

生活百味

惊蛰时节

曹春梅

岁月不居,时节如流。
节气随着年轮的辗转周而复始,转瞬间立春已过,雨水匆匆而去,惊蛰如约而至。
惊蛰,又名“启蛰”,是二十四节气中第三个节气。《月令七十二候集解》中说:“二月节,万物出乎震,震为雷,故曰惊蛰。是蛰虫惊而出走矣。”
清晨,我从睁开眼那一刻起,侧耳倾听,生怕错过一声雷声,然而,整整一天,没有雷声。
起床前,我依然和懒惰对抗、与恐惧抗争后去晨跑。路上的人们已脱去厚厚的冬装,常年晨跑的几名健将身着运动背心短裤,早已汗流浹背。跑道上每天都有新的面孔,精神焕发,生机勃勃。
路上,我留意了观察周边的变化,迎春花开了,玉兰花开了,小草

破土伸展,柳条由黄泛绿,放眼望去“草色遥看近却无”。
“春雨惊春清谷天,夏满芒夏暑相连,秋处露秋寒霜降,冬雪雪冬小大寒。”起源于黄河流域的二十四节气,凝聚着古人的智慧,深刻影响着人们生活方式和行为习惯,体现着人与自然和谐相处的能力,蓄势而“蛰”,应时而“惊”。
“种田无定例,全靠看节气。”“清明前后,种瓜种豆。”“麦到芒种谷到秋,骑着霜降刨芋头。”这些都是老祖先凝结的智慧结晶,人们掐着节点完成每一件农事。而我到了知天命时才开始对二十四节气感兴趣,聆听《二十四节气知识讲座》,方才知道七十二物候,五天一微,三微一著,原来成语“见微知著”是出自二十四节气。也才知道立春解冻,雨水消融,大地回春,天气变暖才是

使昆虫结束冬眠,惊而出洞的原因。立春,那些冬眠的动物也将渐渐苏醒,睁开惺忪睡眼,舒展身姿,探头探脑,摇摇欲试,准备出洞。
农谚有云:“到了惊蛰,耕地不能歇。”田野阡陌处处有辛勤劳作的农民。惊蛰一候桃始华,桃之夭夭,灼灼其华。草长莺飞,万物萌动,蛰伏了一季凛冬的花草虫蛇,终可破土而出,大自然以雷为号角,鸣醒蛰伏已久的芸芸生命。
这是一个饱含深情的世界,每个人对二十四节气的感悟不同,每个年龄段对二十四节气的体悟也不尽然。每一个节气,都是万物与自然的默契和约定。二十四节气,犹如娉婷于季节枝头上一朵朵风情各异的花儿,到了时节自然如约绽放。人也如是,美好的遇见如期而至,候时而动,过时不候。
惊蛰到来,春天的气息将愈发浓厚,如若听不到自然界的雷声,那就让思想的雷鸣唤醒沉睡的心灵,让春雨洒向心田,滋养生命之根,让春风荡涤粗粝的灵魂。去赴一场盛大的花事,倾听花开的声音,眼里有绿意,心上有花香,尽情地接受阳光的洗礼。

