

# 舌尖上的“立冬”

□陈赫

“早久何当雨，秋深渐入冬。黄花独带露，红叶已随风。”立冬，是二十四节气中的第十九个节气。《月令七十二候集解》说：“冬，终也，万物收藏也。”意思是说秋季作物全部收晒完毕，收藏入库，动物也已藏起来准备冬眠。一个“藏”字，尽显准备。此时，物尽藏、农事休、人猫冬。

我国古代把立冬分为三候，一候水始冰，二候地始冻，三候雉人大水为蜃。立冬时节，日照短，寒风劲，气温逐渐降低。在此时，恐怕只有味蕾的温暖，方能慰藉人们的内心。

“密壤深根蒂，风霜已饱经。”萝卜，自然是立冬首要的必

备美食。俗话说：“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方。”萝卜是我们日常生活中的主要蔬菜之一，有下气消积、促进消化、增强食欲等功效，是食疗的佳品，可以治疗或辅助治疗多种疾病。白萝卜有“小人参”的美誉，如果将白萝卜炖着吃，一方面可以帮助身体调理新陈代谢，另一方面还可以补充人体所需的营养物质，比如微量元素、维生素等，实在是不可缺少的养生美食。

“沙晴草软羔羊肥，玉筋与酒还相宜。”在冬季，人体的阳气潜藏于体内，身体容易出现手足冰冷，气血循环不良的情况。所以此时，羊肉也是必不可少的存在。羊肉有补中气、

益肾气的作用。它也是历来民间冬季进补的重要食材之一。中医认为，羊肉味甘而不腻，性温而不燥，具有补肾壮阳、暖中祛寒、温补气血、开胃健脾的功效，所以冬天吃羊肉，既能抵御风寒，又可滋补身体，实在是一举两得的美事。

“新春云子滑流匙，更嚼永蔬与雪羹。”我国民间有句谚语说：“鱼生火，肉生风，白菜豆腐保平安。”立冬以后，气候天干物燥，若要避阴润燥，大白菜当是上佳的选择。白菜原产于我国北方，低热量，产量高。它性温，含有丰富的营养物质，也是家中常吃的蔬菜。白菜富含膳食纤维，能起到润肠通便的作用。同时，白

菜除含糖、脂肪、蛋白质、粗纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素、尼克酸外，还含丰富的维生素，其维生素C、核黄素的含量比苹果、梨分别高5倍、4倍；微量元素锌高于肉类。对于容易上火的人，多吃大白菜有清火作用。

立冬时节，庄稼被收割殆尽，目光和果实一起被收回场院，大地瘦得只剩下筋骨。肩上的锄头钩着太阳向村里走，卸下锄头，太阳被铲落地上。日头落下的地方，和天空同样广阔。又是一个季节在向我们走来，又是一份份美食在向我们招手，让我们唤醒味蕾里住着的记忆，一起去迎接最美的立冬吧！

## 岁月深处野果香

□李仙云

又是一年“野果初红玉露秋”的时节，闲坐于公园一隅，望着茵茵草丛中那一粒粒黄澄澄的小果子，我的神思开始翩跹于子午岭山巅。那里是我少年时代的乐土，也是我“夜夜魂梦飞渡”的地方。每每季节至此，山上就是一幅云蒸霞蔚，林木苍翠，鸟鸣蝶舞的五彩斑斓的岭上秋日图。漫山遍野的山中珍果缀满枝间，摘一颗丢入口中，酸酸甜甜的汁液像在味蕾上舞起了芭蕾，那各色果儿也开始唤醒一段段悠悠往事……

当年，最受我们青睐的要数蛇莓子。它的枝条蔓蔓常匍匐得满地都是，叶子也极其精致翠绿，边缘还有锯齿。少年时代的我，总喜欢把形状各异的叶子夹入书中做书签。那时，也小心翼翼挑了最鲜嫩的蛇莓叶夹于书中。每至作业写得目疲神散之时，就拿出叶子在美术本上描摹它的纹脉。

它的果子呈荔枝色，像粒细小的红玛瑙镶嵌在一起，阳光一撒，发出明艳动人的光泽。这承载了风淋雨沐大地精华的小野果，咬一口唇齿间溢满香甜，美味无与伦比。可我们只知其味，却不知这让人“望名生畏”的“蛇莓”之名缘何而来。一查方知，从北宋的《证类本草》到李时珍《本草纲目》，都有对它的记载。它竟然是一味药材，且能治蛇咬伤，这或许正是其名字的由来。

