

发现凉山苦荞

□林卫辉

到云南凤庆考察茶山和古茶树,当地朋友在餐厅宴请我们,席中一道贴锅苦荞粑粑颇吸引人。上来一口大铁锅,锅里是炖肉,旁边一盘像拖鞋底的苦荞粑粑。主人告诉我们,这是佤族的一道大菜:他们在火塘大铁锅里,一边炖着肉汤,一边把苦荞面团贴在锅壁;粑粑下半截浸润肉汤,吸饱肉的鲜香,上半截被锅壁烤得焦香干脆。一块粑粑,同时吃到两种完全不同的口感。

佤族把苦荞粑粑叫做“格兰”,而典籍里不仅没有关注苦荞粑粑,连苦荞都很少记载。这种主要分布在亚洲、欧洲及美洲的山区和高原地区的蓼科荞麦属苦荞种一年生草本植物,虽然已在中国的西南部和北部高寒地区被驯化,但拉丁学名却叫Fagopyrum tataricum,英文叫Tartary Buckwheat,中文译名是“鞑靼荞麦”。命名人林奈在1753年给它定名时,当时欧洲植物学家还没有拿到中国西南原产地标本。苦荞经由丝绸之路,先传到中亚、南俄草原,是欧洲人最早接触到的标本,采集自被欧洲人笼统称作“Tartary(鞑靼)”的欧亚草原地带(今天俄罗斯南部、中亚,古代鞑靼人活动区域),欧洲人误以为这就是它的原生地。苦荞主要生长在西南高寒山地,古代中原文人很少接触,汉族古典诗词当然就没有咏苦荞的篇目,相关史料仅见于《本草纲目》、明清西南方志、彝文古籍等,所以声名不彰。

央视《寻味山海》来到西昌,节目组决定拍摄凉山苦荞,这给了苦荞一个广为人知的机会。凉山是全球苦荞起源中心,种质资源占全球一半以上。凉山苦荞是国家地理标志产品,常年种植约120万亩,产量占全球约30%。从地理条件看,凉山确实是“苦寒之地”,但恰恰是这种贫瘠高寒山地,才适合苦荞这种“苦命”的植物顽强生长。苦荞是典型的高寒短季杂粮,喜冷凉,耐短期低温,能耐受轻霜,不耐严霜,霜冻来临前必须成熟。这种特点与凉山环境适配,也决定了凉山苦荞只能一年一熟。

苦荞味苦,这是它自身富含黄酮类

物质的缘故,也是苦荞逆境代谢自我防御的产物。受高海拔强UV-B紫外线、低温、干旱胁迫,诱导苦荞上调黄酮合成通路,大量积累芦丁(芸香苷)、槲皮素等黄酮类物质。黄酮在植物体内充当“天然防晒剂+抗氧化剂”,吸收中波紫外线、清除活性氧,保护细胞不受高原辐射损伤。

苦荞还有一项特殊的本事——无限花序,苦荞花期长达三四十天,一边开花、一边灌浆、一边结实,同一株的下部分枝籽粒已经黑熟,顶端还在开花、结青籽。这是为了适应高寒恶劣环境:投资讲不把鸡蛋放在一个篮子里,苦荞是不把播种的希望放在同一个时间。但这也给人类出了一难题:籽粒成熟时间不一致且容易落粒,不利于机械化收获。幸好苦荞还有一项更厉害的本事——植株连带后熟,将苦荞割倒之后,带秆堆放5-7天,青绿茎秆残存养分可以继续向尚未饱满的青籽粒转运,未完全成熟的籽粒可以继续完成灌浆充实。于是农户可以不等秆黄,籽粒七八成熟时就连秆割下,捆成垛、就地晾晒,依靠青绿秸秆的后熟作用,让青籽继续饱满,之后再脱粒,尽管全程只能靠人力,但保证颗粒归仓,也是不错的。

李时珍在《本草纲目》中说苦荞:“气味:甘、苦、温,有小毒。多食伤胃,发风动气,能发诸病,有黄疾人尤当禁之。”还附了一个将苦荞皮与黑豆皮、绿豆皮、决明子、菊花作明目枕的方子。李时珍这一判断大部分不靠谱,现代科学证明苦荞是一种健康食品,它富含芦丁、槲皮素、牡荆素等二十多种黄酮多酚,苦荞的苦味正是黄酮类物质带来的。它能够加固我们细小血管的韧性,清除体内自由基,辅助平稳代谢,改善眼底微循环,减轻蓝光、紫外线带来的氧化压力,呵护视网膜,大米、小麦几乎没有这类物质。苦荞的蛋白含量高于精米,尤其是它富含赖氨酸,这是大米、小麦最欠缺的必需氨基酸,和米面搭配食用,可以实现氨基酸互补。这种健康

