

都说一部《诗经》半部“吃经”，在《诗经》流传下来的300多首诗歌中，字里行间有野菜春蔬，有稻黍稷麦，有喜怒哀乐。“谁谓荼苦，其甘如荠。宴尔新婚，如兄如弟”。诗中女子回想新婚燕尔的美好时光，吃苦涩的“荼”菜，也甘之如饴。荼菜与《诗经》一起流传下来，与时光同行，在岁月中繁衍生息。

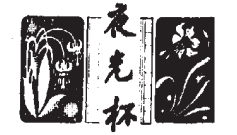
荼菜即苦菜，在我国分布很广，形态各异，是菜也是药。作为菜，从北到南，它至少有二十个名字，苦麻菜、野苦菜、苦苣菜、苦苣菜、天香菜等，大多带有第一味觉苦的特征；还有重口味的“白马尿”、比较吓人的“蛇虫草”、霸气的“将军菜”等称呼。作为药，它被称为茶草、游冬、败酱草……民间称救命草、陷血丹、墓回头。

小满近时，荠菜、马齿苋、马兰头、鼠曲草等春菜，告别了春天，也告别饕餮者的味蕾。唐朝诗人元稹提出灵魂的拷问：“小满气全时，如何靡草衰。”“向来看苦菜，独秀也何为？”为什么小满时节小草枯萎了，苦菜却独自临风摇曳生姿？想必他知道夏至青蛙呱呱，蚯蚓松开板结的泥土时，长在山沟、河边、山地、荒林的苦菜，会铆劲地生长。到了立夏，更是一发而不可收地蓬勃着生机。

南宋诗人叶适《后端午行》中一句“日昏停棹各自归，黄瓜苦菜夸甘肥”，写出了宋人的饮食文化气氛。端午时节，朋友们一起吃黄瓜苦菜，论甘甜肥美。可见宋代苦菜已是时令美味。

苦菜有文字记录已2500多年，但直到上世纪90年代，才进入志书，在《中国植物志》第73卷，它以“败酱”的名字和图片登堂入室。

苦菜在我家乡台州俗称苦麻菜，也叫“萌菜”，因



1970年我来到山西隰县插队。进村时正值秋收时节，安顿好后参加的第一次劳动是跟着全村劳力挑着筐子拿着头，到对面塬上收获土豆。午餐烤土豆吃。太阳快当头照时分，依队长吩咐我去沟边捡来一堆干柴和易燃的茅草，另一村民在地里挖出一个二尺见方、约一尺深的浅坑。村民点燃柴火的方法我至今难忘。他先把装上烟叶的旱烟袋叼在嘴里，而后从衣兜里掏出一块称为火石的白色石头，又掏出一小团绒毛按在火石上，从另一衣兜里掏出一个状似镰刀的铁器——火镰，在绒毛的上方部位娴熟地击打火石，只七八下，击打产生的火星落在绒毛上，引燃了绒毛，他顺势把绒毛按在烟袋锅里，悠悠地抽了两袋烟后，把烟袋里的火球磕在茅草上，使劲地吹，引燃了茅草。然后慢慢续干柴，待柴火燃至不冒烟了呈木炭状后，均匀地铺平，将一大筐中等个头的紫皮土豆倒在炭火上，迅速将挖出来的土回填，把土豆埋得严

为它的植株长得胖嘟嘟的，十分茂盛。在物资匮乏年代是山区人民充饥的粮食，故家乡有俗语“山区人二件宝，柴株当棉袄，萌菜当肚饱”。

初夏，台州仙居、临海一带山野苦麻菜生机勃勃，而此时，长在树上的黑炭杨梅、东魁杨梅你方唱罢我登场，热闹非凡。

今年端午节前一天晚上，我正操心小长假吃什么，朋友送来一大袋苦麻菜。说自家园子里摘的，杨梅吃多了容易上火，这菜能散火，焯水后你想怎么做都可以。

懂你味蕾的应该叫知己。杨梅是我喜欢的水果之一，我每次限定自己只能吃5个“乒乓球(仙居东魁杨梅跟乒乓球一样大)”，但那酸甜鲜美的滋味总让我欲罢不能，吃多了早晨起来眼睛干涩，此菜正是及时雨。

苦麻菜一眼看去很像油麦菜，但菜叶颜色比油麦菜浅，背面是灰绿色，茎梗挺拔，靠近根部茎叶带有暗紫色，叶片薄而柔软，圆弧状披针形，叶柄背面凸出，由叶尖到叶根逐渐变粗，大片的叶子像芭蕉扇，小片的像鸡毛笔，有一股雨后天晴旷野的芳香气息。我已多年没吃到家乡的苦麻菜，顺手“嘎嘣”一声折一根茎，脆生生的嫩，掰出一小段抵在舌尖上咀嚼，苦汗迅速占据我的味蕾，但苦度适中，带有清香，回味时有甘甜之水在口中盘桓。这么肥大的苦麻菜，必定是朋友亲手播种和照料。

不负卿心不负君，在三天假期我做了三款苦麻菜，做出欢喜心情。我喜欢刀切苦麻菜毫无阻力的快感，也爱看它焯水后漂于冷水上丝绸般的轻柔，更有新菜烹制成功的成就感。端午时节那天下功夫，推出苦麻菜草鱼片滚豆腐汤，汤水清碧澄澈，味道鲜甜，每人嚼菜梗都发出吃甘蔗咔嚓咔嚓声，全家人似在互祝端午安康，很是应景。第二天我烹热油下姜蒜，用布满“冰花”

