

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，早已汗流浃背。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，全靠看时节气。”“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、青年时期为科举考试，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，类龟鼋之闭蛰，外黝黑以鳞皴，中洁白而纯密……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、内部水分大部分散失后，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。临幊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。因入药部位不同，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。大榕树的每根树权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。

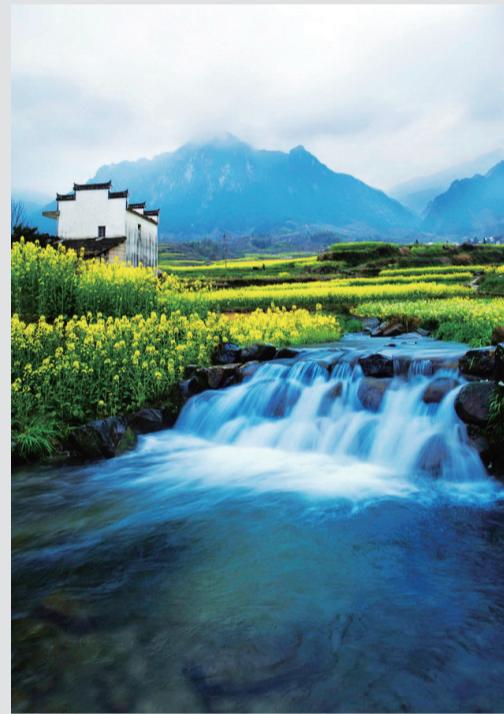
沙田村枝繁叶茂的大榕树不仅有苍翠的美丽，更有一片绿色的清凉。站在树下向上看，一片葱郁的绿意扑入眼帘，使人消除疲乏，心情也随之舒畅。炎夏，村民们来到树下纳凉、品茗、聊天，小孩子们都喜欢在树孔洞中玩捉迷藏，大榕树俨然已成为孩子们的天然乐园。

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。



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缕缕淡淡的野菜香。

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，或是随手条下锅，均可。

小时候，雨水节气之后，母亲总会带着我去采春。我提着小竹篮，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。年少的我，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

春来野菜香

■ 张春波

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，形状各异，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，采撷春天。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。