食品,我们对它的认识还不够,科学家们从苦荞麦中分离出的化合物,包括苯丙素苷、酚酸和黄酮类等,显示出抗肿瘤、抗氧化等多种生物活性。

苦荞是大凉山高寒山地的生存基石,它既是果腹度日的主粮,也贯穿出生、婚嫁、丧葬、祭祀全部人生礼仪。苦荞千层饼是大凉山彝族人民的市井烟火,沸水冲入黑黄苦荞混合粉中,快速搅匀烫糊,一勺薄浆摊入平底锅,文火慢烙,一层定型再添一层。没有面筋的苦荞,冷水揉易散,滚水烫面是用高温糊化淀粉,增加黏性;少量薄浆摊匀,小火定型微黄,再淋第二层,层层薄烙,成品薄脆多层,若浆太厚,分层模糊,失去千层质感,分层不易开裂,层层堆叠,外皮焦香、内层软润,淡淡荞香越嚼越清醇。本土吃法配蜂蜜、彝家酸菜蘸水,一甜一咸,这是彝家的

日常,更是劳作便携的干粮。桐叶苦荞粑粑是彝家待客的正统点心,温水调和苦荞面团,揉匀压实,铺新鲜桐叶入木屐隔水蒸。草木清香中和苦荞微涩,蒸好的粑粑软糯绵密,古时祭祀天地祖先,如今贵客登门,必端上一笼桐叶荞粑。

记录苦荞的不只有李时珍,清代盐源县的两首《竹枝词》,为我们留存下大凉山古代山地农业的文字记忆。王廷取《盐源杂咏》写道:“苦荞燕麦与青稞,闲掷闲抛过漫坡。已觅水田栽谷种,柏林山近雪霜多。”陈应兰《盐源竹枝词》咏叹:“花县山多地不多,年年绝听插秧歌。苦荞种罢甜荞种,丰岁青稞获几箩。”高山多霜,可耕水田有限,苦荞、甜荞、青稞、燕麦成为高寒坡地的主力作物,寥寥数句,写尽苦荞在这片山域的分量。



鹤鹑图(纸本水墨)

□杨帆

邻居陈大个子

□凸凹

因为腰伤,戴了支具。上午八时半,老伴儿给我穿戴好支具,扶我到餐厅用早餐。

甫一坐下,即闻呼呼的敲门声。开门揖客,是我的邻居陈大个子。他劈头就说:“毗邻而居,每天都能在甬道上相见,可这些日子横竖不见人,便前来探个究竟。”

我拍了拍前胸,引他看见我的支具,“嘻嘻,这就是究竟。”

那支具,像枷靠,把我固定在座椅上。他一惊,“难道是你把腰玩儿劈了?”

我说:“正是。”

他的眼圈立刻就红了。“幸亏我没有空手而来。”他举了举手中的一个布袋,“我楼前的那棵香白杏熟了,摘几个给你尝尝鲜儿。”

“你可真会送礼。”我笑笑,说道,“杏谱‘幸’,你一来,我就转运了,好。”

在我们小区,我们俩是一对大个子,在甬道上并肩行走,像兄弟树,联璧成一道风景,令他人称叹。一树偃,另一树自然黯淡,他有自伤之感,所以眼圈就红。

坐了一会儿,他说:“我也不跟你废话了,赶紧去早市,给你砍一块排骨回来。伤骨不能仅仅靠支具,还要用骨头补。”

与陈大个子初次相识,是在六年前的一个周六。我漫步到小区的一处活动室,居民们有的玩棋牌,有的打乒乓球,很有生机的样子。活动室旁边,居然有一个不挂牌的图书室,里边满架的图书引起我的注意,忍不住引颈张望。一个白脸长身的先生走过来,笑着对我说:“如果你感兴趣,可以进来看看。”进去一看,藏书不仅丰富,还不失品位,居然有一部《托尔斯泰夫人回忆录》。我拿在手上翻看不止,有借阅之欲。他察觉到了,说:“你要是喜欢,就送你了。”我大喜过望,又觉唐突,赶紧回家取了两部自己的著作送给他,心也就放妥帖了。

后来见面就说话,成为熟人。得知是邻居,晚上散步的时候,便约好了时间,结伴而行,一路随意漫谈。就从他嘴里知道不少小区的事情。

图书室外有一片喷水池。起初

喷,后来就不喷了。因为这是售楼的招牌风景,住户一满,就不再“招摇”了。陈大个子买来电机、拉上电线,自费让其喷。而且还放上一两万尾鱼、植上一两百莲荷,引来居民云集于此,赏荷、逗鱼、戏孙、休闲。

我感到他是个有趣的人,于是见面就更加热情,几乎到了无所不谈的地步。以至于几天不见,好像生活有所或缺,忍不住对身边人说:“怎么不见老陈?”

