

四季之美



据《月令七十二候集解》记载：“分者半也，此当九十日之半，故谓之分。”所以，春分就是把春天平均分开，一分为二。

如果说春分代表宋词，前二分之一婉约、后二分之一豪放。春分的前二分之一，一切都是婉约的，如柳咏的词“便纵有千种风情，更与何人说。”一棵小草从松软的土地里探出头来，胆怯地东张张、西望望；不知名的虫儿在土层里慢慢地爬出来，害羞地伸个懒腰。刚刚解封的河水，流动缓慢，潜伏在水底的鱼觉察到阳气

春分，把春天一分为二

□ 杨金坤

上升，浮出水面，在尚未完全融化的冰块和冰片缝隙间游动。憋青了脸的树木，从树身到树干，渐渐泛起一层青色，鹅黄色的芽苞在枝条上婉转着。一朵花苞，盛开的速度慢过流水，还没完全绽放就浅尝辄止。春分的后二分之一，一切都是豪放的，如苏轼的词“执铁板铜琶，高唱大江东去。”春分是转折点，春分一到，节气没有了扭捏的步态，万物随日月而动。大地上草长，天空中燕飞。河水奔涌，鱼跃水面。杨柳青青，妆换新颜。雷有发声，电有闪现，浮光掠影，春雨潇潇。成千上万的花次第绽放，姹紫嫣红，花团锦簇。春的豪迈、春的奔放、春的势不可挡，在春分的后二分之一，体现的淋漓尽致。

如果说春分代表农事，前二分之一是清闲，后二分之一是繁忙。春分的前二分之一，农事是清闲的。耕耘的犁、播种的耒、刨

地的耨头、铲土的铁锹、锄草的锄头，这些从历史中一路走来，风尘仆仆而又功绩赫赫的农具，或躺在农家院落的一隅，或立在门后屋前的角落里，或挂在斑驳的土墙上，就那样酣睡着，就那样沉默着，任尘埃飘落，任锈迹斑斑。悠闲的老牛，卧在夕阳下，反刍着忙碌的心事。倔强的毛驴在农家院里，打一个滚又打一个滚，反正闲着也是闲着。春分的后二分之一，农事是繁忙的。“春分乱纷纷，农村无闲人。”农具们仿佛从一个幽长的困梦中醒来，伸个懒腰，打个呵欠，对期待已久的农事，禁不住跃跃欲试，摩拳擦掌，纷纷扑向田间地头。犁划破风干的一片片土地，耩播下一粒粒希望的种子，耨头开垦出一块块处女地，铁锹铲开一条条水渠，锄头除掉一颗颗杂草，农具们在开掘中，爆发出生机与活力。“九九加一九，耕牛遍地走。”一望无际的田野上，遍

地牛哞，漫天驴鸣，叫醒了一幅灵动的《春耕图》。

如果说春分代表人生，前二分之一是蓄积，后二分之一是爆发。春天虽然到了，但春寒依然料峭，只有耐得住贫寒的生活，经得住“倒春寒”的折磨，才能在初春的寂寞中蓄积力量。要相信最好的尘世，不在别人那里，最好的风景，只在自己的心里。顾城在《换置》里写道：“春天在每个夜晚数她的花朵。”数着自己的花朵，蓄积着自己的能量，在春分拉开欣欣向荣的序幕后，以锐不可当的气势爆发，迎接迟迟而来的人生繁华。

春分，阴阳相半，昼夜均平，寒暑平和，既是时序调和的一种理想状态，也是岁月中最美好的一段时光。不管是前二分之一还是后二分之一，只要在心中植一个春天，岁月的四季都会有芬芳。

生活意趣

□ 王贵宏

开春了，冰排在河水中解除了束缚，争先恐后地向下游奔去。此时，潜伏了一冬的鱼们身体还不够灵活，还在深水处等待水温持续回升，有钓鱼的人却按耐不住，到河边试竿了。

我同钓鱼的人闲聊，他们把钓鱼的故事讲给我听。这也让我想起曾经见过的一次钓鱼情景。那是有一年在家乡的河畔，夏季，正赶上雨后河涨水，混浊的河水席卷着树枝泥土奔涌而下，平时窄窄的河面此时宽阔了许多。在村边公路旁的一个河湾处，河水打着一个个漩涡，水面浮着一层白色水沫和一些枯枝树叶。

村里一个姓赵的老人正蹲在那垂钓，他是个手艺较好的木匠，极爱钓鱼吃鱼，听说经常能钓到大鱼。他钓鱼很特别，钓饵不用蚯蚓也不用面食，总是随便抓个蚂蚱或小青蛙即可。那天他的钩上挂的是一个指甲般大的黑蜘蛛，既不用浮漂也不用铅坠，让那只活蜘蛛拽着鱼线在水面漂浮挣扎，他这样做，是用蜘蛛落水的假象迷惑水中的鱼。

