

[行走常山]

踏春去

南丰后人



近日,常山江边呈现一幅生机盎然的景象。

在江南,在这个疫情解除后的春天,想要莫否春光莫负卿,那就走出家门踏青去。

踏青这一季节性的活动,源于远古农耕祭祀的迎春习俗,在我国有着悠久的历史传统。远的如春秋战国时期成形的“上巳节”,汉代皇帝率百官举行的“迎春仪”,晋朝书圣王羲之牵头的兰亭“曲水流觞”。演变至今,踏青,是初春时节到郊外去散步游玩,也称之为“踏春”。

前几天,家住新昌乡——网名叫“楚天浙水”的诗人牵头组织了一场“踏青会”,我们来到了一个叫“輶辂村”的小山村。一进村口,高大城墙上的鎏金大字“輶辂邨”煞是显眼。然而环顾整个村庄,体现古老村名的輶辂车不见踪影,数百亩的丝瓜基地少见绿色,空旷的田野上没有牧童、耕牛和吹响的短笛……我们到来时,已近午饭时间,大家就在酒桌上寻觅春天的味道。一会儿,栾刘几位诗人把酒问盏,吟诵了几首赞美春天的诗篇。

回到县城,总觉得这次踏青有些许遗憾。

今天春光明媚,几许温暖,我从县城的桑园小区再出发,去寻找春天。一出小区门口就是春意盎然 的游步道,高大青绿的樟树之间有盛开的玉兰 花树,白色、粉红色的玉兰花交相映辉,它应该属于最早

的报春花之一。你看,玉兰树下有着片片躺平的叶子,似乎情愿化作春泥更护花。绿道边多有柔丝般的垂柳,杨柳拂堤,意态迷人。唐代大诗人贺知章的《咏柳》是此刻最好的注解“碧玉妆成一树高,万条垂下碧丝绦。不知细叶谁裁出,二月春风似剪刀。”

过了十字路口的红绿灯就是与小城相依为命的内河。河边的花草草好像一夜之间焕发了生机,草皮的青绿多于先前的灰黄,一簇一簇的红叶石兰也是郁郁葱葱,草坪上偶遇的山茶花还是那么紫的发红。点缀其中的还有红星点点的梅花,恰如伟人诗词中赞颂的那般自然——“待到山花烂漫时,她在丛中笑。”待远看潺潺流水的内河中,一排大石头拦截的水坝上,三四个红衣女正在捣衣浣纱。都说“春江水暖鸭先知”,看来,勤劳的浣纱女是知道春江水不再冰冷。

再通过一段绿荫婆娑的人行道,往右一拐,就是被誉为“宋诗之河”的常山江。对岸“千载古县·宋诗之河”的八个白色大字在绿坡上熠熠生辉,浩瀚蔚蓝的江水此时波澜不惊,远处的树木高楼倒影在明镜般的水面上,已然是一幅养眼安心的水墨画。据不完全统计,在悠悠百里常山江边留下了宋代曾几、陆游、杨万里等名家的诗篇几千首,我也曾经凑合过几句:“我爱

宋诗河/百里常山一条河/留下宋诗几千多/文人为你留足/骚客为你赞歌。/我爱宋诗河/日望江中鱼穿梭/夜见沿岸灯闪烁/旭日为你杨帆/晚霞为你赞歌。”

行走在“宋诗之河”的大桥上,刻有本县版画家“崂山”的“常山古十景”,一步一人文故事,让人遐想悠悠。桥面有来去匆匆的卖菜或买菜的市民,听他们说,前头的体育馆边刚刚兴起了菜市场,于是下去赶场,期待与春意撞个满怀。

果然,在体育公园西侧的一块空地上有百号人在流动,熙熙攘攘的人群中是新新鲜鲜农家菜。葱蒜、莴笋、水芹、西蓝花、青辣椒等等,错落有致地码放在坪地上,几乎是清一色的春味。我按捺不住买了一斤水灵灵的马兰头,然后往江边回走。

