

吴昕孺

CCTV 沙晓报
2025年3月16日 星期日

特约

文苑



责编/张辉东 美编/余宁山 校读/欧艳

张谷英村

邓建华

后人念着这个名字
念了26代
路人念着这个名字
念了600多年

终于将一个村庄
念成了
这个人的名字

檐雨不厌其烦
念着他的名字
留鸟从早到晚
念着他的名字
溪水
被几声春雷喊起
从村尾涌向村头
依然唤着
这个人的名字

在龙居殿的小阁楼上醒来
我终于忍不住
问我比醒得更早的笔架山
张谷英
您到底是谁

三湘相诗会

立春有一段时间了，气候和物候看
上去依然被冬天压着。这几天气温持续
在5摄氏度左右，雨绵绵不休，寒意像一
把刺，往骨头缝里钻。天色阴沉，万物
晦暗，连挺过了冬天的绿植都蔫头耷脑，
一点也不神气。

今天起床，在厨房烧开水，看到窗外
地面依然湿湿的，酷似婴儿的尿片。树木
依然像被囚禁了一般，不想低头却不得
不低下头来，但秀山似乎长高了些，它奋
力将阴郁的苍穹撑得比往日更高，便透
出更多的光亮来，仿佛在哪个莫名的地
方，点了一盏灯。

我匆匆吃过早点，比平时早十来分
钟出门。迎接我的，与其说是雨，不如说
是湿润的空气，那空气是慢慢拂动的——
像风，却不是风，它没有风的劲道，柔若无骨；像水，更不是水，它没有水的
急切，缓若轻烟。

我没有像往日那样，沿着宿舍之间
的大马路去上班，而是拐到了屋后，准备
在院里湖边绕一圈。

这一绕，竟像坠入宁静时光的腹部，
周围固然是倒春寒的凛冽，可幽幽然，一
些细微的活力跃入视野，让人驻足。

秀山脚下的迎春花有的开了一朵，
有的开了几朵，有的开了小小一束。开
了一束的最隐蔽，低着头，伛起身子，像
在捉迷藏；开了几朵的也很安静，互相
隔得很远，一副老死不相往来的样子；
开了一朵的最打眼，站在最高处，还踮
起脚尖，在使劲招手和呼喊，生怕别人
看不见似的。

翠湖边的樱花树枝上点缀了不少米
粒大的骨朵儿，或含着苞，仿佛里面藏
着一哪吒；或半开半含，似乎刚刚睡醒，
正在伸个懒腰儿；或绽开了，像打着伞
的小美人。

原来在这冷硬与刻板之中，温暖与
明艳也在悄然聚积，就像一抹雪水里藏
着大江大海，那朵踮起脚尖的迎春花后
面必然是姹紫嫣红、芳菲竟斗。可以预
见，这次寒潮一过，春天定会迫不及待地
磅礴起来了。

忽然，响起孩子的呼喊声。是八栋的
一对刚上小学的双胞胎，奔跑着过来，书
包拍在屁股上，像海水撞到礁岩上溅起
的波浪。后面是小跑着跟上他们的外婆，
我叫她“嫂子”，从二十多岁到现在，我们
几乎是一起变老的。看到我，她停下来，
笑着跟我打招呼：“早啊！”我回声“早”的
时候，分明从她的白发和皱纹里看到
当年那个少妇的容颜。

哦，一切都在流转和消失，一切归
于永恒。

通泰街的幸福时光

徐亚平

在长沙，没有哪条街道像通
泰街这般让我这个异乡人魂牵
梦萦。因为，我年少时曾在此度
过短暂的幸福时光。

小时候，家里兄弟姐妹多。
曾在长沙当过兵的父亲爱玩“分
兵突进”，将子女化整为零送到
好友家寄养，为揭不开锅的家庭
减负，也让孩子们开阔眼界。少
年的我便被“分流”到长沙通泰
街春阳伯伯家。

哪年哪月哪日来的：记不清了。
大约是20世纪70年代，父亲
牵着我的小手，从湘江边进入通
泰街。高高围墙下，一条长长的石
板街，没走几分钟，右拐进了一长
方形院子。院内有三层楼房，春阳
伯伯三代同堂住一楼。伯伯中等
个子、慈眉善目、话语不多。其夫
人大块头、大嗓门，话语权也大。
她一会儿使唤“新妹子”，一会

