

棹歌声声唱勺湖

朱天羽



勺湖风光 朱天羽摄

棹者，船之桨也。顾名思义，棹歌就是行船时所唱之歌。后来，经过文人的不断创作，棹歌从民间歌谣演变成文人诗歌创作的一种手法，题材则以生产劳动、民间风俗、男女之情为主，有“可补方志所未备者”的文献价值。明清以降，在文学史上比较有影响力的棹歌是清代朱彝尊的《鸳鸯湖棹歌》。此作一出，和者甚多，受其影响，运用民歌创作手法的“棹歌体诗歌”大量出现。淮安近代文人毛乃庸的《勺湖志》中就有多首棹歌，内容以勺湖的自然风光、名胜古迹和淮安的风土人情为主。这些棹歌读起来琅琅上口，易于记诵，自成风格，是研究清代至民国时期淮安诗歌、勺湖历史的重要文献。

勺湖，位于淮安西北角、古运河畔，因其水面弯曲如勺而得名。“半村半郭”的地理位置和“去来荻港丛中，浑忘城市”的生态环境使得勺湖成为文人雅士避尘嚣、寄情怀的好去处，更被佛道两教视为建立清静之所的佳地。在其周围先后设立的观庵寺院有法华

禅院、文通寺、龙兴寺、千佛寺、老君殿等。清代顺治朝漕运总督蔡士英在湖中筑地数亩，建大悲阁于其上，联以板桥，俗名蜈蚣桥。后人在此建立蔡公祠奉祀他。凡此种种，无不成为历代文人棹歌创作的不竭源泉。“大悲阁在水当中，碧瓦参差烟树重。一自湖心桥断后，六时人寂不闻钟。”“文通寺里午晴天，钟鼓无声塔影圆。芳草如茵柳如幕，一双花鸭稳春眠。”“老君殿前新涨平，蔡公祠畔晚霞生。推窗看洗临流马，碧树无情蝉乱鸣。”这些历史古迹很自然地就会流露在诗人的笔端。

歌咏风光物产自然是勺湖棹歌一个蔚为大宗的主题。春日勺湖烟雨濛濛：“东风吹醒绿杨枝，好是横塘雨霁时。万绿濛濛湖上路，家家放鸭过西池。”夏天的勺湖鸟语花香：“垂柳疏疏茜萼肥，镜中一舸去如飞。怕教惊起双鸂鶒，髣髴衣香缓缓归。”茜萼即荷花。鸂鶒是一种水鸟，形大于鸳鸯，而多紫色，好并游。俗称紫鸳鸯。秋季勺湖色彩斑斓：“湖上清波绾

小城旧事

朱惊彤

运河悠悠流淌，随之流淌的是我的童年。打小就出生在淮安老城区里，小时候活动的半径都在这运河的包围中。

因为小学在临月湖的巷子里，一遍又一遍地路过月湖，它的风景我早就谙熟于心。里面有着高高的芦苇，还有一个离岸很近，甚至可以爬过护栏跳过去的“小岛”。至少在当时的我看来，它就是小岛。月湖里盛产蒲菜，每当成熟的季节，会有人穿着皮衣皮裤下去采摘。但同时湖里的淤泥被翻上来，带来阵阵异味，让我不由得掩鼻疾步走过湖边的那一段路。奶奶有时会买蒲菜和肉圆子烧，这道淮扬名菜刻在我的骨子里，我忘不掉汤上飘着的点点清油，和那鲜美的滋味。我对蒲菜，对月湖爱恨交加。

漕运广场上的石狮被一遍遍攀爬，数不清的孩子，他们的衣服将狮子打磨得光滑滑溜，能看出时间的痕迹。偶尔还会为了狮子里的“宝座”发起争执，互相推搡。现在的我看到空着的石狮肚子只会付之一笑，我不会再窃喜这“宝座”现在就属于我了，也许我已失去孩子的童真。过年时候的漕运广场热闹非凡，小商贩们也不回家过年，忙着在这儿摆摊。刚拿了压岁钱，家长们美其名曰“帮你收着防止弄丢，

以后都还给你”，但仍然会给个几百给孩子。对当时的我来说可是“巨款”，这是一年之中孩子们最富裕的时候。流连于漕运广场摆摊的不同游戏中，挥霍个干净。在年轻人纷纷迁居到城市新城后，那里已没有我小时候过年的盛况。这是属于我们这代人小时候的独家记忆。