那时，我们印象最深的是一种八字形分叉的小红果，外形奇葩地像极了一条短裤衩。它鲜红如玉，味道甜润，后味略带苦涩。调皮的男生给

## 风景宜人

□李昊天 摄



## 西湖梦影

□夏杨

我是个后知后觉的人，许多事经历时不觉得怎样，事后回望方觉出它的美好。西湖我去过多次，所以记忆很驳杂，甚至枝蔓丛生，感觉如在梦里，梦境又连着现实！

多年来工作生活交杂，即便休了假，扰人心乱的琐事也会隔着千山万水来缠你。人就像堕入罗网的鸟儿，挣扎到精疲力竭也不得松脱。

那天傍晚的杭州，因某个电站起了火警，街上堵成一锅粥。我在一走一停的出租车里，被一通电话纠缠半天，心情极其烦乱。抬眼望见不远处的西湖，我像是突然受了某种感召，索性关掉手机，暂时丢开烦心事，去珍惜眼前的美好。我跳下出租车，拉着爱人穿过车流，径直跑到西山脚下，随意在西湖边坐下来。

一切突然就宁静下来。眼前，水波潋滟的、铺展开来的泼墨画卷，就是梦中的西湖。虽然还有些暑热，但晚风送来阵阵荷香，心生一股清凉。湖面上暮霭渐浓，西湖如笼着轻纱的女子，朦胧而婉约。画屏上的雷峰塔影，在层层远山的背景上，是最亮眼的一笔！

我们安静地坐着，看西湖晚景次第上演。这一刻的西湖，终于属于我们了。

在现实的匆忙中，我时常发梦似地和爱人说，希望有一天能结伴逃离现实的喧嚣。这一刻，算是如愿了吧！

西湖是我最想闲闲相对的地方。但以前每次来杭州都行色匆匆。记得多年前我出差路过这里，偷个空档跑到湖边。当时断桥一侧荷花正开，我在荷香中发了一阵呆。初见总是美好而震撼的，无论是当时还是现在，那一刻给我的感觉，都恍然若梦。

我们能做到的，就应

该无条件做得尽善尽美。这是需要长期养成的良好习惯。这是一种职业操守，也是一种精神追求。

其实那天的我是感伤的，因为外公刚刚去世。他在我还很小的时候告诉我，他最想去的地方就是苏杭。我在日记里立誓，长大后要带外公实现梦想。然而，中学盼着大学，大学盼着工作，工作后又日日奔忙。梦在心底未曾忘记，却一直没排上日程，直到一日外公突然去世，我才如噩梦惊醒！

那天，我站在西湖白堤上，想着外公，泪流满面。我想，如果这一刻外公就在我身边，那该多好！人生有很多事是不能拖延的，这件事我会歉疚一辈子。

后来几次路过西湖也都很匆匆，仅能在白堤苏堤上走一走，在烟柳微波中做个留恋却无奈的过客。找个机会与爱人一起逛西湖，是多年夙愿，虽然一样好事多磨，但终究是如愿了。

以往，明明知道没一起到过杭州，但说不清为什么，我心里总有一种错觉，感觉我们一起走过白堤的柳林，一起赏过水边的桃花，一起逗过水中的游鱼；甚至还一起划过小船，一起拜过岳庙，一起进过西泠印社……

而今真的一起置身在西湖边了，那些真真假假的错觉，再次涌现。记忆如眼前华灯初上的湖景，迷离而朦胧。

我把这种感觉和爱人说了。她竟说也有类似感觉。然后，是久久的沉默。

怎么会这样？想不明白，那就一起“故地重游”吧。站起身，我们沿着水边往前走。暑气渐退，凉气漫上来。灰黑的梧桐树影下，街灯洒下斑驳的光点。经过一条僻静的园林小道，索性脱掉鞋子提在手里，打着赤脚向前走。感觉一下子接通了地气，再看西湖，也更多一分亲切感！

走到西泠桥下，桥上

的灯带勾勒出华丽的桥身，灯光倒映在水中，拱形桥洞与它的影子相接，刚好结成一个圆。再连上桥身和引桥，像极了一个巨大的丹凤眼。我们禁不住在旁边的木凳上坐下来，盯着这梦幻的大眼发了一阵呆。

