

重阳过后，秋气渐深，盆里的花草日渐枯黄凋萎，不久便有荠菜冒出。妻子一见便会高兴地呼叫：长荠菜了！其实只是稀疏几棵，两三叶，一角硬币大小。我和妻都是村童村姑，对荠菜情有独钟；辨认荠菜挑荠菜有过硬的童子功。三四年前从野外掘了些泥回来，第二年牵牛花盆里长出了两三株荠菜，妻子执意要留它让它开花结籽。随着城市的扩大，离农村越来越远，多年不见荠菜花了，于此可聊寄乡愁。荠菜越多，越长越大，妻子掘下一把煮了一餐荠菜肉丝豆腐羹这一浦东传统菜。“活杀”的荠菜，一股清香，重温了真正儿时的家园风味。

野生的荠菜恪守时令。立春后，苕子里长出花梗，待到三四厘米时便开出细小的白花。这花没有桃花那样艳如人面，却野中有雅，柔中有刚，很耐看。此后边长边开，下边早先开的便结成一串扁扁的小荚，孕育着种子。这过程很长，一直要长到五六十厘米，这时已是清明过后的暮春时节了。荚子逐渐枯黄裂开，极细小的黑色种子随风飘飘，邻近的盆里先得风。这样，不用耕耘，每年有荠菜“可人、可口”。

老夫子教导，读《诗经》可以多识鸟兽草木。我们农村孩子自幼就生长在鸟兽草木之中，不用读《诗经》。教我多识鸟兽草木最早的老师是奶奶。奶奶长我整六十岁，清同治遗民，出自书香门第，严格意义上的三寸金莲，不能下田，管理家务外就是纺纱。她用脚踩的纺车，一只手同时能抽出三根粗细一样、始终均匀的纱线，放在现在是绝技了。母亲下田了，我就在奶奶身边玩。春日迟迟，奶奶看我玩厌了，便带我去田

家，寻常也美好
甘建华 摄

七夕会

青海湖周边洒落了无数的历史遗留和文化传承，更承载着人们多年的向往，那里有蓝天、白云、雪山、草原、湖泊，也有寺庙佛塔、人文传奇，更有我国第一颗原子弹、第一颗氢弹的诞生地。我怀着崇敬和期盼的心情走近了青海湖。金银滩草原是一个承载了许多梦想和故事的地方。王洛宾的一曲《在那遥远的地方》，不知勾起了多少人对这里的向往。这里因盛产鞭麻而出名，鞭麻花分黄白两色盛开，黄色像金、白色如银，“金银滩”

春在溪头荠菜花

钟明德

野里走走，第一课便是教我挑荠菜。走过场地，走上通往菜园的小径，两边便是青紫色的荠菜，这种荠菜小而老，一般是不吃的。奶奶教我挑青色菜边或草丛中嫩绿色的。有一种草极像荠菜，多次挑回来多次被奶奶挑出。家乡话挑菜是否有挑选的意思，不得而知了。奶奶离开我已七十多年了，至今看到荠菜便会想起她的音容笑貌和走路时一摇一摆的身影。

稍长，我和哥哥同睡一室。一天，从睡梦中醒来正潇潇春雨，哥哥突诵一句“城中桃李愁风雨，春在溪头荠菜花”。其时

我小学三年级，可谓初通文字，这两句字面的意思我懂，尤其是第二句正送到了我身边的

情景。对准家门口场地的边上就是小溪的尽头，那里有一棵两人抱的大枣树，树下是一丛美人蕉，溪滩上长满了杂草和野生的草头。平时谁也没有留意，也看不到有什么荠菜，但一到春天，会开出星星点点的荠菜花和金黄色的草头花朵在一起。这是司空见惯了的。如今被这句诗一点，顿觉到极了。从此这两句诗终身不忘；从此也难忘这春在溪头的荠菜花。哥哥离我而去已十年了，生死两茫茫，只能无奈地低吟“何时风雨夜，复此对床眠”了。

家乡的习俗，正月十五要接灶君老爷回家，做素汤圆请灶。放学路过田头，母亲要我早点回去挑点尚未开花的荠菜。荠菜拌豆腐干或粉丝，放点麻油味精，是很可口的。过了正月半，一般不再食用了，有时要点荠菜如包百叶卷，母亲教我去靠路边的麦根旁或蚕豆根旁找，