中药故事

苏辙是北宋著名文学家,不但在文坛上享有盛名,在用中药养生方面也颇有造诣。
据传苏辙由于体质因素,少时多病,加之少年、青年时期为考科举苦读,虽然学业优异,但健康状况欠佳。32岁那年,苏辙在调养治病过程中接触到茯苓,食用一年旧疾竟愈,此后,他便研究药物养生。
苏辙认为,茯苓乃补肾脾之养生珍品,可“解急难于俄顷,破奇邪于邂逅”,遂创作《服茯苓赋》。序言中写道“余少而多病,夏则脾不胜食,秋则肺不胜寒”“平居良药,殆不复能愈”。茯苓“春而荣,夏而茂,憔悴乎风霜之前,摧折乎冰雪之后。阅寒暑以同化,委粪壤而兼朽。滋固百草之微细,与众木之凡陋……若夫南涧之松,拔地千尺,皮厚犀兕,心坚铁石,须发不改,苍然独立,流膏液于黄泉,乘阴阳而固结,像鸟兽之蹲伏,类龟鼈之闭蛰,外黝黑以鳞皴,中结白而纯密……故能安魂魄而定心志,却五味而谷粒。追赤松于上古,以百岁为一息……”“服茯苓可以固形养气,延年而却老者,若久服则能安魂魄而定心志,颜如处子,绿发方目;神止气定,浮游自得。然后乘天地之正,御六气之辩,以游乎无穷”。可见诗人对茯苓的喜爱和重视。
中药茯苓,是寄生在松树根上真菌茯苓的干燥菌核,一年四季都可生长,是四时常用中药。挖出后除去泥沙,堆置“发汗”后,摊开晾至表面干燥,再“发汗”,反复数次至现皱纹、内部水分大部散失后,阴干,称为“茯苓个”。与各种药物配伍,不论是寒、温、风、湿诸疾,都能发挥其独特功效,故有“千年之松,下有茯苓”的记载。
茯苓有块状、球形等形状,大小不一,表皮淡灰棕色或黑褐色,内部白色稍带粉红。味甘、淡,性平,有渗湿利水、健脾和胃、宁心安神之功效。临床上常用于治疗小便不利、水肿胀满、痰饮咳逆、呕吐、脾虚食少、泄泻、心悸不安、失眠健忘等症。因人药部位不同,白茯苓为菌核内部的白色部分,赤茯苓为皮层下的赤色部分,治疗病症的重点也有所区别。
白茯苓渗湿利水、健脾和胃、宁心安神,治心脾两虚、气血不足之心悸、失眠、健忘,多与黄芪、当归、远志同用。因其味甘而淡,甘则能补,淡则能渗,药性平和,既可祛邪,又可扶正,利水而不伤正气,实为利水消肿之要药,可用治寒热虚实、各种水肿。治疗水湿内停所致之水肿、小便不利,常将白茯苓与泽泻、猪苓、白术、桂枝等同用。而赤茯苓,具有行水、利湿热、破结血的功效,专除湿热,治小便不利效果好。

苏辙与《服茯苓赋》

刘心悦

旅游天地

看古榕到岑溪沙田村

卓尚坤 文/图

每次到广西岑溪市诚谏镇沙田村,我总被沙田小学旁边三棵高大的榕树吸引着,其树龄均在200年以上。多少年来,这三棵大榕树以它的年龄和特有的气质吸引不少游人前来观赏。
这些百年老榕树给人以超然的感觉,置身于满目苍翠的大榕树下,眼睛更加明亮清澈,心情也青翠馥郁。
最大的一棵树龄已有600多年,树高10多米,需要多个成年人才能合抱过来。远处望去它是一道独特的景观,冠如华盖,直插云天,其覆盖面积约有一个篮球场那么大。大榕树的每根树杈就像一把巨型的伞骨,向四周延伸,为人们撑起了一片绿色的天空。
令人称奇的是那棵有200多年树龄的榕树,一根粗如小水桶的树枝从一幢民居的二楼背面穿过客厅,又从前面破壁而出伸向上空;而另一根树枝则像巨人的臂膀,从三楼背面穿过楼房后透过屋顶直指蓝天。形成屋与树共存,人与树同处的奇观。

据房屋主人李卓全介绍,他在1996年建房屋时,为保护宅基地旁边的这两榕树,巧妙设计依树而建,让榕树穿房而过。同时为方便枝干生长,还特意根据树干的大小和伸展方向,墙体预留出“窗户”,让其有足够的自由生长空间。那间房子用作杂物房。
就这样,李卓全一家与这个“好朋友”一“住”就是20多年。

长期朝夕相处,李卓全一家与大榕树结下了深厚的感情。每天坐在家中,翠绿的树叶映入眼帘,眼前一片绿意盎然,清晨和傍晚总能听到栖息在树上的小鸟唱着欢快动听的歌,令人舒心、惬意。当看到树枝上长出木耳、小花、小草等植物时,李卓全及家人还会请来邻居细细赏玩一番,与他们分享树房共存,人树共处的乐趣。

沙田村枝繁叶茂的大榕树不仅有苍翠的美丽,更有一片绿色的清凉。站在树下向上看,一片葱郁的绿意扑入眼帘,使人消除疲乏,心情也随之舒畅。炎夏,村民们来到树下纳凉、品茗、聊天,小孩子们都喜欢在树孔洞中玩捉迷藏,大榕树俨然已成为孩子们的天然乐园。

