



勤劳人家 周文静/摄

家乡的脐橙丰收了,价格也不错。一个乡下的朋友让我们去采鲜果,置身大自然洗去身心的疲惫。

出门的时候,天气阴冷,寒风裹挟着阵阵细碎的雪花,冷得人直缩脖子。路旁的腊梅、红花羊蹄甲却灿烂绽放,阴冷中又让人感到丝丝暖意。

朋友正在菜地里忙。满地的莴笋、莲白,还有花菜、

生活百味

共话丰年

■ 杨力

胡萝卜,让飘着雪花的冬日变得处处生机。目光越过菜地,大片的脐橙树枝头挂满脐橙,棵棵果树都挺着沉甸甸的身躯。友人给我们递上果篮和果剪自行采摘,他要准备午餐。

七八年前,朋友从城里来到当时还算偏僻的乡下,他要把精力放在这片土地上搞现代农业。他把整合好的土地一半种四季鲜蔬,一半种脐橙和杂柑,坚持绿色种植。他的观点是宁愿减产,也要让土地休生养息,做农业的不能短视,切忌急功近利。

政府很快推进村村道路建设,把村子和外界联通,

交通更便捷,让城里人喜欢上了近郊游。商机来了,游人到来,可原生态采摘果蔬,也可到农户吃农家菜,还可以带小孩到石斛园游玩,增长见识。多年坚持创下的农业品牌和口碑,让朋友获得了肯定,比如市场上5元两斤的红薯,在这儿可卖到15元一斤。农产品质量得到保障,农超对接进一步畅通了市场,现代农业让产品附加值倍增,关键是农户们也喜气洋洋,因为他们的家园幸福指数攀升,而且在家门口挣得比出门打工还多。

中午,各种新鲜的食材端上餐桌,其中保温大棚让我们至少提前三个月尝到了

蘑菇的鲜香。我们齐夸朋友眼光好,朋友却说是政策好,从前几年的脱贫攻坚到现在的乡村振兴,国家一步步引导着农村、农民、农业积极向好,每个人都成为了时代的幸运儿。

时近午后,细碎的雪花突然停了,一丝阳光穿透云层,每个人心情大好。细细一算,马上就要过新年了,一千多年前孟浩然的《田家元日》无端冒了出来,虽然指的是初一,和眼下心境却分外贴切:

昨夜斗回北,
今朝岁起东。
我年已强仕,
无禄尚忧农。
桑野就耕父,
荷锄随牧童。
田家占气候,
共说此年丰。

其实,丰收年早就在每个人笃定的心中。
注:1斤=500克

印象美食

“神仙豆腐”是流行于湖北郧西、陕西佛坪、广西桂林、湖南、贵州等地的一道特色传统小吃。我的故乡湖南湘西溆浦的“神仙豆腐”具有鲜明的地方风味,让我们一起去看看。

母亲到屋后的一棵树上摘来几把叶子,反复清洗,将其放入竹箕揉搓,直至鲜嫩的叶子成为糊状,用布袋将汁液过滤到盆中,不久就得到半盆碧绿。再次将盆中的绿色汁水过滤,然后加入适量的碱水,拌匀,待冷却后即成“神仙豆腐”。

约摸半个小时,汁水凝结成整块的豆腐,它翠绿如玉,晶莹剔透。切成块,盛入青花瓷盘中,撒上香葱、生姜、折耳根、油发辣椒等配料,轻轻拌匀,便可食用。豆腐入口清凉舒爽。

“神仙豆腐”陪伴人们走过了艰难岁月,人们赋予了它很多美好而浪漫的传奇故事,流传最广的传说是这个:很久以前,某地闹饥荒,观音救济人间,点化人们利用黄荆叶子做成“绿豆腐”,食用充饥。“观音树”“观音豆腐”之名因此而来。