去年5月初的一天,他突然打电话,约我去他家中,说是宅家无事写了点东西,让我给看看,看看“是不是东西”。这一点儿也不让我感到意外,因为既然他有满屋子的藏书,虽然不满口文学,但总会有点儿书香情怀、有点儿文学意识。

他递给我一个大16开的横格本,用黑色签字笔密密麻麻写了50多页,有三四万字的样子。他的字迹清秀,便于阅读。一读,竟被吸引,竟至一气读完。他虽然不讲结构,系简单的以时间为序的“生活流”的写法,但他的经历有起伏、有传奇,可读性就强了。

早年间,陈大个子因为家境不好,饱尝贫苦与屈辱,就有了不甘沉沦的“改变”意识,就好学上进,处处留心。别人丢弃的一堆破电焊机在别人眼中就是一堆废品,可他却从中看到了变废为宝的可能,便运用平时所学,用心修理,并卖给需要的村民,遂挣得了人生的第一桶金。这第一桶金,放在别的农家子弟那里,会变成消费之资,可他却买了村里第一辆电动三轮车,走上了自主创业之途。

看完他的手稿,我说:“你的回忆录写得很好,只是文字有些粗糙,如果你信任的话,我给你润润色。”他说:“之所以找你来,就是这个意思。”

我拿起他的手稿本就要离去,他拦住我,领我到另一个房间。推开门,见已摆好了酒菜,“咱要好好喝几杯,因为我还有一事相求。”他说,你能不能赏给写个序?

酒香迷人,我慨然相允。

就这样,我们俩的情谊且真且深。

嘿嘿,我心中得意,静等他的排骨。



9月12日,中国队对阵巴林队,广东球员焦泊乔(右)在比赛中拼抢 新华社发

2026年爱知·名古屋亚运会即将于9月19日拉开帷幕。作为中国体育版图中举足轻重的力量,广东运动员的身影将再次出现在多个项目的赛场上。从1974年德黑兰首次亮相,到2023年杭州派出91名运动员的庞大阵容,广东与亚运会的缘分已延续半个世纪。本届亚运会,82名广东运动员将继续向领奖台发起冲击。

381枚金牌,广东半个世纪的沉淀

广东运动员与亚运会的交集始于1974年在德黑兰举行的第七届亚运会。彼时中国刚刚重返亚运会舞台,32名广东健儿随团出征,在羽毛球、游泳、跳水等项目上斩获4枚金牌,侯加昌、方凯祥等羽毛球名将,以及跳水选手宋云斌,构成了广东亚运征途的第一批开拓者。

4年后的曼谷亚运会,广东选手的表现更为亮眼:王励华在男子110米栏决赛中,以14秒28力压日本名将藤森良久,夺得金牌;跳水新星陈肖霞拿下个人首个国际大赛冠军,预示着一个跳水王朝拉开序幕。

1986年汉城亚运会,广州籍羽毛球运动员关渭贞与搭档林瑛摘得女双冠军,此后她又在1990年北京亚运会成功卫冕,职业生涯累计斩获4枚亚运金牌、9次世界冠军。

2010年广州亚运会是广东亚运史上特殊的一项。作为东道主,广东有144名运动员参赛,创下历史之最,在田径、游泳、羽毛球、跳水等多个项目上均有金牌入账。2018年雅加达亚运会,广东运动员贡献了多枚金牌;2023年杭州亚运会,则有91名广东健儿出战27个大项。

从1974年到2023年,广东运动员在历届亚运会上累计贡献了381枚金牌。

六成运动员首次出征亚运会

本届亚运会中国体育代表团共由815名运动员和459名工作人员组成,来自广东的人选者达96人,其中运动员82名,约占代表团运动员总数的10%。82名广东健儿将参与24个大项、31个分项、74个小项的角逐,参赛人数及覆盖项目数均位居全国各省市前列。

从阵容结构看,这支广东军团虽

现出清晰的新老交替特征。82名运动员来自省内14个地市,男运动员53人、女运动员29人,全队平均年龄24岁。最年轻的是14岁的滑板小将林泓豪,最年长的是已征战过三届亚运会的36岁水球老将吴宏辉。“05后”运动员共17人,占入选总数的近21%,其中3名“10后”小将首次登上亚运会舞台。33人拥有亚运会参赛经历,占比40%;另有49人首次代表国家队出战亚运会,占比近60%。

跳水仍是广东最稳定的夺金点。陈艺文将出战女子3米跳板及双人3米跳板,作为巴黎奥运会双金得主,她在亚洲范围内具备断层式优势。林珊亮相女子1米板,同样具备冠军实力。广东跳水在本届赛事的底线预期是“保二争三”。

