系，后回到家乡参加生产劳动。那时学校老师青黄不接，英语老师更是缺乏，天采老师虽然原来是教俄语的，却被转聘为英语老师。那时候，像久旱逢甘霖，虽然年届半百，天采老师却焕发出前所未有的生机与活力，教学十分认真负责，很喜欢会读书的孩子。

在一次全校英语单词竞赛中，我得了第一名，天采老师很高兴，亲手把一盒英语单词卡片作为奖品颁给我，每张卡片上面画着各种动物，有鸡、鸭、牛、羊、小狗、小猴……全是彩色的，形象逼真，活泼可爱，下面是配有中文和英文的单词，图文并茂、十分精致。看着老师脸上挂着慈祥和蔼的笑容，看着同学们投来的羡慕目光，我从此爱上了英语课，当上了英语科代表，每次英语考试都名列前茅。

天采老师平时很随和，对学生很好，像对待自己的孩子一样疼爱有加，经常邀请学生们到他家做客。第一次来到老师家里，我们好像刘姥姥进大观园一般，兴奋极了。那是一幢很大的闽南红砖古厝，大门楣雕刻精致，正中央是一块古香古色的红木牌匾，上面方方正正写着“龙潜堂”三个字，是很有气势的匾名，五间张，三落厅，还有天井、护厝及炮楼，厅堂宽敞明亮。

来到大厅，老师拿出了各色包装精致的糖果、糕点让我们品尝，在那物资匮乏的年代，我们好像吃到了仙桃一样，后来很长一段时间去向其他同学炫耀的资本，我至今还清晰记得那些糖果留下的奶香味。后来才知道，天采老师是侨眷，祖辈和父辈都是爱国华侨，一直支持家乡教育事业，在当地口碑人缘很好，让我们对天采老师又心生了几分崇敬之情。

但是，知道天采老师还是一个儿童文学作家，却是后来的事。我不时在《桔红》等报刊上看到他发表的童话寓言作品，有聪明的猴子、勇敢的飞蛾、励志的乌龟等系列可爱动物的形象，作品大多短小精悍，生动有趣，还结集出版了《猫头鹰的笑声》《小喇叭寓言》两本作品集，都送给了我，让我爱不释手。得知我平时也喜欢舞文弄墨，小文偶见报端，便鼓励我好好写作，出了书要记得送给他。几年前，老家海洋文化研究会召开成立大会，我又见到了已经91岁高龄的天采老师，他仍然精神矍铄，当我把自己创作的散文集《穿过隧道》一书送给他时，他很高兴，拿起超大镜头认真翻看起来。这时，他那爬满皱纹的脸上，又洋溢起了初中时见到的那慈祥和蔼的笑容。

今年初，当我准备回老家，要把自己新近出版的科普作品集《名城科技》送给他时，却传来了年近百岁高龄的天采老师过世的噩耗，我顿时潸然泪下，眼前分明再次闪烁着那慈祥和蔼的笑容。



书法

许春艷

时节 | 闲话“补冬”

刘辉煌

“立冬进补，春来如虎”。在老一辈的传统认知里，立冬进补不仅是为了取悦味蕾，更是为了强身健体。秋收冬藏，冬季被视为收藏和积累的时期。人们相信，在这个季节中，应当通过进食滋阴补阳的食物来增强体质，以应对冬日的严寒。在我老家，至今仍有这个习俗：出嫁的女儿立冬时要给娘家父母敬送鸡鸭猪蹄和牛羊肉等。

“细雨生寒未有霜，庭前木叶半青黄。”宋代诗人仇远为我们生动形象地描写了立冬时节的独有美景。立冬是冬季的第一个节气，代表着冬季的开始，古人顺应天地，总结出的节气特点丝毫不差，而他们关于身体如何顺应天时，四时补给的经验总结，更是相传至今。立冬后，天气很快转凉，进补可以增加体内能量，以此御寒。而且，劳作了一年的人们身体较为疲惫，置办美食可犒赏自己和家人一年来的辛苦，补补