漫步江边,宽阔的江面在阳光的照射下,有数不清的金点在闪烁,伴随着我悠闲的步子有节奏地跳跃。不经意间,用手机拍摄的镜头里出现了一位在水岸边的垂钓者,他纹丝不动。想必这个场景就是他家的后院,哪怕“独钓寒江雪”他也是自觉自愿的。

江边有石块浆切的踏步,缓坡上花树连绵。熬过了一冬的寒袭,如今就像洗礼过似的,一草一木都泛着绿色的油光。我情不自禁地坐下来小憩,意与盎然的春草亲密。眼前突然闪亮起来,原来江面上飞来几只翩翩起舞的白鹭,岸坡上还有一株年轻的桃树,一个个花骨朵在绿叶的衬托下亭亭在枝头,其中几朵红色的桃花已经绽放,嘤嘤嗡嗡的小蜜蜂也在上面飞舞。头脑中跳出了唐代诗人张志和的名句“西塞山前白鹭飞,桃花流水鳜鱼肥”。

我陶醉在微风吹拂的“野景区”里,不料电话响了,是家人催我回家吃饭的声音,我忙不迭说,我手上还有春味马兰头呢。

再过“宋诗之河”的大桥,回望一江春水向东流的常山江,“春风又绿江南岸,明月何时照我还?”我想,一定要趁莺飞草长之季,带上行囊和工具,去踏青,去剪拾春天的味道。

柚皮黄鳝

刘爱国

江浙一带的人喜食黄鳝。黄鳝鲜嫩入味,口感百变,做法简单,常吃不厌,而地处钱塘江上游的常山县,河溪众多,田肥沃,有适应黄鳝生长的良好环境,也为喜食黄鳝的常山人提供了取之不竭的鲜美食材。

古时候的人并不熟知黄鳝这一美食,甚至对吃黄鳝还有些内心纠结。《人谱类记》中就有这样记载:一位叫周豫的学士欲尝鳝鱼,见烹蒸出锅的一条黄鳝在碗里向上弓着背,觉得奇怪,用筷子拨开一看,发现黄鳝腹中有一团团透明鱼籽,认为这是黄鳝为护子受烫而成弓形,因而流露出怜悯之心,便不再食用;也有的人视黄鳝形如长蛇,身有腥味而不愿享用。

实际上黄鳝也是鱼类,又称鳝鱼,它栖息于稻田、池塘、湖泊、沟渠等泥质水域,是卵生繁殖水产品。它和泥鳅光滑无鳞的形体一样,但其营养成分更丰富,民间就有“小满黄鳝赛人参”的说法。常山人早有烹饪黄鳝作食的手艺,无论是蒸煮烹烧,还是炖焖熬炒,随便一拨弄,

都会烧制出一道让人食欲倍增好菜。

明代针灸学家杨继洲也喜食黄鳝。他生于三衢(常山县前坊梁家园),当时的梁家园邻近东淤、里择淤“塘塍”,县城外又遍布田地泽塘,多是适合黄鳝生长的淤泥地,黄鳝自然也很多,甚至农耕时,还会随犁田的泥土翻露出来。他夫人总会买些黄鳝供他享用,有时给人免费针灸行医,家中也时而会收到作为馈赠的黄鳝食用。

作为生于医学世家的杨继洲,他不但精通针灸,也十分懂得膳食。在治疗方式上,主张针、灸、药三者并用,各取所长;而可口鲜美、营养价值高的黄鳝,也成了他的药膳食谱之一。人们看任黄鳝等鱼类,都会放些生姜、桔壳等佐料去腥,有一天,他听夫人说烹黄鳝没有了桔壳,就随手拿了原来剥下柚皮代用。结果,用柚皮烧制出的黄鳝,味道比以往更鲜美,不仅除去了黄鳝的腥味,还留下柚皮那淡淡的清香。实际上,杨继洲也知道柚子味道酸甜,性寒,属于一种凉性的



本图由常山华府慢城生活酒店提供

食物,能够祛暑驱热,柚皮同样有很高的药膳价值,与一般的桔壳相比,有过之而无不及。而黄鳝富含蛋白质、脂肪及多种维生素,有补虚益气之功效,两者看任在一起,黄鳝不仅口感绵密爽滑,还有“软、鲜、香、嫩”等多重滋味,更是一种补益佳品。

后来,这道菜成了杨继洲家接待贵客的招牌菜,并在常山渐渐流传开来,成为看任黄鳝的独特和高妙,“柚皮黄鳝”也就成了常山宴席中的一道珍膳菜品。

[生活妙招]

生活中5个实用小偏方

生活中难免会遇到一些小烦恼,比如口臭、脚臭、脱屑等,建议试试下面这些小偏方,不用花很多钱,效果却出乎意料地好!