那儿晚生的荠菜大而嫩，但不多。后来读到东坡的“时绕麦田求野荠”句，深感这一“绕”字用得极好，如果没有挑荠菜的亲身经历，是找不到这么精当的字的。

母亲临歿前一年执意要回老家。我们把老屋修缮一下，托族里的婶妈照料，姊弟四人轮流探视，临别她总要嚎哭许久。我陪她过了最后一个春节，她很高兴。清明节前一天突接来电说母亲呼吸急促，等我赶回家，她已不能说话了，无光的两眼直直地望着潸潸泪下的我，不似诉说病痛，而似无限

今年除夕的一个电话，就像绽放的白玉兰似的，在我心里散发着幽香。当时我一边在烧年夜饭，一边等候在悉尼的外孙女发拜年云视频。

手机响了，喜上心头，自信必是万里之遥的外孙女打来的。没想到手机显示的是八位数，这电话号码我熟悉，它是于老师家中的固定电话呀。于漪老师毕竟是接近九十高龄的老人了，为教育事业含辛茹苦拼搏了一辈子，哪会没有病痛呢，所以她很长一段时间是在医院里度过的，我不敢去打扰她。史老师是她的女儿，成为我们和于漪老师联系的中间人，有事都是史老师打电话或微信给我。此刻，我的心里又喜又惊，喜的是于漪老师可能身体完全康复了，惊的是，这大年夜来电话，史老师有什么要事告知呀。所以拿起手机时，有点慌张。电话那头传来的不是史老师而是欣喜的、低低的、略带沙哑而熟稔的声音：“是伦老师吗？”“是呀，”



青海湖畔

李文

助威，而我此时却好似融入在著名作曲家、二胡演奏家黄海怀的二胡独奏曲《赛马》的意境中……那磅礴的气势、热烈的气氛、奔放的旋律仿佛就在耳旁回荡，无论是气宇轩昂的赛手，还是奔腾嘶鸣的骏马，那优美而奔放的旋律与眼前的情景是那么贴切，曲中由远到近清脆而富有弹性的跳弓、强弱分明的颤音，将蒙古族牧民欢庆赛马盛况的场景表现得淋漓

夜光杯

地依恋。我紧捏着她抱我长大后而今干瘪的手。但她还是走了，一双半大的脚，像平时下田一样匆匆地经过溪头小路，但永远不回家了。后事料理完毕，离家走过溪头，白色的荠菜花默默地开着。

老宅三进的纹圈房只剩我家最外一圈西厢房了。空关了二十五年，族里小辈来电说屋子漏了。我和外甥前去察看请人修理。又逢溪头荠菜花正旺。有人劝我将房屋出让或出租，我怎么舍得奶奶、母亲、哥哥和我们一家栖居长大的老屋，印着三代人足迹的小路，还有守信的溪头荠菜花。

老屋、小路、荠菜花，你们等着，我会回来探望的。

于漪老师除夕来电

伦丰和

您是于老师吧，您……”我有点语塞。“伦老师，我给你拜年了，祝牛年快乐，身体健康，阖家欢乐！”我忙不迭地说，“您给学生拜年，简直折杀我了……”“哪里，哪里。”接着，于老师不无遗憾地说，“由于疫情影响，看来还要有时时日才能相聚。我们国家真伟大啊！14 多亿人口，疫情控制得这么好，多么不容易，这是党领导人民创造的奇迹，我们也要继续努力，等疫情战胜后，大家再相聚，好吗？很想你们，老习惯的初二拜年，就通过今晚的电话进行吧，请麻烦你转告我的问候，向陈汉昌、杨秀娣、杨芝芬、俞蔓菁四位老师拜年，祝他们身体健康，牛年快乐，阖家欢乐……”

我感动得不知说啥才好。曾经怕影响于老师的养病，我经常与史老师通电话，得知她身体状况不佳，较虚弱，医嘱静养，不宜参与各项活动，去年疫情时，更让我们挂念万分。在欢庆繁忙的除夕晚，92 岁的老人亲自来电，一片真挚情感，叫我如何不感动？

接于老师拜年电话后，我立即微信告知在沪的三位老师，还联系了远在加拿大的一位老师，大家被于老师除夕的拜年深深感动了。有人提议马上要与于老师通话回拜，一经提出，立刻被否定，秀娣老师说不能增加于老师负