身子。我们这个年纪的人，小时候普遍生活困难，肉蛋是奢侈品、紧缺品。为了保障基本的肉蛋供应，勤劳的母亲一直饲养鸡鸭。那时候养鸡鸭也无需特别的饲料，都是吃家里的剩菜剩饭，或者成群结队四处游荡，寻找田野里的青草和稻田里的昆虫以及掉落在地上的稻谷。所以鸡鸭不仅给家庭提供动物蛋白，还是剩余食物的收集器、转化器和储存器。鸡鸭可以把家里这些零星的食物或废物转化成鸡鸭肉和鸡鸭蛋，可谓一举多得。

宰杀鸡鸭“补冬”是我们最期盼的。母亲抓把谷子撒在地上，嘴里“咯咯咯”地召唤鸡鸭来进食，这些习惯了母亲叫唤声的老伙计们哪知道危险降临？母亲以迅雷不及掩耳之势下手逮住一只。在杀鸡宰鸭的过程中，母亲总会掩耳盗铃，自欺欺人地念叨着：“五谷杂粮



忆旧

一入秋冬，烤红薯的香气便成了街头巷尾的寻常慰藉。可任凭炭炉里的薯肉再香甜，烤箱里的外皮再焦脆，都抵不过儿时“野”上那个带着泥土气息的烤红薯——那是藏在时光里，再也寻不回的人间至味。

小时候，秋收一过，大豆籽被捆成垛，地里只剩干枯的豆叶打着卷儿，红薯便到了“亮相”的时节。我和小伙伴们挎着竹篮去地里割草、帮忙干农活时，目光总忍不住在红薯垄上打转。肚子一饿，就惦记着挖红薯解馋。有时嫌自家红薯不够甜，还会偷偷拔邻居家种的优良品种，惹得大人笑着嗔怪。那会儿，我家可是村里头一份“红瓤红薯”的。那“红瓤红薯”烤熟之后，色泽如琥珀，质地如凝脂，咬一口，蜜一样的汁液几乎要顺着指缝流下来，自然成了小伙伴们“覬觎”的目标，常被悄悄挖走几个。

要烤红薯，得先“备战”。首先要四处“搜罗”烧火的“宝贝”——田埂上的大豆叶、高粱秆、玉米叶，都是绝佳的燃料。只要瞅见这些，我们立马心照不宣，挽起袖子就开工。分工明确：有人蹲在地上扒拉枯枝败叶，怀里抱得满满当当；有人忙着搭建“烤薯灶台”，要么

养你大，合该系合该刚。”如今想来甚是好笑。

立冬那天，整个村子都氤氲着肉香，香味扑鼻，令人馋涎欲滴。生活越是贫困，人们的食欲越是出奇的旺盛。那时候，一整只鸡鸭炖一大锅汤，尚不够喂饱我们三兄弟饥饿的味蕾。印象中，父母总是啃着鸭头鸡爪，笑眯眯地看着我们大快朵颐。一碗汤下肚，胃暖、身暖、心也暖，浑身血脉通畅，暖洋洋的充满活力。

尽管时过境迁，人们生活水平日益提高，关于挨饿受冻的记忆早已成了陈年旧事，但立冬要“补冬”的习俗却依旧延续。一家人围坐在热气腾腾的餐桌旁，品尝着美味又滋补的食物，欢声笑语中传递着温暖和关爱。每一口食物都承载着对未来的美好期许，希望在寒冷的冬季过后，迎接我们的是一个健康、充满活力的春天。

“腾”地蹦起来，顺着风势越烧越旺，如调皮的金蛇，贪婪地舔舐着红薯的外皮。橙红的火光把我们的脸蛋映得通红，像抹了胭脂。没一会儿，红薯的甜香混着柴火的焦香飘出来，勾得人直咽口水。可要是柴火带了潮气，或是烧火的手法不对，火就蔫蔫的，还一个劲儿冒黑烟。我们只好趴在地上，撅着屁股吹火，眼睛死死盯着红薯。要是风向调皮，黑烟直往脸上扑，转眼就变成了“小花猫”。你笑我，我笑你，满是快活。所以搭灶台时，总得在一头留个小风口，让火“喘得上气”，才免得被烟呛得直咳嗽。

时光里的“野烤薯”