在漕运广场的不远处有一个明清步行街，是当时有名的小吃一条街。我印象最深刻的是一家关东煮。在寒风呼啸的冬日，与无数不认识的顾客一同围坐在沸腾的热锅旁，暖了身子暖了心。

如今，远在异乡的我格外的想吃一碗老城里的肉丝面，忘不掉那肉汁泡着汤面鲜美的滋味。小时候最爱去的餐馆免费提供青菜汤，也不是美味特别，但令我印象深刻。当年因为能吃，一点大的小孩比大人吃的多，一次能干掉一笼小笼包，被老板娘友善说笑，一直记得我。只有老淮安人才知道的街旁的老店，大家心照不宣的秘密。

当初习以为常的场景，是我现在触手不可及的，此刻我才明白书中乡愁的意义。我裹挟着过去的记忆向前进，回忆起这些旧事令我感慨唏嘘。

当时只道是寻常。

老太爷

桂子淑

的意图，是让他认出眼前一高一矮、一胖一瘦的两个人，他还是摇了摇头，这次不是听不见。

“认不得了。”

若是连孙辈都已相逢如生人，那么在他现有的生命中，唯一有意义的便是几位供口饭吃的子女，与旁人再无交集。我不知他的记忆中可否认清晰存留着故人旧事的影像。我没法问。

问话得不到回答，母亲便与三爷去隔壁摘菜。只剩下我和老太爷，以及一只忠诚看家狗。这时，老太爷一只手撑着拐杖，另一只手拿起自己身后的小板凳，一步一顿地走到我面前，用手指了指他放下的凳子，示意我坐下。我摆摆手，哪有百岁长辈给20多岁的曾孙女端座的呢？他是把我当成来访的客人了。也可能他知道我是他庞大家族血脉的一份子。我不忍看，安顿他坐在房屋间的狭小过道中，自己回到客厅里。

可没几分钟，他又提着自己形影不离的小塑料凳子来到了客厅，小凳子放在离我不远处的电动三轮车旁，想是要坐下。换了几次姿势，转了几回身子，那年老朽木般的腰腿实在是由不得自己。我连忙放下手里的瑛碎，扶他坐下。

老太爷和我坐在客厅里，没人发出一点声响，除了他偶尔想倚靠在三轮车上，可三轮车没固定好，他一靠车子，车子就晃动一下，只好如先前那样坐着，没有看外，没有看内，也没有看我。我知道他对我这个突然来访的小青年有些好奇，但我算什么呢？在他近百年来曾停歇过的生命里，不知见过多少人，像春风来又走，数也数不清。这时，我也发现他不像是在思

海棠文苑

绿痕，数家临水自成村。蓼红苇白随堤转，一路秋花开到门。”冬日勺湖渔民晒网编簰：“流水柴门夕照寒，一家生计老渔竿。树头高挂鲙鱼网，门外低编斗鸭阑。”

据《勺湖志》记载，“旧时勺湖遍栽蒲苇菱芡，尤以荷藕为盛。业此者四五家，各守其界，世其产。”世代以种藕栽菱为生的一个主要原因是“种藕栽菱不纳租”，难怪时人在棹歌中感慨：“拟筑湖头屋数椽，柴门长系钓鱼船。栽菱种藕无租税，不买城南负郭田。”有人甚至许愿：“但买湖田三百亩，年年秋种折腰菱。”

勺湖棹歌所吟咏的物产有藕、菱、蒲、荇菜、菰（即茭白）、鱼、虾、蟹、鸭等。“菰蒲新绿满春湖，小艇长桥人画图。”“生涯岁岁种菰蒲，万寿桥边旧有庐。”多首棹歌所吟咏的蒲在淮安可称一宝，蒲的根茎可以入菜，便是淮安蒲菜。它洁白如羊脂玉簫，清脆鲜嫩。有棹歌唱道：“鲢鱼味夺桃花鳊，蒲菜香过玉版禅。”玉版禅是一个典故，后以“玉版禅”借代笋名。诗句是说黄颡鱼的滋味超过春水初涨时的鳊鱼，蒲菜的清香赛过竹笋。蒲不仅是舌尖上的美味，蒲编也是渔民的副业之一。棹歌云：“好是晚风斜日后，女郎纤手织春蒲。”“十五渔娃最好小，水蒲劈破织烟蓑。”