苏东坡是北宋著名的大文豪。学生时代背记过不少他的诗词，真是有气豪激荡之感。后来读《宋史·苏轼列传》，让人无比感怀的，不仅是他巨大的文学成就，更有他仕途坎坷而始终清新宁静、竭力造福苍生的积极作为。被贬黄州、杭州、惠州时，千方百计治疗瘟疫的事情，就让我们深深记怀。

“乌台诗案”后，苏东坡被贬，谪居黄州，就是现在的湖北黄冈。刚到黄州的苏轼，人皆畏避，日子十分艰难。为了解决一家老小的衣食之忧，他节衣缩食，躬耕东坡，与田夫野老相从于溪山之间。同时，他十分注重健身防病，经常跟着老药农进山采药，广泛收集民间单方验方，形成了一套独特的养生健体方法。元丰五年，他的好友四川眉州眉山入巢谷投奔苏东坡，尽管此时的苏东坡穷困不堪，仍然热情收留了落难之友。他们常常灯下小酌，聊些老家故事、民间单方。一年后，巢谷离开苏东坡，临行前，将祖传多年秘藏、连儿子都没有传的“圣散子”方传给苏东坡，要求苏轼指江水为誓，绝不传人。

谁料不久黄州瘟疫肆虐，百姓生命垂危。苏东坡在人命关天时，失信了，毅然将此方公布于世，救治百姓，很快控制了黄州瘟疫。

宋哲宗元祐五年，苏东坡来到杭州当知州，恰逢杭州大旱，饥饉瘟疫一同发生。苏东坡马不停蹄一连几天带着僚属走大街串小巷，随处可见患疫的百姓。他深入察看后，立即采取了几项措施：一是上书朝廷，减免了本路三分之一的上供米；二是争取朝廷支持，得到了朝廷赐给的剃度和尚的度牒，换成大米救济饥饿的百姓。三是减价出售平民仓的大米，做成很多厚粥和汤药，派人领着医生分街坊给百姓食用。四是集中州府二千缗公款，自己又拿出五十两黄金，办起病坊，用“圣散子”治之。史书记载：“得此药全活者，不可胜数。”“圣散子”所用皆中下品药，“略计每千钱即得千



担，影响她休息。最后决定，原初二线下的拜年改为线上。每人传近照一张和一段拜年吉语。于漪老师十分关心我们的身体健康，两年前的“三八”节，她特地送给我们每人一份保健品，并再三叮嘱我们，你们也古稀了，为自己及家人多保重。所以这次传发的照片，是向于漪老师汇报我们身体健康状况，大家仔细挑选。没想到，初六我们又收到于老师的照片。见照如晤人，我们的拜年语也写得情深深、意切切，最后，统稿浓缩一段心声，表达新春的共同敬意，祝她康乐幸福！并期待今年百年党庆时，我们再相聚。

尽致。我们也被这样热闹的场景感染，不亦乐乎地投身其中。

傍晚时分来到了青海湖边的黑马河，投宿湖边的蓝宝石大酒店。说是大酒店，其实也就是湖边路旁一幢不大的房子，前后都是一望无际的湖面和旷野，周围能见到的也就是相距千米之外的另外一家酒店。

办好住宿后，我们急不可待地来到青海湖畔，远处的雪山，被太阳的余晖照射，闪烁着耀眼的银光；蔚蓝的天空上，飘荡着朵朵白云；湛蓝的湖面上，移动着点点的水鸟，

服，所济已及千人。”

同时，苏东坡教会百姓调摄自己的身心。瘟疫蔓延时，有一位叫张黼的人，上门求医。苏东坡给他开了四味药：无事当贵，早寝当富，安步当车，晚食当肉。苏东坡告诉他，此四味药可治妄念，可治贪馋，可减肥赘，可调胃肠。通过苏东坡科学救治，杭州瘟疫被很快控制。

千年前苏轼治疫，起码给我们四点启示：

第一，任何时候都必须倾心为民。苏东坡到黄州任职，当时的朝廷内斗剧烈，他是硬被挤出朝廷的，以至于人们像躲瘟疫一样躲他，而他尽管食不果腹，内心哀怨，但看到瘟疫袭击百姓，立即奋起抗击，宁可失信好友，也不辜负百姓。

