



第596期

予曰有御侮 神农本姓姜

□ 陈清和

姓姜的人，在被人问及姓名时，总会说，我姓姜，美女姜。神农就是姓姜。据说有一天，他又尝草以辨药性，误食毒蘑菇昏迷，苏醒后发现躺卧之处有一丛青草。神农顺手一拔，把它的块根放在嘴里嚼。过了不久，肚子里咕噜咕噜地响，腹泻过后，身体全好了。于是，他把这尖叶草取名“生姜”。意思是它的作用神奇，让姓姜的自己起死回生。

“薑”，《说文解字》作“薑”，形声字。薑本义是植物名，是常用的调料。汉字简化时，用“姜”代替“薑”。

中医认为，“薑”与“疆”字意相同，都有保护疆域的意思。

国之疆域的守卫，乃是军队的职责。而中医之疆，指的是我们人体守护之疆域。姜是温性的，能抵御寒邪，吃姜能筑成人体保护的一道防线。“薑”也有强大之意，常食此物温肺助阳可强壮身体。《本草纲目》引王安石《字说》云：薑能强御邪，故谓之薑。

姜，几乎是中国人最善用的一味中药了，不管是医生，都知道姜是一味调料，也是一味中药。外面淋了雨回来，家人说，快，弄点红糖姜汤。

连我们小时候吃的糖，都专门有种粽子糖，透明的琥珀色固体糖，里面有切成一粒粒的姜末。吃这种糖，就像喝红糖姜水，小孩在意的是红糖，大人是为了让你吃姜。

嫩的姜，要种得浅一点；老姜，要种得深一点。都说姜是老的辣。姜桂之性老而弥辣。但平时吃，嫩的好。

嫩姜切片用冰糖和醋浸腌起来，夏天，用个小碟子盛了，在一桌子的油腻鱼肉相衬下，会特别受欢迎。

浙江中医药大学中药学家宋捷民是个美食家，他说浙江永康产的五指姜最好，皮白光滑呈鹅黄色，肉质细嫩，汁多渣少，香味好。五指姜因为永康市中山乡一带有个五指岩而得名。永康买姜和卖姜的人都喜欢说“日食三钱五指姜，到老不用开药方”。

中国是吃姜最早的国家，周朝就有记载。公元三世纪，姜从中国传入日本。等到欧洲人认识生姜，已经是十三世纪到十四世纪了，众多迷人的东方香料中，有一味就是生姜。那时生姜在欧洲，曾经是身份和地位的象征。

中医把姜分为四种：生姜、干姜、炮姜、姜皮，叫作姜四味。新鲜的根茎为生姜，解表散寒，温中止呕，温肺止咳用；干燥的根茎叫干姜，温中散寒，回阳通脉，温肺化痰用；干姜放在沙里，炒到裂开来，叫炮姜，治胃出血，温经止血，温中止痛；根茎的外皮叫姜皮，用于和脾行水消肿。

干姜药性守而不走，生姜会走，喝了一碗后浑身发热。

我们平时吃螃蟹，都会用姜和醋调味，用姜是为了抵御蟹的寒气，而在切姜末时，大家常常会把姜的外皮刮干净，其实带皮的姜，才有更好的御寒作用。

生姜对生半夏、生南星、乌头等药物之毒，对鱼蟹之毒，都有一定的化解作用。

生姜止呕，古代中医有“姜为呕家圣药”之说。生姜温胃，对胃寒呕吐最适合。

经常晕车的人，可用个鲜生姜贴在内关穴。手和手腕之间有一个界限，叫做腕横纹。将右手三个手指头并拢，把三个手指头中的无名指，放在左手腕横纹上，这时右手食指和左手手腕交叉点的中点，就是内关穴。

宋老师说，20世纪80年代，他和他的老师下乡，在临安区山区，夜晚有个老农来看病，他的手指上有很大一颗疮疖，平时握锄生痛，当地缺医少药，老师就问老农，你能熬痛吗？老农听得可医，就不怕。老师就找来一片生姜，放在老农的疔疔上，然后隔姜用火灸，病人喝得哇哇叫，过了一两天，这块疔疔开始脱落，病就好了。

都说“冬吃萝卜夏吃姜”“上床萝卜下床姜”“早吃生姜赛参汤，晚吃生姜犹砒霜”。说的是一天之内晚上阴气最盛，经一天的奔忙，需要休息，阳气内敛，生姜为发散之品，晚上吃姜容易耗气。