查阅相关资料得知,用来制作神仙豆腐的这种植物是一种中药材,药名叫“鬼见愁”,李时珍在《本草纲目》中就有它的记载:“它的根、皮、嫩叶、果肉、种仁都可入药,可清热,祛痰,消积,杀虫。治喉痹肿痛,咳嗽,食滞,白带,痞积,疮痍,肿毒,毒蛇咬伤,疔疮,百日咳等疾。”简言之,它的主要功效是活血利湿,清热解毒。

研究表明,“神仙豆腐”富含蛋白质、果胶、氨基酸和维生素,能为人体提供多种营养成分。原来它不仅是纯天然绿色食品,有清凉解渴作用,而且还具有强身健体之功效。

“神仙豆腐”,果真神奇!

湘西『神仙豆腐』

■ 韩鹏

诗苑

药名四季歌

■ 雷克昌

春

柳绿桃红草木香,芍药花开胜牡丹。
杜仲去寻红娘子,相邀结伴上常山。

夏

端阳半夏五月天,人参浸酒乐丰年。
庭前娇女插金簪,笑与郁金香同采莲。

秋

菊花怒放满山坡,桂枝飘香馥郁多。
月下丁香人共赏,仰看牵牛来渡河。

冬

独活天冬可防风,白芷糊窗一层层。
钩藤撩起思亲梦,首乌朝拜白头翁。

健康卡通

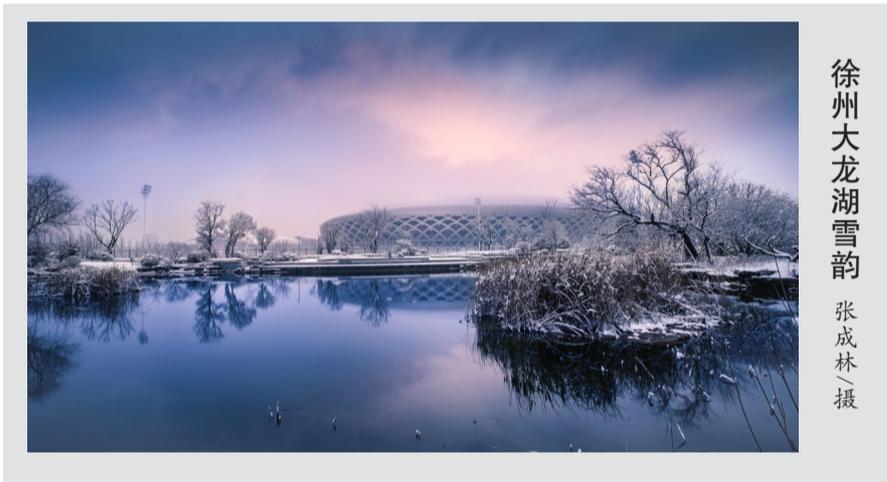
吹气球能治肺气肿



中老年人患有肺气肿,怎么办?医学专家推荐吹气球疗法,有利于延缓肺气肿进程。每天吹40次,以保持肺泡及细支气管的弹性,减轻肺气肿症状。另外,吹气球疗法和深呼吸锻炼相结合,效果更佳,患者可以试试。

(陈望阳 图/文)

篆刻
新年再做新贡献
作者 张一凡



徐州大龙湖雪韵 张成林/摄

医林撷趣

宋代诗人秦观得了胃病,卧床难起。朋友听说了这件事,就带了一幅王维的名画《辋川图》给他,并对他说:“你天天看看这幅画,病肯定会好。”朋友走后,秦观立刻把那幅画挂好,并天天认真地欣赏,但见画上云烟雾动,山明水秀,充满了诗情,充满了灵气。就这么看着看着,仿佛真的走进了大自然,不久他的胃病果然好了。