节庆风俗也是棹歌里的重要题材。“曾卜油花三月三，勺湖胜事继江潭。”诗中的油花卜是一种古代民俗，农历三月三是我国传统的上巳节，这一天以油点水占卜。五代时张泌在《妆楼记·油花卜》中记载：“池阳上巳日，妇女以齐花点油，祝而洒之水中，若成龙凤花卉之状，则吉，谓之油花卜。”“月明城市棹舟看，节近中元遍筑坛。灯火连宵喧梵呗，龙兴寺外会盂兰。”这首诗写的是中元节前夕的景象。中元节，民间俗称为七月半，佛教称为盂兰盆节。节日习俗主要有祭祖、放河灯、祀亡魂、焚纸锭、祭祀土地等。“水涌龙鼓碎敲，锦标百尺插龙舟。游人欲买倾城笑，不惜明珠水上抛。”此首诗描绘农历五月初五端午节淮安百姓赛龙舟的沸腾场景，声色俱足，情调欢愉。

至于男女恋情之作，勺湖棹歌上承朱彝尊棹歌诸作的神髓，吐属风趣，坦白深挚。“不种桑柔不种茶，藕香十里便为家。飘飘即作风前絮，缓缓依歌陌上花。”“郎折芙蓉妾采莲，采莲好趁晚风天。妾摇柔橹郎歌曲，柳上莺啼助管弦。”第一首则则描写勺湖藕香十里的幽谧景致，继则以隐喻的方式写出一对情侣棹舟一叶穿行于碧波之上的情态，形象传神，颇耐咀嚼。第二首则白描了一对情侣采莲并互对情歌的动人情景，欢快而热烈，颇能拨动读者的心弦。



郑晓华 书

考万事万物，天大地大，生计、土地、亲朋、过往……盘了一辈子，生命至此，也没什么值得他再去费心费力地算计。

出生在上世纪20年代，老太爷经历了北伐、抗日、解放战争和土改、十年文革……

他为何不曾提起呢？他抚养了七个子女是

如何维持生计的呢？我好想知道，可我没法问，他没法说。

一次，我与父亲闲聊时提到自己高中时学政治历史，大学学马克思主义原理和中国近代史纲要，一页接着一页列不完的知识点，一段又一段让人头晕眼花。当时我想：有老太爷这么一位活历史记录在家，为何不去问问他？问问他峥嵘岁月，时局动荡的年代。我还庆幸地以为只要老太爷与我讲一讲他的故事，我再与书册上的事件相结合，便无需死记硬背那些稍不注意便记错年份的历史数字了。于是我暗下决心，等这个证书考完，我会有很多的时间，与他聊聊过往。

可今日这一偶遇，击碎了我所有的幻想。年轻人总有奋斗不完的事，考完了一场还有下一场，今日赚了一笔，不到天黑就全部花光，谁有时间停下来，去关心一位老人的过往呢？老人却是无事可做，耳不能听，手不能作，唯有日复一日的等待。等待一日三餐；等到天黑了上床睡觉，太阳升起便起身坐着，等待逢年过节，家中有了聚餐。前些年还将他活宝似的抬出来，这些年嚼不动，吃不下，索性团聚也不一定带上他。

或许再过几年，也可能十几年，他和那些早已辞世的同辈人一样，只留下一座鼓鼓的小土包，融成祖坟的一份子。逢年过节，家中老小去烧纸，向他说说话，祈求他能庇佑后代兴旺发达。可他在世时都没法回复我的问话，离世后又如何能讲呢？

一晃几十年过去了。每每想起坐在墙边的老太爷，我便忍不住落下一滴泪。

北马结束归来，我依然沉浸在这场马拉松盛宴的兴奋与感动之中。

北京马拉松开始于1981年，是我国规格最高、历史底蕴最悠久的马拉松，作为全国唯一能够从天安门起跑的赛事，用双脚丈量42.195公里，到达鸟巢终点庆典广场，是我梦寐以求的愿望。