七八月份，有一种花正值花期，非常香，是我最喜欢的姜花，曾经以为那是生姜开花，但它们是两种不同的植物。姜花与生姜虽然同是姜科，但不同属。生姜是姜属，正常情况下不开花，而姜花则是姜花属，植株高到一米以上，不能食用。也就是说，你不能指望姜，赏完了花后又拿了它的块根做菜。

（摘自2024年8月23日《杭州日报》）

生活里没有书籍，就好像没有阳光；智慧

中没有书籍，就好像鸟儿没有翅膀。知识是人类进步的阶梯，阅读则是了解人生和获取知识的重要手段和最好途径。

老家味道

□ 阿 成

说到山东人在黑龙江，我曾经举过这样一个例子：一次朋友聚餐，每人报告自己的祖籍，想不到十个人当中居然有八位祖籍山东。不消说，每一个人都曾听过祖辈、父辈讲过他们当年闯关东的故事。山东对他们来说，是一个久远不消的呼唤。那些来自山东家乡舌尖上的味道，更是每个人回山东必吃的美食。我亦然。

偶得空闲，决定回一趟山东老家。虽然是处理私事，但骨子里含着品尝老家美食的期盼。我心中的山东地方美食的首选是什么呢？一碗疙瘩汤。

人在山东龙口，手机查到一家店的疙瘩汤口碑不错，便沿着导航来到店里。第一印象是店面很不错，卡座，据说楼上还有单间。先是在其他客人的桌上巡视一遍，以便参考，再对着墙上的菜谱细细琢磨。美食很多，只是眼睛大、肚子小，只能选自己最期待最想吃的菜品。钵钵三鲜疙瘩汤，一份大饼加鲅鱼酱。事实证明，我的选择是明智的。

疙瘩汤上来了。卖相真是不错。疙瘩汤是用一个“青如天，明如镜”的大瓷钵盛着的，洁净，讲究，颇有品位。最让人赏心悦目的是呈奶白色的疙瘩汤，小如珍珠的面疙瘩呈淡黄色。汤里的鸡蛋花，薄薄的，嫩嫩的，很爽眼。服务员介绍，这款海鲜疙瘩汤里有大虾、瑶柱等配料。一勺入口，端的不错，竟欲罢不能，连喝了五小碗。其实，在落座之前，我心里是有些没底的。前几年我来龙口出差，点了一次疙瘩汤。那家饭店门面很讲究，上来的疙瘩汤却让人大失所望。哪有疙瘩呀？全都是汤。转念一想，出门在外，一切顺其自然，汤就汤吧，但这家店是不会再来了。有了如此经历，这一次进这家新的饭店时，内心难免忐忑。所幸，这一份热乎又醇美的疙瘩汤，没有让我失望。

香喷喷的大饼和鲅鱼酱上来了。山东人做面食是一绝。筋道的饼嚼在嘴里，面香让人陶醉。这应当是蘸鲅鱼酱吃的，但许是我离开山东老家的时间太久了，对海鲜酱的味道有些陌生，在黑龙江吃得更多的还是农家大酱。饼卷大葱，卷白菜、生菜、红辣椒，所谓“卷一切”，再抹上大酱那样吃。那吃相真个是大快朵颐、气吞山河。饱餐之后，去拉车，去开荒，仿佛有使不完的力气。

这一餐，吃得满足，吃得愉快，可以慰藉乡愁。从饭店出来，正赶上龙口突降暴风雨。暴风雨中的渤海，瑰丽、壮观，在雷鸣电闪的衬托之下，汹涌澎湃，其势不可挡，并发出了巨大的轰鸣声——哦，这就是我可爱的老家。

（摘自2024年7月24日《人民日报》）

不难过

□ 徐九宁

儿子的同学周末常来我家玩。有次我问他：“初中科目多，学习压力大，你快乐吗？”他想了想说：“不那么快乐，但我不难过。”

我问他：“何为不那么快乐也不难过？”他说，就是心情一般。“我的成绩在班上处于中等，不像那些成绩好的学生，考得差一些，心里就一直很难过，非要下次考试赢回来。我也不像那些成绩靠后的学生，天天都愁眉苦脸。”

听了他的解释，我既惊讶又佩服，没想到他居然能这么想。快乐确实不容易，尤其是天天快乐，因为没有那么多值得快乐的事，不可能凭空快乐。比快乐更容易实现的是不难过。遇到糟心的事、不公的事，都不过于放在心上。