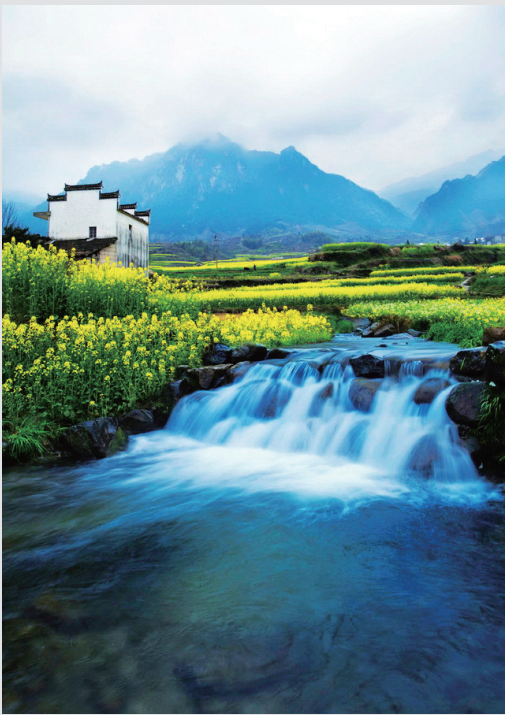
大榕树那成片的绿荫不仅带给人们清爽的感觉,还带来欢声笑语,感受到那份惬意,实在是妙不可言。



沙田小学旁的古榕

春水流香

苗青摄



印象美食

常说,吃粮,要粗细互补;吃菜,要荤素搭配。
在我家,春天餐桌上的素味总少不了一缕淡淡的野菜香。

吃野菜,忆苦思甜的情感若然有,但更多的是它那天然、本真的味道,说优雅点,这叫“咬春”。而对于“采春”,也就是挖野菜,人们也许有点“伤脑筋”,或认不清、分不明哪些是可食用的野菜,或是怕菜质受到沟渠溪畔水流的污染。还好,这些母亲都曾悉心传授与我,她仿若从《诗经·关雎》中“参差荇菜,左右流之”里走出来的那位能采善摘野菜的女子。

初春,正是各种野菜疯长的季节。

母亲说,野菜很有“野性”,扔在哪长在哪,不用施肥浇水,也不用除

草松土。一场春雨后,鲜嫩的野菜便从地里拱出来,棵棵都带着泥土的芳香,覆盖了地皮,绿油油地充满了生机。野菜既是佳蔬,也是良药,熬粥、包饺子、凉拌,或是随面条下锅,均可。

小时候,雨水节气之后,母亲总会带着我去采春。我提着竹篮,母亲拿一把小铲刀,放眼望去碧嫩的灯笼花、马兰头、夏枯草、荠菜、侧耳根……母亲一边挖一边给我报着菜名。年少时,我只觉得新奇好玩,不长记性,挖了几次也搞不清楚什么是马兰头,什么是荠菜……在母亲的耐心指

点下,我总算弄明白了马兰头是一种叶子上有一层细毛,有点像蒲公英似的小植物;荠菜是矮矮的,油绿发亮,一簇簇地窝在溪边。

采春挖野菜,乐趣无穷。我一边挖,一边念诵着母亲教的野菜诗句:“城中桃李愁风雨,春在溪头荠菜花”“马兰不择地,丛生遍原麓”……野菜青青,有的如春尖茶,有的外实中空,有的牵着长长的藤蔓,有的里三层外三层,形状奇异,煞是好看。或扯,或挖,或铲,一棵棵野菜装满了竹篮,一个个沾满泥土芬芳的野菜名也留存脑海,从此

它们鲜活在每年的春天里。

采回来的野菜,用清水洗上两遍,便可以下锅。无论是凉拌还是炒制,即便是被盐、辣椒、豆油、陈醋、蒜泥、花椒等佐料浸过,也不失本味。将野菜盛在洁白的瓷盘里,青翠欲滴,令人垂涎。野菜的口感也很独特,有的酸涩,有的微甜,有的滑腻,有的生脆,无论哪一种,都让你的味蕾留香,真可谓一口野菜满嘴春。

挖野菜,采摘春天。那酸酸甜甜的野菜,沾着晶莹的露珠,带着春的气息,故乡的春滋味,滋润唇舌,让我久久回味。