接下来的事便是等待奇迹发生，然而，时间过去了近两个小时，河水不停地将那可怜的蜘蛛冲过来冲过去，它已精疲力竭地不再拼命挣扎，听天由命地漂浮在水面上。观看者有的兴味索然地离去，有的满腹狐疑地继续陪他等待。老人仍旧气定神闲地蹲在那儿吸着旱烟，神情透出一丝悠闲和自信。

正当我对他的这种钓鱼手段也逐渐产生怀疑时，河水哗啦一声，蜘蛛消失了，鱼线被拉直，老人并不慌乱，他起身叉开双脚，攥紧手中那根粗糙的桦木钓杆，一紧一松地与水下的鱼较劲。我和几个观看者也凝神屏息，暗暗替他担心。老人额上沁出细密的汗珠时，那条鱼终于力竭，被拖到浅水处捉住。

这是条有四五斤重的细鳞鱼，是用鱼网都很难捕到的大鱼，它也许极富经验，在水下观察那个令它垂涎的美味已经很久，最后由于放松警惕，被诱惑所俘。我望着那条一下一下张着嘴，睁着眼的大鱼，心生感慨，这条大鱼经过无数的风浪考验，闯过不少生命险关，为什么会输给了钓者呢？一定是它一时发昏糊涂，眼中只看到了诱人的钓饵，忘了隐藏在饵上的钓钩，更忽略了蹲在岸边胸有成竹的垂钓者。唉，鱼终究是鱼。

钓鱼

□ 王贵宏

动物的内脏有无数种花式做法，而内脏本身也深受吃货们的追捧，在美食榜上常年居高不下。然而，“动物内脏污染物含量高”的传闻，却让一些人担心不已，吃动物内脏不健康？能放心吃吗？

动物内脏可以放心食用吗？

根据我国食品安全监管要求，市售的动物内脏首先要经过兽医卫生检验合格，并且要求其所含的重金属、农药、兽药残留等有害物质严格符合国家级标准相关要求，如食品安全国家标准GB2762-2017食品中污染物限量、GB2763食品中农药最大残留限量和国家农业部第235号公告兽药残留等。

所以，一般来说，大型超市销售的动物内脏可以放心购买。

内脏主要富含3种营养

动物内脏是座营养宝库，富含多种营养成分。其中，最主要的是以下三种。

(1) 血红素铁。动物内脏是人体必需营养素——血红素铁的最佳来源，不仅含量高，而且吸收利用率也非常高，健康成人每周吃一次(50克)动物肝脏，孕妇乳母每周吃两次可有效预防缺铁性贫血。

(2) 维生素。内脏是维生素的聚集地。其中，动物肝脏中的维生素A含量远超过奶、蛋、鱼、肉，有助缓解眼睛干涩、疲劳和视力减退等症状。动物的肾脏、心脏和胗(禽类的胃，如鸡胗、鸭胗)的B族维生素、微量元素含量明显高于普通肉类。

(3) 蛋白质。肝和胗的蛋白质含量与瘦肉不相上下，是比较优质的蛋白质来源。

健康吃内脏的6个原则

(1) 在卫生监管良好的市场购买有动物产品检验合格标志的内脏，不吃病变或不新鲜的内脏。

(2) 购买以后，要对这一类产品进行彻底地清洗，尽量切成小块。

(3) 特殊人群慎选择：心脑血管疾病患者要注意将猪大肠内的油脂刮净，防止脂肪摄入过多；肝、肾的胆固醇含量较高，高血脂、胆囊疾病等患者要少吃；内脏普遍嘌呤含量较高，痛风患者要避免食用。

(4) 要彻底地煮熟煮透，建议加工时间长一些，温度高一些。

(5) 适量食用，喜欢吃内脏也不可频次太高，每次可适量(50-100克)每周一至两次替代肉类的摄入量。

(6) 与富含维生素C和膳食纤维的蔬果搭配吃：如海藻类、芹菜、豆芽、韭菜、白菜等，既可以降低胆固醇的吸收，又能起到营养互补的作用。

美丽朱泾

天空湛蓝，奋力穿透一幢幢高耸的楼房；白云朵朵，轻轻飘曳一阵阵动人的歌唱。河岸绿绿，挥臂召唤一行行游人的欣赏。花开海上，一只只蝴蝶跃动着音乐的旋律，在乡村喜悦的蜕变中飞翔。