1. 醋酸除臭

脚臭难闻,让你感到尴尬? 酒精有杀菌、干燥的效果,可以帮助除臭。不过若脚上有伤口时,酒精会刺激伤口,因此,医生认为可使用较不刺激的醋酸。醋酸有很好的除臭杀菌效果。

平常用白醋泡脚有帮助除臭、助眠的功效。但是在使用时千万要注意浓度,醋酸浓度要大约在0.04%以下,才不致因为泡醋酸造成接触性皮肤炎。家中食用醋的浓度如果是2%,可兑水稀释成1:50的浓度,效用与酒精相同。醋酸另外还能应用于水泡,让水泡快速干燥而脱皮。不过医生也提醒,如果症状严重,建议还是找皮肤科医师治疗。

2. 苹果美白牙齿

想要美白牙齿却听说做冷光美白会导致牙齿变敏感? 市面上的牙齿美白产品有安全上的担忧,那你就试试用天然又安全的苹果来美白牙齿吧! 当你在吃脆脆的蔬果,例如芹菜、胡萝卜、小黄瓜、苹果时,它就在帮你刷牙,纤维粗的食物就像牙刷,可以扫掉一部分牙齿上的食物残渣。另一方面,费劲咀嚼的动作也能刺激唾液分泌,平衡口腔内的酸碱值,达到自然的抗菌效果。而苹果还有一个加分效果,苹果酸能进一步分解牙渍,帮你恢复亮白。

3. 丁香、蜂蜜预防伤口感染

手上常出现许多小伤口,怕创可贴不透气? 下次不妨改用丁香粉敷在伤口上试试看。丁香中所含的丁香酸,能抗菌、止痛,以免伤口感染。

对付小伤口,近来也有不少文献探讨蜂蜜对抗菌与伤口愈合的功效。研究发现,蜂蜜有抗菌成分,可以帮助伤口清创、抗发炎,减轻伤口疼痛、流脓、肿胀,并加速伤口愈合的速度。从研究来看,倒是可以将蜂蜜应用于口腔破皮发炎。但要注意的是,不少市售蜂蜜有抗生素或少量花粉残留,有可能引发过敏反应。

4. 生姜缓解肌肉酸痛

一想到姜,就会联想到暖胃、暖身的效果。但最新研究显示,姜也可能是一种有效的肌肉酸痛缓解剂。刊载在《疼痛期刊(The Journal of Pain)》的研究结果显示,每天服用一定剂量的姜,可缓解运动引起的肌肉疼痛,包括肌肉损伤,而且生的和加热处理过的姜能分别减少25%和23%的肌肉疼痛。研究发现姜有助缓解骨关节炎病人的膝盖或臀部疼痛,甚至可能改善神经与认知功能。先前的研究揣测,可能是姜含有抗发炎成分,可以降低将血液供应到关节、神经,甚至脑部的毛细血管的发炎反应。经实验初步发现,约2克的姜可以有效缓解肌肉疼痛达25%。

5. 用橄榄油来对付脱屑

对付湿疹、干癣、富贵手这类发炎、脱屑、搔痒难耐的疾病,最好用的就是家里就有的橄榄油,像擦护手霜一样直接涂抹于患部,症状可慢慢获得改善。橄榄油中的抗氧化物能降低发炎反应,最重要是油脂可帮助保湿,天然不刺激。

橄榄油还有改善头皮屑的功效。做法很简单,在洗头前将橄榄油涂抹于头皮处,稍加按摩,闷约2个小时后再用洗发精洗掉,结果会让你的头皮感到前所未有的清爽!

来源:生活妙招网