儿使唤“圆圆”，一会儿使唤“燕
子”……我知道，她就是女王。
父亲交代我，喊春阳为“伯
伯”，管冬阳夫人为“冬伯伯”，两
者虽只有一字之差，却有些令人
费解。现在想来，该叫“冬伯妈”
才准确些。

乐莫乐兮新相知，悲莫悲兮
初别离。初来乍到，自然胆怯。父
亲却不管这些，放下我，大步流
星走了。

从此，我成了冬伯伯家的“小
跟班”，她常带我去买菜，去隔壁
周南学校看看，叫新妹子、圆圆、
燕子带我玩。

很快，我就知道，冬伯伯有一
个女儿和女婿，三个外甥——一
男二女，他们就是新妹子、圆圆和
燕子。男生帅气，女娃漂亮。冬伯
伯让三个小孩称我为叔；但他们

从没有叫过，我们年龄相近嘛；他
们倒是很乐意带我去玩。我们总

是一路小跑，到了湘江边上，还是一
路小跑，往南跑到湘江一桥的河
滩上，然后下河玩水。

长沙湘江一桥，是一座让我

记忆深刻而美好的桥梁。没有哪

座桥能取代它在我心中的地位。

玩完水回来，冬伯伯就唤我

到水井边，吊水，帮我冲洗。

许是怕我硌伤脚板吧，冬伯

伯给我买了一双黑色凉鞋，穿着

特舒适；但我总舍不得穿，出门

时总是将宝贝凉鞋提在手上，怕

它脏了坏了。

一天，忘了和谁闹别扭，我气
冲冲提着凉鞋，独自往外跑。冬伯
伯忙追将出来，死死抱住我，将我
扛了回去。她说，老家很远，你不
知道回去。我们家里，米比你老家
要多。现在不能回去，得等你爹爹
来接。我很快就安心了。

一天早上，父亲带我姐姐哥

哥来了。我知道他是来领我回家。

饭后，我们去了五一广场友谊照

相馆，照了合影。照相时，我站得

笔直，双手的中指紧紧地贴着裤
管的缝线，一本正经的。然后，我

们就回了老家——湘阴那片贫瘠

的丘陵，继续过我们的苦日子。

来到江边，往事历历。圆圆、

燕子，你们全家都好吗？

插图/余宁山

万圣节

清波如是

张镝

草、树木、青山，倒映在水间的靓影一时间失色，模糊着跳跃，晃动，纷纷乱乱。

一叶竹排，静静地泊于树底，杨柳依依。“留恋处，兰舟催发”的离情别意漫卷，是或不是？这次第，点点滴滴，皆是草情木意、山水依依。

人的心境，竟如此平静，除非风来，不生半点涟漪。也许，这才是人生最好的光景，虽然可能只是漫漫旅途的短短一瞬，但它真切地存在过，不觉察地拨动了什么，并将一些珍贵的留住，比如内心深处天然本真的纯净。谁说来着，天时、地利、人和？晴朗的日春日，位于青山环抱处，揽照一汪清波，竟在心头生出淡淡欢喜。也许，和，最初来处，便是本心。但凡不平不静，皆是欲求作祟。一旦身临天地造化地，恬淡自从心处升起，有如清波，来也从容，去也随意，这便是一个“和”字，平和的“和”。

一念生，一念起。竹篱轻点，人随竹排滑至河心。泛舟河上，凌波袅袅。脚下不再是坚实的土地，足底失却了些许的沉重，抑或在地与人之间塞入一层厚厚的叫作水的流质，透明、碧透，两者兼而有之。此时，灵魂里似乎多了一份叫作灵动的东西。虚境？实境？微风颤笑间一乐，翘起修长手指朝河面一抚，褶皱顿起，错落落落，水面翻滚着留下一道道神秘的足印，随后便已消失。

人在排上，排在水间。天空、树木、山峦，无不倒映水里，一层层、一片片，相融相依，似乎又浑然一体。一层层波光，动荡着，将两岸青山绿树调皮枝条的倒影勾连起来，融合为一幅丰美的画，延展着，拓开去，不断往身后退却，而面前，画轴仍在徐徐展开，引我们前去。

静谧处，莫名的旋律在心头响起，一袭侵骨的恬适夹杂着生之喜悦破空而来，照亮内心某处，原来自己本属于这里，属于这片幽静的山水，须臾不曾分离，抑或早已成为它不可或缺的一部分，原来是，现在是，将来也是。柔软悄然泛起，甲胄纷纷落地，由内至外，我见青山多妩媚，料青山碧水见我应如是，卑微而弱小，强大而灵韵，正随流水眷顾着细微而短促的生命本身，畅享着片刻的欢欣。