张丹

“嘶溜”一声，就用指尖捏着红薯边角轻轻转，哪怕指尖发烫也毫不在意——心里早就被满满的期待和欢喜填得鼓鼓的。

等红薯正反两面都烤得软乎乎，还要捧着它转着圈烤侧面，确保每个角落都熟透。最后，伸手捏一捏滚烫的红薯，只要手感糯叽叽，一按就陷下去，就知道“战利品”终于成了！

夕阳悄悄滑落山边，收拾东西准备回家时，我们还会细心把灶台拢好，盼着下次再来。这时，一弯新月悄悄挂在村口的树梢，虫鸣声也愈发清晰。我们挎着竹篮踩着暮色，慢悠悠地走着，影子被月光拉得老长，一路洒下叽叽喳喳的说笑声。

草木 | 故乡的文旦柚

陈祖灏

故乡的记忆，总是由味道编织而成。于我而言，仙游度尾的文旦柚，便是那萦绕心头难以抹去的乡愁滋味。它不仅是一种水果，更是天地灵气与人文积淀共同孕育的结晶，承载着一方水土的深情厚谊。

每当秋风送爽，度尾镇的万亩柚园便披上金黄，空气中弥漫着特有的柚香，清冽中带着甜意，仿佛整个天地都被这芬芳浸染。漫步柚园，但见累累硕果垂挂枝头，有的羞涩地藏匿于绿叶之间，有的则大方地展示着饱满姿态。柚树并不高大，但枝干遒劲，显露出岁月的沧桑。斑驳的阳光透过枝叶缝隙洒下，在黄绿相间的柚子间跳跃，宛如自然精灵在窃窃私语丰收的喜悦。

这里的文旦柚，外形敦实如秤砣，色泽青黄相间。未及切开，清香已扑鼻而来，那是一种复合的香气，混合着山野的清新、雨露的甘冽和泥土的厚重。剥开略显粗糙的外皮，便见瓣瓣果肉晶莹剔透，排列整齐如梳，粉嫩可人。放入口中，细腻无渣的果肉瞬间化开，九分清甜中带着一丝恰到好处微微酸，汁水丰盈，沁人心脾，令人回味无穷。这般滋味，得益于木兰溪源头之水的滋养和戴云山脉东南山麓特有的红壤沃土。

文旦柚的栽培，在度尾已有近两百年的时间。据传清道光年间，举人吴登青自浙江引种柚子，虽枝繁叶茂，果实却汁少无渣。恰闻莆仙戏名旦吴接母处有良种，虽果小却质优。二人各取所长，以吴接母的柚穗嫁接于吴登青的柚树，终得佳果。举人与名旦，一“文”一“旦”，遂名“文旦柚”。这段佳话，不仅赋予了文旦柚雅致的名号，更让这柚中珍品承载了人文交融的美谈。另有相传，清代孝子林旦严冬祈佑救母，孝心感动天地，使柚树反季结果，此事上传天听，乾隆皇帝取“旦”字赐名“文旦”。传说虽异，却皆蕴含着人们对美好品德的颂扬和对吉祥的祈愿。

在莆仙方言中，柚子称“抛”，分红抛与白抛。文旦柚则进一步分为红肉与白肉两个品系。柚在南方人心中地位特殊，它不仅是可口的水果，更是吉祥的象征。“柚”与“佑”“有”谐音，寄托着庇佑、富足的美好愿望。中秋佳节，月饼、清茶再佐以刚刚好的文旦柚，清香袭人，是团圆和美的象征。摘下的文旦柚常需放置数日“辟水”（亦称“收水”），使其更好地适应人间环境，果肉变得更软，甜度更高，风味更佳。

度尾镇地处仙游西部盆地，四面环山，木兰溪水蜿蜒流淌。亚热带海洋性季风气候带来充足光照和丰沛雨量，红壤土与沙质黄壤土有机质丰富，为文旦柚提供了无可复制的生长环境。如今，度尾文旦柚种植面积逾三万亩，年产量数万吨，不仅是“莆田四大名果”之一，更获“国家地理标志保护产品”等诸多荣誉，成为故乡的金色名片。

科技也为古老的柚园注入新活力。无人机翻山越岭运输柚子，替代了往日的肩挑背扛；专家团队研究土壤微生物、绿肥套种，提升品质；裂果、落果被制成环保酵素，反哺果园，实现生态循环。传统的“猪—沼—果”生态模式，更显智慧与可持续。