走过西泠桥绕上白堤。

这里是记忆中一起划过船的地方。

夜色中船家归去，独留小舟泊在水边。

我用目光搜寻着，

想看看似曾相识的是哪条船。

走到“平湖秋月”时夜已深沉，茶馆正准备打烊，

我们匆匆买杯茶坐下来，

只因贪恋这一湖宁静！

过中山公园时见大门还开着，于是信步而入。

走过乾隆行宫遗址，抬眼看到孤山。这里又感觉

好熟悉。我们颇有玄机

地对望了一眼，不觉会心一笑。

沿白堤往前走，看到

有人用宠物狗拉车子，引

一众路人围观。

走进喧闹的人群，

我才从梦游的状态中回到现实……

在杭州时爱人正病着，走路久了难免乏累。

好在有“精神力量”支撑，

沿着心事前行，就像一起

回味一段往事，动力不小，

也舒缓了疲惫。

来杭州前做过攻略，

还有好多“计划”，但爱人

恹恹的，只得作罢。

等她好些时，我们去逛了一处

民国老宅，在民居改设的

文物商店里，她颇有兴趣

地淘了一对雕着青莲白鹭、荷花蜻蜓的玉坠，也

算是西湖之行最好的纪念了！

今天，在南国的广州，

看着窗外拥堵的车流，车

尾灯连成一抹冒着热气的

油画彩画。不知是哪根神经

被触动，我突然就想起了

西湖边的那个夜晚。隔着

时光，一幕幕浮现，感觉心

情柔柔的。

能如此静静地回忆，

也是一种幸福吧。

## 深秋登高

□马亚伟

深秋是最适合登高望远的时节。此时的天又高又远，风的凉意中透着寒气，渺小得仿佛无所倚仗了，便迫切希望登高处，拉近与蓝天的距离。最主要的是，登高可以俯视大地万物。深秋时节，大自然删繁就简，四野空旷。登高远眺，可以望到更远的地方，视线可以轻易抵达北方之北，或者南方之南。

自古以来，人们都习惯秋日登高。如果说初春最欣喜的事是踏春，那么晚秋最豪迈的事是不可以叫做“登秋”？曹操在秋风萧瑟之日登上碣石山，观沧海。“日月之行，若出其中；星汉灿烂，若出其里。”他的境界突然间就打开了，胸怀开阔得能装得下日月星辰。杜甫面对无边落木萧萧而下，抒发登高时的情怀：“万里悲秋常作客，百年多病独登台。艰难苦恨繁霜鬓，潦倒新停浊酒杯。”国家之忧，给杜甫的登高增添了悲壮色彩。

秋日登高，就是在阅读秋天这本底蕴丰富的书。深秋登高，则是到了这本书的尾声，进入到最冷清而深刻的章节，开始了主题的升华，分外耐人揣摩。所谓“一千个读者心中有一千个哈姆雷特”，登高的感受因人而异。常人没有古代杰出人物的胸襟，可登临高处，俯视烟尘，忽然有某种人间可亲的温暖感。深秋登高，是挣脱凡尘束缚，而挣脱之后是回归，回归到热闹繁华处，回归平淡的生活。高处与低处，自如切换，便能保持心灵的宁静。深秋登高，就是高处徘徊，再把视线投向远方，看起伏的山绵延，思绪翩翩。此刻，感觉离尘世远，离梦想近。我想，低处是生活，高处是诗和远方。登临高处，面对深秋，我们的表情依旧是神圣而庄重的。我们为大自然所折服，为深秋时节万物表现出来的姿态所震撼。

登高，究竟多高算是高呢？地球上世界最高峰，而我们需要的高度仅仅是超越生活之上。生活中，浮尘四起，喧嚣杂乱。向季节索要一小段时光，给自己留一片回归自然的空间。深秋风寒，寒霜攻陷了草木青翠的包围圈。

深秋登高处，禅意扣人心。凡尘有梦，人生起伏。愿我们在高处做梦，在低处生活。

## 季节的信使

□王国梁

我是一个追求完美、近乎苛刻的人。我时常挂在嘴边的一句话是：我们能做到的，就必须做到最好！与我这样的人打交道，注定要受一点“罪”。

家里装潢，开关面板装好了，有几只表面装饰性的塑料框上下方向反了，我像是患了心理强迫症，越看越扎眼，要求电工拆下重装。电工有点不乐意：“这是对称的，正反丝毫不影响使用，无所谓。”我说：“上面有商标，字都是倒的，你看着舒服？”电工还是嫌返工麻烦，我说：“这是你能做到的，你一开始就应该注意，责任在你。”

卫生间安装玻璃浴房，钢化玻璃上有商标的字母图案，不是单面胶贴上去的，是铲不掉的暗纹，负责安装的经销商也把字母颠倒了，有一块玻璃厂家加工时即弄反，已无法挽回，除非退货。我提出这个细节时，经销商说：“从来没有人在意过这个问题。”我说：“客户可能没注意，你们做手艺人应该注意，向厂家订货时就要提醒对方，这是你们稍加用心能做到的。”对方做生意不容易，我话虽这么说，并没有为难他，无可奈何地接受了这个瑕疵。

还有一位裁缝，运气就没有这么好了。妻子看中一块布料，上面全是由各种字体的“寿”排列组合成的花纹，扯了一块为我母亲做衣服。兴致勃勃地带母亲去量了尺寸，又耐

我们能做的

□张正

备美食。俗话说：“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方。”萝卜是我们日常生活中的主要蔬菜之一，有下气消积、促进消化、增强食欲等功效，是食疗的佳品，可以治疗或辅助治疗多种疾病。白萝卜有“小人参”的美誉，如果将白萝卜炖着吃，一方面可以帮助身体调理新陈代谢，另一方面还可以补充人体所需的营养物质，比如微量元素、维生素等，实在是不可缺少的养生美食。

“沙晴草软羔羊肥，玉筋与酒还相宜。”在冬季，人体的阳气潜藏于体内，身体容易出现手足冰冷，气血循环不良的情况。所以此时，羊肉也是必不可少的存在。羊肉有补中气、