青山温柔的臂弯里，一河波光粼粼闪动。是山环抱着水，还是水依着山？山不言，水不语，春水活泼泼的波光里，衬出了彼此的柔情蜜意。

春风拂过，河水舒展了一处身姿，也出一个特别的眼神，波纹泛起，不断往周边扩展开去。水

谁能给我一支更高的画笔？好描绘如此湛蓝的天空。白中透着蓝，蓝得均匀疏淡，清明澄澈，仿佛再浓一分便过浓，再淡一分便过淡，白与蓝的比例调得明媚而不艳丽，幽静而不沉郁。如果能摘一把下来，其光滑细腻的程度，远胜人间的绸缎，如此辽阔舒展，毫无杂质，蔓延至遥远的天际。

鼻腔暗自惊喜，不用大脑调控，悄然间放慢了节奏，一呼一吸，悠长深沉却不自知，五脏六腑尽情地享受着周遭的气息。清爽爽快地透着新鲜，还略带一丝丝的甘甜，集中精神，使劲去嗅，却什么也嗅不出，大约有什么曼妙的物质在你专注凝神间跑远。当你不再留意，它又轻轻地跑过来，碰一下你的鼻头，告诉你，它在这里。

左岸的树冠喷薄而出，暗暗下着调色板的功夫，堆叠成深深浅浅的绿意，涂抹出春季的和谐与参差。那些高大的树木将枝叶高高地顶起来，远远地窜离地面，嬉笑着、喧哗着，昂着头气定神闲地吐故纳新，率性地张扬它们作为高大乔木的随性。稍低层次的树种错落地环抱在它们周围，想要堆叠出一片整体构建的绿，形成一片绿的整体，那是树们高低组合见缝生长的本性。濒临河边的树们，顽皮地伸出胳膊或腿来，偷偷地与河水肌肤相亲……

一株株高大的落叶乔木沿着河岸依次排开，远远近近，此时正羞涩地回应着春风，将绿意浅浅地笼上枝头，疏朗清淡，如烟似梦，恰到好处地掩住枝干的虬劲。树底下的小草欢腾雀跃，笑闹着迎风奔跑，滚得满地都是，深绿、浅绿、毛草茸……再远处，毛蕨、茅草、苦栎树、枫树……挨挨挤挤，爬上山坡，连至起伏的山坡远处，绘出一片静默的赫青。

青山温柔的臂弯里，一河波光粼粼闪动。是山环抱着水，还是水依着山？山不言，水不语，春水活泼泼的波光里，衬出了彼此的柔情蜜意。

春风拂过，河水舒展了一处身姿，也出一个特别的眼神，波纹泛起，不断往周边扩展开去。水

健康

又到一年“食春季”，尝鲜别尝“险”

春菜鲜嫩味美，但不是人人适宜，烹制方法上也要注意

三湘名医在线

长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 陈赛 纪娜

又到一年“食春季”，在品尝春季美味的同时也要注意，近来“春笋变春损”话题冲上热搜，引发网友关注。为什么贪吃春笋会影响消化道？其他春菜如香椿、蕨菜、荠菜等，如何健康食用？记者特邀相关专家为您支招。

好吃的春笋，怎么就成了“春损”

据报道，近日，40多岁的王先生晚餐时吃了不少春笋和香椿。饭后，他突然感到一阵头晕目眩，紧接着眼前一黑，晕厥过去，家人赶紧将他送医治疗。

无独有偶，50多岁的钱先生也对春笋情有独钟，晚饭吃了不少春笋，夜间出现呕血、便血症状。由于有胃溃疡病史，家人迅速将他送至医院急诊。

急诊科医生检查发现，两人为消化系统出血，但出血前都未感到明显胃痛。经过紧急治疗，他们的情况逐渐稳定。

事实上，每年这个季节都有不少人因吃春笋住进医院。近期，长沙市第四医院也接诊了数例因食用春笋导致肠胃不适、消化道出血的患者。

几天前，家住长沙河西的任先生因腹痛来到长沙市第四医院急诊急救中心就诊。他告诉接诊医生，两天前他的上腹部隐隐作痛，还有腹胀和轻微恶心的症状，吃完东西后腹痛更加严重，尤其是食用春笋后痛得厉害。原来，最近一周，任先生连续多日食用春笋，鲜嫩的山珍让任先生难以放下筷子，每顿都可以吃300克至500克。直到腹痛难以忍受，任先生才到医院就诊。根据任先生的情况，接诊医生判断，他是因为吃了春笋而导致的胃肠不适。