文旦柚的芬芳，也氤氲在故乡的人文景观之间。度尾是著名画家李耕的故里，其故居“知不足斋”清雅古朴。朝天文庙虽为乡村文庙，却承载着崇文重教之风。砺山村南潮宫，石雕精美绝伦，龙柱蜿蜒，麒麟腾跃，尽显民间工艺之精湛。

又是一年柚香时节。我仿佛看见，金黄的文旦柚正沿着木兰溪水，滚过田埂，越过山峦，带着故乡绿色的思想和山涧雨露的情怀，滚向远方游子的怀抱。它滚入的，是莆田四大名果的行列，更是每一个仙游儿女深深的乡愁记忆之中。

故乡的文旦柚，天地所钟，人文所育，其味悠长，其情久远。

感悟 | 冬天的男人

高俊仁

2011年本人写下《秋天的男人》，不经意之间，十三年又过去了，我也通进了古稀之年。承认也罢，回避也罢，确实步入了生命的冬天——其实按通则划分，从6年前领上退休金，我就跨越了这个门槛。但这仅仅是生理年龄，当时我自定义“60岁的年龄，30岁的心脏”。

也是在2011年元月，我在《背负时间》中写到“本人下巴尖，耳垂薄，生就一副劳碌的命相。且烟不离手，酒不离口，嗜赌缠身，自揣并非长寿之人。我不能确定，老天还能给我多少时间？”当初对自己缺乏自信，有些个着急焦虑，希望能再有7年的写作时间，到现在翻倍成双，我反而比14年前更为自信，甚至考虑再续写一纪年。

人类的潜力，远超一般人的判断，只要不把皱纹长在心上，永葆好奇心，时时接受新事物，不断开拓进取，永远努力工作，便会源源不断地催生内啡肽，拉满正能量，活力四射，给予自己意想不到的回报，活在热爱的日子里，每一天都闪闪发亮。正如2020年我写《与时间同行》：与时间同行，就会被未来所吸引，产生无尽的求知欲。把60岁的晚秋，过成20岁的青春。

十几年来，我脑力体力双付出，每天工作十来个小时，都不觉得疲倦，效率不亚于中年人。真正做到“无法把握生命的长度，却可以拉宽生命的幅度，增容生命的密度。”疫情期间诸多不便，自己也阳过了两回，但我的创作一点也不落下。近四年内又出版了3本散文集，把自己的文学创作，推向再一个高峰。

因为时间延后，错过了冲刺中国作家的最佳年龄，但已出版散文集5本，加上在编的《天下安海人》《史海钩沉》《行李选萃》等现成的作品，至少还可以产出四五本书，早已超出原来的自我预期。自从去年开始采取语音输入，彻底摆脱文字的制约，免除打字时的滞缓；加上大胆借助AI，资料搜寻事半功倍，我的创作速度不减反增，相信每年成品10万字不在话下。

作为医学教授的大哥，认为人的天寿应有120岁，随着现代生物科技发展的日新月异，相信将来人类的生命会更为延长。只因为生存条件的限制，工作操劳，顾虑烦恼，还有不良生活习惯等因素，而缩短了天寿。大哥来寿之年，依然天天开店，照常营业。二哥年近80岁，还培训着学生，把每年的春联卖得红红火火，证明我们的遗传基因是健康的。每个人都有自己的活法，适应自己的，便是最佳的选择。我不刻意讲究养生，也不花费整段的时间运动锻炼——有限的体力，尚须留给那一大片的盆景树桩，隔三差五的修剪除草，翻盆换盆，均为相当的苦力。勉强称得上运动的，无非每天早二三十分种的甩手功，与两三小时伏案执笔、大半天的浸泡电脑相比，只能算是“课间操”。但自我的身体感觉良好，粗略判断，再活它十来年来应该可以预期，到那时，刚好与二哥现在的年龄相若，我的创作也满30年。

最后，很想给我的同龄人一份忠告，眼睛不要老盯着八九十岁的长寿之人，那些四五十岁早夭的也不在少数。根据相关资料，地球上活过65周岁的，仅占8%。四舍五入，咱们都是古稀的宝贝了，到现在还在精打细算，这也有节，咱也不吝啬，把自己活成了子女的收纳箱。所剩的有限岁月，即使你大手大脚，也花不了多少钱，该吃吃该喝喝，只要自己身体适应，接纳荤油腥，不避烟酒，唱歌跳舞旅游去！