跑北马难在哪里？就是中签率太低，连续四年报名北马，都因多种原因未能中签。今年9月，北京马拉松的官方微信公众号宣布了比赛时间和报名方式，我呼朋唤友的填写报名信息，可是首轮抽签公布后，名落孙山，因为今年总报名人数达到13万人，只录取3万人，中签率仅为23%，看着跑团队友中签，心中既羡慕又嫉妒。北马无望，我准备参加长沙马拉松，谁知10月份竟收到了通知，北马候补竟然中签。

参加马拉松比赛，以前是我想都不敢想的事。2018年8月接触跑步，起因是我看到一名球友因为体重，打一局球要休息几次，当时自己体重也是吨到最高点，连走路都有气喘吁吁的感觉。如何减肥，我选择了跑步，于是几个球友相约每天早晨到体育场慢跑三公里，风雨无阻地坚持了四个多月。有一次，在体育场锻炼的母校老师问我：“能否加入跑团，刚好月底有个迎新年半马活动。”“半马是多少？”他说21公里。我笑道：五公里都没跑过呢。老师鼓励我明天就跑五公里试试，过段时间再跑十公里，能跑十五公里就能完成半马了。我将信将疑，把老师的话牢记在心，咬牙坚持完成每天的目标任务。我清楚地记得：2018年12月31日清晨，顶着凛冽的寒风，我和跑团的伙伴们扛着大旗向市区的国师塔出发。现场几百名跑者听着口令做着统一的动作热身，最后用了2小时40分，收获了我人生的第一块半马奖牌。

第一次赛事活动让我尝到了跑步的乐趣，更增添了坚持跑步的信心。此后我每天早上四点半从家中出发，体育场、里运河、小区、乡村道路上都留下了我跑步的足迹。每天十公里，每个周末完成一个半马，每个月的跑量维持在300～350公里。

我之所以敢挑战北马，是付出的汗水与艰辛给了我足够的信心与力量。金秋十月，跑友四人坐高铁路上进京的旅程，傍晚时分在国家会议中心的展厅，领取参赛号码和参赛包后，来到赛事体验区，拍照的服务员问我：“第一次参加北马吗？准备啥成绩完成？”我怕说少了没面子，随口说了句：“第一次，3小时58分”。服务员立刻

不知不觉地人就变老了。先是头发变稀变白，犹如深秋的树木，叶子变黄变枯飘落而下；继而牙龈萎缩牙齿变稀不固，接着腰腿不挺而乏力；再接着开始全面衰退……其中胃口的衰退最是明显。

青壮年时，胃口真是气吞万里如虎。如今的胃口却是雄风不再、江河日下，于是就安分守己遵循起了老人的饮食规律吧，再加上“糖龄”年深日久，诸多的限制，我渐渐摸索出了老人的日常菜谱。

一言以蔽之：小荤大素。

小荤不可舍弃。我等毕竟不是出家人，荤腥不可不吃。眼下履了老年生活，就把曩日的大荤收缩为小荤方始恰当。便如一个甲子前的困难年过节，纵然鱼肉禽蛋之类供应极为苛刻，寻常家庭善当家的主妇也会三天两头整出个小荤来支撑一下哩。天可怜见，一度每人每月供应一两猪肉啊，我母亲把全家的猪肉计划票证都购买了猪油，煮白菜里兑一匙猪油撒点儿油渣就算一款小荤啦；还有，偶然买到手细长的小鱼，与咸菜同煮，海鲜和咸菜鲜美与共，引得孩子们一片欢呼。

如今鱼肉禽蛋积海汇聚，我倒反而只敢零打碎敲啦，连最起码的红烧肉也不敢烹调。曾烹过肉，结果消灭不了，大半一倒了之。还有过年时买的大青鱼，腌着挂着冰着，直吃到喉咙发闷仍解决不了，依然一倒了之，于是明白大鱼大肉的时代已经过去，必须以小荤维持日常方是良策。遂想方