谁？轻步点落在盛满丰收的田野，把农耕的辛劳用高吭的乐声唱响。

谁？把花灯艺术的喧嚣丢落在乡村小溪，发出潺潺流水般的叮咚声响。

谁？抚一把深绿，荡握生命中的摇曳，让生活释放芳香。

热爱，谱写一曲动人的五音符，在朱泾上空回响！这田，这花，这水，我的朱泾，你如此迷人！如此漂亮！

多彩的生活，弹奏出春的序曲来，无论是吟诵、跳动、歌唱，甚至打闹都充满活力，流淌出一股人文般的清泉，那是朱泾人对美好生活的向往。

走来了，我以怡悦的姿态欣赏你的荣光。柔摆四季的裙叶，攥一握乡土，涂一片白墙青瓦，抹一刹心中的希望，让田园风光在美丽的小镇书写抒怀的诗章。

我赞美朱泾的柔美与妩媚，你蕴含的万物珍宝，源源不断涌满小镇的秋冬春夏。谁会低估你造福民众的初心与梦想？

我今生与你无缘，在芬芳般的小镇里留下浪漫的畅想。我今生与你相约，在绰约般的花丛中写出动人的篇章。

东林寺的钟声呦，祈祷人们的安康；船子缘的传说呦，叙述先人的过往；落照湾的晚霞呦，美轮美奂的风光。在万紫千红的世界里，你勾画出朱泾人出神的眼线，串成田园风光与城市多彩的花朵，在朱泾大地上绽放。

田园风光，瓜果之乡，鲜花作伴，乐声绕廊。朱泾的一方水土，化作济世的天使，划一道彩虹，祥瑞人间，造福一方！

哦！小镇，我的情已在你洁白的墙上泼洒，我的心已在你多彩的花上绽放。我这一段另类的烟花诗篇，今天为你而写，为你而唱！



众志成城战疫情 (剪纸) 陈炳生 作

笔走心缘

三月花开

□ 李永海

三月来了，不紧不慢，不急不躁。带着微笑，带着优雅，带着期盼，带着希望，带来了花香。

柳树绿了，草儿青了，云儿白了，花儿红了。我们就这样轻轻地走进了三月。

三月，迎春花娇小玲珑，婀娜多姿的身躯开在纤细柔软的绿枝条上。显得清新秀丽，使人耳目一新。迎春花花开六瓣，它的花瓣薄如蝉翼，花儿娇嫩鲜亮，晶莹剔透，如同蝴蝶的那双美丽的翅膀。朵朵花儿，似群蝶聚在了一起，尽情飞舞。它的花瓣虽薄，却不怕寒冷，开在冰雪里，被誉为春的信使。因为迎春花一开，随后便百花齐放，万鸟争鸣。

迎春花黄澄澄，金灿灿的身

影。在大街上，马路边，公园里，随处可见。影影卓卓，花儿重重叠叠。一簇簇，一片片，一朵朵，金光闪闪，坠满了整个枝头。风儿一吹，一朵朵花儿，摇晃着它那可爱的小脑袋，舒展着一张张笑盈盈的脸，散发着阵阵清香，迎接过往的行人。

三月，玉兰花开了。一树一树的白，一树一树的红。白玉兰亭亭玉立，高雅纯洁，又大气蓬勃。花儿馥郁芬芳，娇艳清香可人。吸一口香气，令人陶醉。花瓣晶莹剔透，洁白无瑕，如同出水芙蓉，真是冰心玉骨，一尘不染。风儿一吹，花儿一朵朵迎风摇曳，又显得神采奕奕，宛若天女散花，又美得似花仙子落入凡间。

那粉红色的玉兰花，更是娇艳绚丽。白里晕染着红，红里又透着粉，色彩娇艳欲滴，又落落大方。如同一位美少女，纯洁、娴静、温柔、端庄、秀丽，又楚楚动人。有一种幽静的美，美的摄人魂魄。那片花瓣开到了极致，朵朵花儿盈润饱满。色彩如同天边的彩霞，真是美轮美奂。花儿散发出阵阵清香，令过往的人们不禁驻足，站在树下，不由地吸一口花香，那香气沁人心脾。

三月，怎少得了桃花？那桃花，有的含苞待放，有的迎风初绽。那含苞待放的，如一位情窦初开的女孩，羞羞答答，遮遮掩掩，半藏半露，又嫣然含笑，含情脉脉。

那绽放的桃花，朵朵灼人。一

朵朵，一枝枝，一树树，密密匝匝，层层叠叠。色彩鲜艳夺目，花儿芬芳烂漫，如同一团团彩霞。那彩霞漫卷轻飘，妩媚动人。片片花儿相互映衬，又互映成辉，实在是撩人心弦。

桃花在阳光下流动着醉人的色彩，风里也夹着桃花的芳香。那芳香在果园里，在街道旁，在空气中，悠悠飘荡着。当游人吸了一口时，脸上马上笑了，心里立刻醉了。

走进三月，如同进入一个花的世界里。绿的叶，红的花，把这个世界妆扮得姹紫嫣红，五彩缤纷。

三月，阳光明媚，百花吐艳，花姿迷人，花香袭人，闻着阵阵花香，迈开自信的步伐，大胆阔步向前行。