



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

在龙涎居的小阁楼上醒来
我终于忍不住
问比我醒得更早的笔架山
张谷英
您 到底是誰

张谷英村

责编/陈良 美编/余宁山 校读/符卓荣

吴昕霁

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上上班，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，佝起身子，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，那朵踮起脚尖迎春花后面必然是姹紫嫣红、芳菲竞斗。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，像海水撞到礁石上溅起的波浪。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。看到她，她停下来，笑着跟我打招呼：“早啊！”我回一声“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，一切又归于永恒。

徐亚平

通泰街的幸福时光

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。我们总是一路小跑出院子，沿围墙又是一路小跑，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。许是怕我路伤脚板吧，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，父亲带我姐哥哥哥来了。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。

插图/余宁山

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

● 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，两人均为消化系统出血，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。近来，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，他是因为吃多了春笋而导致的肠胃不适。

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、暖气等不适症状，严重时还会造成消化道出血，出现呕血、黑便等并发症。



漫画/余宁山

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，肠胃道功能容易紊乱，所以尽量少吃春笋。

过敏体质人群。春笋含有草酸，会引起过敏加重，如过敏性鼻炎、荨麻疹等。食用后可能出现皮肤瘙痒、红肿等过敏反应，严重时甚至引发呼吸困难。

怎样既能享受春笋的美味，又能避免健康风险呢？黄艳建议：

适量食用：春笋虽好吃，但适量为宜。

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、清香滑润，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，不少市民采摘桑叶芽焯水后炒鸡蛋，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。

荠菜在春菜中十分受欢迎，此时的荠菜叶子不大、尚未开小白花，叶片中水分含量充足，吃起来很鲜甜。鲜嫩的荠菜只需用沸水稍加焯烫，去掉本来的草酸，口感会更加鲜美。除了味道鲜美，荠菜的钙、钾、膳食纤维含量也高。用荠菜包饺子、包包子、鸡蛋炒荠菜，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、腹泻便溏者也不宜过量食用荠菜。

“久闻菱蒿美，初见新芽赤。”芦蒿，别名菱蒿，有清肝泻火、清热凉血、消食的功效。时值春季，正是吃芦蒿的好时节，凉拌、清炒、腌渍都可以。由于芦蒿性寒，脾胃虚寒的患者要慎食；对芦蒿过敏的人也不建议食用，以免产生过敏反应，引起皮肤瘙痒、红肿等不适症状。



三湘名医在线