长沙市第四医院急诊急救中心主任、主任医师黄艳介绍，春笋含有较多的草酸、鞣酸以及粗纤维。这些成分或是不易消化，或是容易与其他食物成分结合，大量食用既容易刺激肠胃，又影响钙、铁、锌等营养素的消化吸收。尤其对肠胃功能弱或患有胃肠道疾病的人群来说，过量食用易损害胃黏膜，导致消化不良、胃腹胀、反酸、嗳气等不适症状，严重时还会造成消化道出血，出现呕血、黑便等并发症。



哪些人不宜吃春笋，怎么吃更健康

“春笋属于高膳食纤维，一般人吃适量的春笋既能促进肠道蠕动，又能预防便秘，有益健康。但是，并非人人都能吃春笋。”黄艳表示，除了肠胃功能弱或患有胃肠道疾病的人群外，以下人群也不宜多吃春笋：

结石患者。由于春笋含有草酸，在体内很容易与钙结合，影响钙的吸收，甚至引起结石。

儿童和老人。草酸会影响人体对钙和锌的吸收和利用，儿童吃春笋不仅会伤胃，还可能会影响生长发育，所以14岁以下的儿童不能吃太多春笋；老年人消化能力弱，体质较差，胃肠道功能容易紊乱，所以尽量少吃春笋。

合理烹饪：烹饪春笋前，进行焯水处理，把春笋切块放到水里焯5至6分钟，可以减少春笋的草酸含量，进食时相对安全。

饮食搭配：吃春笋的时候，减少与富含钙的食物搭配，如菠菜、海鲜和高蛋白食物。

春菜要注意食用量和烹制方法

黄艳表示，春菜鲜嫩味美，但不是人人适宜，有些人群尝鲜的时候要少食、慎食，烹制方法上也要注意。

香椿的好吃程度是“一箸入口，三春不忘”。香椿含有丰富的维生素C、胡萝卜素等，有助于增强机体免疫功能，还具有抗菌消炎、杀虫的作用。但以下人群不适合多吃：慢性疾病患者，香椿为“发物”，多食易诱使痼疾复发；过敏体质者吃了香椿后，可能会出现全身起皮疹等过敏反应，甚至会出现呼吸困难。此外，香椿中的硝酸盐含量较高，过量食用可能导致亚硝酸盐中毒，引发头晕、乏力等症状，食用前建议先用沸水焯烫，减少亚硝酸盐含量。

春天的韭菜特别水灵，韭菜炒蛋、韭菜盒子（也称“韭菜合子”）、韭菜水饺都是老百姓餐桌上常见的美味。但是，以下人群应少食、慎食：过敏体质者过量食用韭菜，可能会引起身体及面部的红肿、瘙痒，或引发湿疹等；胃肠功能弱的人若过量吃韭菜，可能会加重胃肠负担，诱发胃食管反流、腹痛等。此外，韭菜不要生食、隔夜食。

蕨菜的口感又脆又嫩、清香润滑，是最受欢迎的春季野菜之一。不过，蕨菜中含有原蕨苷，世界卫生组织国际癌症研究机构把它评级为2B类致癌物，长期大量食用会增加患癌风险，食用前建议先用沸水焯烫。

芦笋性凉，可清热解毒、生津止渴。春天多吃鲜嫩的芦笋，能促进食欲。不过，芦笋属于中等嘌呤食物，痛风患者不宜多吃。另外，芦笋保存时应低温避光，不宜存放时间过长。

桑叶味甘、苦、性寒，有清肺清肝、疏风清热的功效，桑叶芽则是桑枝头最嫩的几片叶子。春天，不少市民采摘桑叶焯水后炒鸡蛋，或者做嫩桑芽鸡蛋汤。不过，脾胃虚寒者、孕妇、过敏体质者等人群要慎食。

芥菜在春菜中十分受欢迎，此时的芥菜叶子不大、尚未开小白花，叶片中水分含量充足，吃起来很鲜嫩。鲜嫩的芥菜只需用沸水稍加焯烫，去掉本来的草酸，口感就会更加鲜美。除了味道鲜美，芥菜的钙、钾、膳食纤维含量也高。用芥菜包饺子、包子、鸡蛋炒芥菜，都是不错的烹调方式。不过，肾炎和肾结石患者要少食，肠胃虚寒、腹泻便溏者也不宜