不难过，就是看淡一切不如意，不患得患失，不以物喜不以己悲。不难过的人，不一定能成大事，但一定能情绪稳定，而情绪稳定本身就是一种成功。

（摘自2025年5月2日《今晚报》）



半旧

□ 戴 蓉

闲来无事重读高阳先生的《红楼梦断》，这回专挑穿衣的部分来细品。大户人家的公子芹官，重阳节要出门做客，女眷们张罗替他做一身新衣衫。曹老太太在十几匹绸缎里，选定了珠灰宁绸，替芹官做一件衬绒袍子，配灰色团花缎子做马褂。到了正日子，芹官穿上这一身，脚踏漳绒靴子，头戴簇新的青缎小帽，帽檐上嵌一块通体碧绿的翡翠，大家都说打扮得漂亮，但芹官自己却有说不出的不自在，曹老太太看上去也不太高兴。震二奶奶以为曹老太太还嫌打扮得不够，吩咐锦儿去取奇南香手串。“不用了！”曹老太太说，“已经有点像暴发户的模样了！”“真是！再没有比老太太聪明的。”芹官一面说，一面摘去马褂上的珊瑚纽扣，说要换上家常穿的旧衣服。曹老太太赞同道：“对了！就是家常衣服，潇潇洒洒的，反是世家子弟的本色。”最终他换了家常见客的半新旧衣裳。

这段文字让我想起《红楼梦》里第三回王夫人房中的那些“半旧”陈设，壁上设着半旧的青缎靠背引枕，椅上搭着半旧的弹墨椅袱，王夫人坐的也是半旧的青缎靠背坐褥。贾府不是新贵更不是暴发户，富贵和气派无须靠簇新之物来炫耀，日常居所中的“半旧”正好能体现世家大族的庄重与含蓄。曹雪芹果然是经历过富贵的。脂砚斋批道：“此处则一色旧的。可知前正室中亦非家常之用度也。可笑近之小说中，不论何处，则曰‘商彝周鼎，绣幕珠帘、孔雀屏，芙蓉褥’等字眼。”第八回宝玉去探望宝钗，掀了帘子进去，见宝钗身穿“蜜合色棉袄，玫瑰紫二色金银鼠比肩褂，葱黄绫棉裙，一色半新不旧，看去不觉奢华”。这“半新不旧”也很妙，“珍珠如土金如铁”的薛家何愁置不起新衣，但半新旧的衣服更符合宝钗的心性。她不爱花朵、首饰，屋子如“雪洞”一般，除了几件必需品，几乎没有玩器摆设。当然，正当年华的闺秀也不宜穿得过于黯淡陈旧，“半新不旧”最恰当。

新得发亮的衣物让人局促不安，不仅是名门望族，有点见识的寻常人家也懂得这个道理。上好的材料和工艺制作出来的物品，即使旧了，依然悦目耐看。敦煌壁画里那些用绿松石、青金石、珊瑚做成的颜料，颜色至今不褪。陈奕迅的《背包》里唱了一个“旧得很好看”的背包，它已“成为我身体另一半”，就像一件衣服穿到了一定时候，与人磨合好了，连皱纹看上去都顺眼极了，那才是真正的人穿衣而不是衣穿人。赠人旧物，意味着非同一般的情意。《红楼梦》第三十五回里，宝玉欲遣晴雯去看黛玉，晴雯说总得捎句话或带点什么去，宝玉便让晴雯给黛玉带去几块半新不旧的帕子，黛玉一看这家常的旧帕子就明白了宝玉的心意。

（摘自2024年7月8日《新民晚报》）

野雀记

□ 南泽仁

周末闭门在家，听到院坝传来很多人的说话声。我从窗口望去，见院中搭起了一排蓝布帐篷，才知道有人离世了。抬头看天，布满了厚厚的阴云。

煮了一杯普洱熟茶，点燃铜手炉里的甘丹草，白色烟纹袅袅而起时，启动电脑建立一个新的文档，指尖在键盘上起落。短一点的是日札，稍长的是描绘牧人新图景的散文，写得细腻时便成了虚实相生的小说篇章。我不拘泥于文体，以自由而节制的方式表达，心中自会升起日月光华。

良久没有听到鸟鸣声，才想起忘记投食了。我取来粮食口袋，沿着窗台细细播撒小黄米。再去望院中那几棵藏杏树，满树的雀鸟如果实般安谧，似也知道死亡是一件庄重肃穆的事情。这让我想到了人，他们有时候并不能做到这般得体，于是，我对这群有灵性的野雀生发了庄敬之情。