在显示屏上打出具体的时间，同时用电子荧光笔为我画上一双飞翔的翅膀。照片出来后，我后悔自己的轻率回答，今年下半年每天都是七分配速跑，怎么能完成破四的成绩呢？

算了，不想那么多。来北京怎么能少了美食，“北门涮肉”是老北京人的首选，只是排队用了近两个小时，麻香味的蘸酱真是大开胃口。饭后，与同行骑上自行车到天安门广场兜风，想拍张与城楼合影的照片真不易，安保人员嘴衔哨子，手中的旗帜挥个不停，根本无法停留。价位不菲的小宾馆洗澡用水太不给力了，冷水洗得我浑身发抖，深夜两点醒来，鼻子不通，全身湿透，膝盖上还冒着水珠，感冒症状也出来了，昏昏沉沉无法再睡，只好熬到天亮。在同行的鼓励下，一大早我穿戴好参赛的服装，向起点天安门广场迈进。

天安门广场约3万名来自全国乃至世界各地的跑者，按成绩分成ABCDEF区，开赛前的万人国歌大合唱，群情激昂，歌声响彻云霄。随着发令枪的响声，三万人一起冲过了起跑线。跑了一公里，在

蓝天白云的映衬下，金碧辉煌的天安门城楼更加雄伟，许多跑友停下脚步，只为留下精彩的瞬间。放眼望去，宽阔的长安街上蔓延几公里，那是一个红色流动的人的海洋，我的心里装满了兴奋与激动，对着一路的摄影师摆足了姿势，还拿出手机向家乡的跑友们现场直播。

北马比赛的沿途啦啦队员和观众们非常热情，有摇旗的，有敲锣打鼓的，有大声呐喊的，有短促激昂的歌声，铆足了劲儿给运动员们加油助威，充分展示了首都人民的热情。长时间的奔跑，是对参赛者耐力的考验，主办方贴心地在沿途设置了“补给站”。摄影师们坐着摩或站、或背靠骑车人，努力捕捉拍摄选手们跑步的风采。我记得大约跑至28公里的时候，路上观众众多，跑道也宽敞，恰巧看到电摩载着一个摄影师在跟踪拍摄，我顿时来了精神，摆了几个动作，以人民警察的身份敬礼，用双手举在头顶比爱心，伸出右手大拇指点赞！当我跑到37公里的时候，接到同事的电话：“刚刚在央视体育频道上看到我跑步的镜头啦”！我一听，上了央视，脚下像生了风一样感受快到终点冲刺时的激情与喜悦。

3小时58分，我跑完了北马42.195公里，那一刻一下就觉得轻松了，我终于安全完赛并成功破四，到达终点的那一刻，我深深懂得，付出的汗水永远都不会辜负你。

北马是我心里的朝圣之旅，跑步让我结识了很多志同道合的跑友，收获了人生最大的生活乐趣。是啊！人生又何尝不是一场马拉松，只有不断地坚持，才能看到雨后的彩虹。

小荤大素

吴翼民

设法把每天的菜肴调整到小荤状态。

好在江南物产丰饶，要吃小荤有的是，比如水中的鱼虾、螺蛳和蚬蛤即是，鲫鱼煲汤、茭白炒虾、酱爆螺蛳、韭菜蚬肉、豆腐蚌肉……可以不断翻花头；至于肉类人肴，更是花式繁多，如百叶肉丝、春笋肉片、肉糜蒸蛋……只要不是大肉，都可搭配成肴。进入春天后春笋、茭白、山药、土豆和各种各样的叶菜及豆制品都是鱼肉的妙搭，随便怎样排列组合都是经典的小荤。我定义小荤的概念大抵是少量荤菜和蔬菜的混搭，看着舒服、吃着放心。

老年菜谱中小荤和小荤应是等量齐观。大素就是敬量的素菜，包括蔬菜和豆制品类，只要牙齿和肠胃许可，应该敞怀进食。那些素啊啊，营养全面、维生丰富、润肠胃而通便，是老人们主食以外的重要营养来源。

“老人菜谱，小荤大素”其实何止于餐桌？老人的健康生活方式方面也必得遵循如此“菜谱”，如体育锻炼，也宜“大素”当家，量力而行、循序而进，如笔者每天太阳初升之际保持一小时左右的户外散步，再不快速跑步和剧烈运动；交朋接友和社会活动适可而止，最喜一杯清茶三五知己谈天说地；至于阅读写作，也不再贪多求深，喜欢的书常置于枕边，爱写的文章适信马由缰、慢慢推敲；偶有小文发表，心中窃喜，所得稿费，恰巧购买小荤大素以娛口腹……

妙哉，老人的菜谱，包括老年生活——小荤大素。