第二，救疫先救饥。吃不饱、穿不暖，瘟疫就会成为厉鬼。于是，他在杭州采取的措施，三条都是为了千方百计解决饥民的吃饭问题。

第三，调摄身心，提高自身免疫力。史料上只记了他给张黼开了四方，根据《跋东坡黄州谢表》《答秦太虚书》《东坡全集》《圣散子方》等书记载综合分析，可以看到苏东坡十分注重引导百姓汲取本地特产，强身健体，提高自身免疫力。

第四，潜心研究充分运用中华传承中医药方。在黄州时，他经常跟药农讨论药方，广泛搜集民间的单方验方，总结出吸食三气、实行四浴、居家三适、延寿四戒等独特的养生健体方法，用来教育引导百姓。我想正因为苏东坡对中医药方和强体之术有了很深的研究，巢谷才会将“圣散子”传给他。

看到这么一个人人敬仰的文学巨人，做起地方官后，逆境顺境不移其志，自身难保却不忘民生，治瘟疫思路清晰，措施得当，既务实操作救当前之急，又目光长远防患未然，救民无数，内心更是崇敬之极。

茶杯

曹益君

中国是茶的故乡，从发现茶到以茶为药，到煮饮茶，到制饼团茶，以至于后来茶叶之冲泡，其实，自明代后，国人饮茶之方法基本不变。茶具方面，与日本的讲究色彩和造型优美，英国的坚固耐用、外表华丽相比，中国的茶具讲究实用和艺术之美，尤其是宜兴紫砂。当然，中国的茶道更注重人和自然的和谐共处，朴素典雅。

在形态上，现代之茶杯亦极尽之变化，然我最不喜爱的那所谓的不锈钢茶杯，其杯不仅价贵，而且形高，如弹头，名曰保暖，实则令人不寒而栗。

茶杯中，我又实在喜欢透明的玻璃茶杯，其价低又晶莹剔透。冲饮时，撮几抹茶叶放置杯中，热水冲泡，茶叶翻卷，热浪滚滚，茶叶尽浮水面，如绿色杯盖。渐渐，那茶叶精灵，喝足吃饱，便舒展身子，徐徐坠落。其间，我看那龙井茶叶倒垂向下，而那铁观音则翻卷身子，平躺着雪花似的飘落，最可爱的是雏菊，丰盈的体态款款而下，犹花仙下凡，妙无可言。

及至茶叶尽落杯底，但见一杯茶水仿佛是一个水族世界，那杯底茶叶或如海底珊瑚，或如湖底水草，煞是好看。轻晃杯子，茶叶摇曳生姿，活脱儿是一个水底世界，不禁让人畅想，其间不知有多少隐秘让人探寻，又有多少动人故事尽情演绎。夜阑人静，伏案写作之时，瞟一眼，劳寂的心瞬间灵动，文思如泉，不可遏止。

此杯不仅透明悦目，且又散热快，口温握时，便知茶水之温，又见杯中水之高低，就不用担心何时喝到茶水，或是烫着，只要握紧茶杯，稍稍杯身，便可尽享毛峰的鲜醇爽口；碧螺春的清和鲜甜；云雾的香馨醇厚；龙井的香郁味甘。此时，茶水汩汩而入，滋润肺腑，醒神提脑，纵有纷繁心事，亦烟消云散，即来万难之题，定会灵犀相通，茅塞顿开。用此类茶杯，最妙的是冬天，沏茶一杯，香在鼻里，润在喉里，悦在眼里，而最喜的是暖在手里。此时，双手握杯，温馨可感，若有佳文妙语相伴，吟诵多变文字，咀嚼茶叶清香，拂尘事于九霄云外，实在是一个不可多得的宁静、恬美世界。

就如一幅静谧的画卷。岸边零星的游客，有的卷起裤腿，踏着细浪戏水；有的摆着 pose，做着造型拍照；有的骑着单车，游走沙滩草地；还有的骑着当地牧民的马，去领略驰骋草原的豪情，好一派欢乐而悠闲的景象。

第二天，我们迎着初升的太阳，驾车顺着环湖公路离开黑马河。行驶在海晏县的金银滩草原腹地，沿路金黄色的油菜花、紫红色的苜蓿花和满目黄白色的草花，镶嵌在一望无际的草原上，太阳透过云层的光芒照耀在广袤大地上，像一块斑斓多彩的调色板。



边看边聊

旅游