重返书桌，继续创作，在凝神思索中，下意识地抬头望向窗沿，十几只野雀排成整齐的一列，啄食小米。那轻盈细碎的声响，恰如一场悄无声息的春雨。

七月的几晚，雷雨交加，瓢泼如注。临河的人都能听到凶猛的水势冲击着河石，发出轰隆隆的滚动声。

清晨醒来，天已放晴。窗外是一片绿茵茵、湿漉漉的景象。我照例开窗，播撒几捧小黄米在窗沿，像洒下一道阳光。

阳台上种着七八九种兰草。花市买的兰花已开谢，山谷野生的才刚打花苞，散发着若有若无的幽香。野雀们一边啄食一边观赏着阳台上的花树风景。大棵的绿植围绕着一张长木桌蓊郁地生长，有枝条伸向屋顶。我低头浇灌其中一棵时，头顶传来一声低沉的鸟鸣。抬头便见一只野雀用细小的爪子紧抓着树枝。我离它那么近，却没有惊飞。它是干渴了吗？我拿出一只盘盏，盛了清水放在花根处，对它指了指清水。它缩着头，眼睛黑亮，在左右张望。

我没有关窗，想着它解渴后会自行飞离。傍晚回家，进门看到敞开的窗户，才想起那只野雀。忙去查看，绿植上不见野雀，那只盘盏也没有野雀饮水、梳理过的痕迹。再望窗外一排藏杏树，密密的叶片间传来阵阵鸟鸣，我心里为它的回归感到宽慰。

陡然间，看见那只野雀竟瑟缩在树根下，它动了动，如此微弱，莫不是被昨夜的那场大雨淋感冒了？我没有喂养鸟类的经验，只能让它在绿植下歇息。如果今夜再有风雨，它至少有个遮蔽处。临睡前，我关了半扇窗，不出声地站在阳台边看着野雀，它依旧低着头，看上去变得更小了，像树根下的那些旧年枯叶一样静寂。

我带着对野雀的牵挂，渐渐沉入睡眠。不久，我就听到雨水如急促的鼓点，重重地敲打在窗外的树叶和青草上。

第二天一早，我匆忙披衣来到阳台，去看那只野雀。它侧躺在树根下，伸出头，轻轻地闭着眼睛，细小的爪子里紧抓着半张枯叶。我用手指轻拂过它额上的羽毛，触感僵硬，我感到自己的心在发紧，一股难以名状的悲伤从胸口往上涌。我席地而坐，面对着这只已经离开世间的小生命，竟不知该如何是好。我在懵懂的岁月里，目睹了祖父、祖母和父亲相继离世。我捧着他们逐渐变冷的手放在我的左脸颊，又放在右脸颊，也不能让他们温暖起来。我一遍遍地垂泪，无助地目送族人们为他们举行传统的安息仪式。

谁又能知道呢？此时，我的脑海里浮现出与之相近的人，是在深山古寺洒扫的老者闻喜。

去年冬天，我徒步进入尼乃山谷，在一处陡峭的山崖下，我发现了一座古寺，还有一方宽敞的院子。我听到一阵优美的鹿鸣声，推开院门，看见一位头发花白、骨骼清俊的老者，他正在用炒熟的青稞喂养一群鹿、两只鹤，还有来回飞旋的鸟群。不时有鸟儿飞落到他的肩上，拍打着翅膀。他微笑着，早已当作平常。

我在院中歇脚，听闻喜说，大雪天里，总有小动物来院中觅食，有的会停留几日，与他作伴。闻喜说话的声音温和平淡，深邃的目光默默地看着院中的动物，恍如在拂拭它们的毛发，并与它们轻声对话。离开时，我存下了闻喜的电话号码。心想，下一个冬天来临的时候，我会带些果子去古寺喂食小动物们，或者在电话里提早问起闻喜，古寺小院里又来了哪些小动物，它们停留了几天……我拨通闻喜的电话，向他讲述了眼前这只野雀的经历。闻喜用柔和慈悲的声音说：“谢谢你，让你在没有风雨的树根下安然离世。现在请把它拾起来，放归在洁净的山林里，在它的身上撒几颗米粒，然后不回头地离开。”

我照做了。心里感念古寺中的闻喜，他能像一只野雀一样，表达身后的心愿。

（摘自《美文》2025年8期）