游泳项目由汪雪儿、李家萍领衔,两人均为杭州亚运会冠军成员。李家萍在中长距离自由泳接力项目上力争卫冕,汪雪儿在仰泳项目上经验丰富。更值得关注的是17岁的广州姑娘李宛蔚,她在今年全国游泳冠军赛上以59秒17夺得女子100米仰泳冠军并刷新全国青年纪录。

田径赛场上,梁小静作为女子4×100米接力卫冕冠军成员,将继续在接力项目中发挥核心作用,并将参加女子100米项目。孔莹莹主攻400米栏及接力,具备亚洲奖牌实力。中山短跑新星陈敬璇年仅17岁,刚参加完省运会便登上亚运舞台,将出战女子100米、200米、4×100米接力以及混合4×100米接力四个项目。21岁的施君豪和19岁的吴昊霖将出战男子短跑及接力,与谢震业等名将联手冲击奖牌。

体操方面,16岁的柯沁沁是十五运会“五金王”,今年首秀亚运会。她在团体、全能和平衡木上均有机会,被认为是广东体操新生代大赛气质最突出的选手。

羽毛球男双,梁伟铿与王昶的“梁

王组合”已成长为世界顶尖配对,杭州亚运会随队夺得男团冠军后,本届在单项上实现突破是合理预期。

篮球的广东元素密集。男篮阵中,崔永熙、胡明轩、焦泊乔3名广东球员入选;女篮方面,杨舒予和陈明伶在列。杨舒予是广州篮球青训培养出的代表性运动员,她的外线投射将是中国女篮战术体系的重要一环。

滑板是广东近年在新兴项目上最成功的突破口。18岁的陈烨将力争在碗池比赛中卫冕,他在杭州亚运会和十五运会上均已证明自己的大赛稳定性。15岁的朱钊铃从蹦床跨界转项,已获得全运会银牌,她的参赛着眼

未来,但年轻选手在滑板项目中的冲劲不容小觑。14岁的林泓豪是广东阵中最年轻的运动员,他入选本身就体现了广东滑板后备人才的厚度。

攀岩项目,张悦彤与胡慧喆出战难度项目和攀石项目。张悦彤在今年6月的攀岩世界杯布拉格站拿下女子攀石铜牌,成为继骆知鹭、潘愚非之后第三位收获世界杯攀石奖牌的中国选手。

本届亚运会中国电子竞技项目队伍中有两名广东选手:卢树嘉和王枫,分别出战《第五人格》和《永劫无间》两个新增正式项目,这也是两个项目首次登上亚运会舞台。教练席上也有广东力量——李洋担任《和平精英(亚运

版本)》项目教练,他目前是广州TT和平精英分部赛训总监,3年前的杭州亚运会就曾率队拿下该项目金牌。

教练团队中,羽毛球教练陈其邁、小轮车教练马丽芸、跆拳道教练董文金等广东教练将随团执教。

从广州亚运会的东道主辉煌到名古屋的全面出击,82名广东健儿的结构呈现出一种健康的梯度:跳水、羽毛球等传统优势项目有奥运冠军和世界冠军压阵,田径、游泳、体操的新锐正在接过接力棒,滑板、攀岩则在开拓新的可能性。9月19日开幕之后,这些名字将逐一在赛场上兑现他们的期待。

羊城晚报记者 苏苒

祝福广场

爱的表白 · 幸福宣言 · 生日祝福 · 周年纪念 · 节日恭贺

锦洪广告 业务联系电话:020-87566523、13622244208

结婚启事

2026年9月16日 星期三 农历 丙午年八月初六

新郎 田政 **新娘** 张珍妮

两姓联姻,一堂缔约。
田政先生、张珍妮女士
已于2026年2月10日登记成婚,谨定于2026年9月16日设席宴宾。

嘉礼初成,良缘永结,
琴瑟和鸣,白首不离。

特此登报,敬告亲友,亦作留念。

喜结良缘 同喜同贺

结婚启事

2026年9月16日 农历 丙午年八月初六

新娘 廖莹 **新郎** 杨泽莹

喜今日赤绳系定,珠联璧合。卜他年白头永偕,桂馥兰馨。谨以白头之约,书向鸿笺,好将红叶之盟,载明鸳谱。此证!

喜结良缘 永结同心

恋爱纪念

亲爱的紫瑞:承蒙你出现,让圆满有了具体模样。往后的柴米油盐,愿与你共度;拥之则安,伴之则暖。

一周周年纪念,宋承东撰。

2026年9月16日 / 星期三 责编 赖浩 / 美编 刘栩 / 校对 姚毅