明代才子唐伯虎,曾画过一幅仕女的背影画,画上的女子姿态妖娆,楚楚动人。

中药故事

明朝洪武年间,浙江萧山有个叫楼英的郎中,医术高明,有起死回生之术,人们都叫他“神仙太公”。

有一年,当朝马皇后得了重病,御医百般诊治,人参、灵芝等名贵药物吃了不少,病体仍未见好转,朱元璋心急如焚,颁旨遍请天下名医给皇后治病。不几天,一位大臣访得楼英医术精湛,禀奏之后,朱元璋忙传旨宣楼英进宫。

自古“伴君如伴虎”,给皇后治病半点闪失不得。楼英一入宫,便顾不得路途劳累,先行拜见太医院的御医,打听马皇后的病情,所用何药。太医院的御医们久居皇宫,嫉贤嫉能,圆滑世故。他们不把乡下郎

观画与治病

■ 农训学

收藏此画的书呆子一心想看到这女子的正面,便天天对着那画想入非非,遂神魂颠倒地害上了相思病。有个画家一心救他,便趁他睡着时悄悄换了幅画,画上的仕女已经转过身来——满脸大麻子!那书呆子一见此女原来如此,便不再为之牵肠挂肚,自然病也就好了。

南朝时,齐国刘祜的妹妹嫁给了鄱阳王,不料鄱阳王因罪被诛,刘妹十分伤心,从此大病不起,气息奄奄。刘祜就请画家画了一幅画——画上的鄱阳王正搂着一个美女做照镜子状,其情亲昵至极。刘妹见画大怒,从此再不伤心,病果然立刻好了。

美国画家约翰法埃特为

了救一位身患癌症的少年,曾画了幅画送他:画上有大海,海上碧波汹涌,天空有海鸥展翅高飞。那位少年自从得到这幅画后,爱不释手,经常坐在画前入迷地欣赏,嘴里还念念有词地说着:“多美丽的世界!多美的海鸥!”于是,奇迹出现了,这孩子的精神状态越来越好,变得乐观,变得活泼,变得坚强,变得自信。癌症早已在不知不觉之中不翼而飞。这幅著名的画,就叫《天上飞来希望》。

中放在眼里。药方拿来一小沓,方中用药大同小异,问及皇后病情,只在敷衍搪塞,不得要领。楼英只好看那药方,见上面都是些人参、鹿茸、灵芝,料想马皇后必定已是病入膏肓,心中不禁惴惴不安,唯恐下药

痰浊阻滞而已,只要用大黄,莱菔子一类极普通的药就可治愈。

楼英给马皇后诊过脉,心里有点糊涂了:这么个小病,堂堂太医院御医如云,怎会束手无策呢?想到这里,他又将在太医院看过的药方拿出来,

心中为难时,朱元璋已走了进来,他皇袍上一块玉佩晶莹剔透,闪闪发光,楼英心中不禁一问:我何不用皇上玉佩做药引抬高身份。想到这里,楼英心下安稳了,提笔写道:莱菔子三钱,皇上随身玉佩做药引。朱元璋看到了,马上解下玉佩,连同药方一起递给太监,吩咐道:“即刻配药、煎药,小心伺候皇后。”

太监将药抓来煎好,服侍马皇后服下。当晚马皇后腹内“咕咕”作响,大便通畅,安稳地睡了一夜。第二天,楼英又让她只少许进些淡粥素菜,几日之后,便病体痊愈,行动如初。

注:1钱=5克

“药引”巧治马皇后

■ 张勤

不慎,招来杀身大祸。第二天楼英跟着太监来到马皇后病榻前,小心仔细地望闻问切一番,皱着的眉头渐渐舒展开了。原来,马皇后看来脸色青黄,得的却不是疑难杂症,以楼英看来,只不过是多食引起脾胃不和,

仔细斟酌起来。以皇后凤体之贵,若用些低廉药物,恐有失皇后身份。若有闪失就大祸临头,难怪御医们一个个闪烁其词。

领悟了其中利害关系,楼英也不敢贸然下笔了。就在他