## 火镰打火

王仰

我将火石与铁器拿过来尝试，但不得要领，击打了几十下，也有火星冒出但不能点燃绒毛。

村民解释了我心中的疑团：这样的取火方式这里已经使用了不知道多少辈了。绒毛来自山间的野草，加拌了硝，有了硝才能助燃。山上有这种能打出火来的石头，用铁器这三样东西加上熟练的操作便能打出火来。

柴火燃至烟冒尽后再放土豆，烤出来没有烟熏气。埋起来的木炭火并不会马上熄灭，而是继续阴燃，其热量足以烤熟土豆。

约一个多小时，土豆烤熟了，扒出后散发出诱人的香味。全体劳动者围坐着风扫残云吃了个精光。

那个年代物资匮乏，火柴凭票供应，数量很少，岂能随意使用？从这个角度说，沿用古老的方式取火就不难理解了。

那天，几位参赛者在争论。一位说，如果我们创业项目选择传统产业赛道，参与者那么多，必然被红海市场淹没。另一位讲，赛道不重要，关键看内容。原来学校创新创业比赛规定，大赛分两个“赛道”，一曰新兴产业，二曰传统产业。主办方将“赛道”替代了产业类别。这不，小王报名的大赛通知中，不仅有赛道设置，而且将赛道划分为初创组与成长组，还界定了“赛道”范围。

何谓“赛道”？当年，接触“赛道”一词，是儿时学校举行运动会。我是4×100米接力比赛的第四棒，分在第三跑道。如今“赛道”范围被扩大了许多。“赛道”一词在互联网走红，2022年被《咬文嚼字》编辑部列为十大流行语之一，在互联网热潮中，“赛道”一词被喻为某个行业未来发展的方向，细分“赛道”喻指领域的发展路径。



的皮蛋做了上汤苦麻菜，以菜叶为主，口感滑嫩，微苦回甘。第三天码冷盘，把苦麻菜切得细碎，把丁香鱼油爆，加香油小米椒拌起来，很“杀饭”。这些天我不时模仿《倚天屠龙记》王难姑的语气，对家人说：尽可以多吃点杨梅，你们肚子已有平抑肝阳、清除心火的解药。

说起苦麻菜的药用，民间口口相传的“墓回头”最能见证其功力。话说旧时一郎中行走江湖，遇见一众人抬着棺材去坟地，郎中见棺材里滴出鲜血，上前问询，得知是女子产后失血而死，郎中说还在滴血说不定有救，家属立即打开棺材，郎中一番诊脉后告知家属女子是昏死，也就是假死，就试着用一

实实。

眼看这番操作，我惊奇不已。这里居然是用这样古朴的取火方式。

第二天，晚餐桌上，豆制品、海鲜、内脏、甜点，各自被“三高二高”们认“弃”——刚出炉体检报告上的红色数字，是最受敬畏的。

我血液中的糖分子终于奋力挣扎，像冲破云层的太阳跳跃出来。它顶破阻力，露出了些微狰狞的刺。

那一年，我一位当过二级医院书记的领导对我说：“你母亲有糖尿病，你早晚也会得的。”那时我四十出头，身材苗条，毫无赘肉，作息规律，饮食节制，每天运动，自然不肯信这话。但仅过了半年，一次偶然测了一下餐后两小时血糖，竟然超标了！坏分子何时随风潜入夜的？难怪我有时运动后会心慌手抖低血糖。遗传基因的强

某大咖说学员常求她帮忙看看“赛道”，她的解释却是：体量大、增长快、问题多、没有头部。也有大咖表示，“成长快”但不具备“有技术、有经营、有资金、有渠道”壁垒的行业，都不算“赛道”。强调好的“赛道”天花板很高，有四大标准及市场增量。这位大咖显然在表明“赛道”商业属性的必要条件后，又把“赛道”摒弃出行业的代名词。

其实，赛道也好，行业也罢，红海也行，蓝海也可，对创业者来说，选择产业类别、选取行业属性、选准企业形态，因需、因时、因地、顺势而行，不走歪门邪道、旁门左道才是正道。概念再好、名头再大、赛道再灵又如何呢？创客小王说，当年听信了某“大咖”的忽悠，砸重资产进入银发“赛道”，都说

## 闲话“赛道”

陈甬沪

你的车速多快，永远只是在封闭循环道上的狂奔。这种在有限空间范围内一圈又一圈的折腾，永远在原地打转的车手，比拼的只是竞技体育的速度。而创业求的不是单纯的速度比拼，也不是循环往复的原地打转，冲破藩篱需要高度，勇往直前需要亮度，行稳致远需要温度。

田田经营餐饮业多年了，前

老年人的钱好赚，结果没有细分跑道，四面出击跑得人仰马翻。创业实践教育了小王，让他明白了银发“赛道”蓝海再深、再宽，他人成功并不等于你也会成功，创业机械复制很难成功。

同样是创客的小刘对“赛道”也有自己的观点。他认为用“赛道”来辨别项目的“风口”及贴上“标签”并不贴切，比如F1赛道无论

随着人们对美好生活愿望追求的扩展，国民经济行业分类或者说三百六十行早已满足不了“创新创业”细分市场。以“赛道”来替代行业门类什么的，其实只是对概念、定义的认识问题。有些流行语丰富了“表达”也为大家乐见，但创业者关注市场需求，关心技能提升，关切消费者、员工和社会多赢共赢，关联企业行稳致远，才更重要。

四月底，发现珠颈斑鸠在窗台上孵出两只小鸟，毛茸茸的。推测它做窝、生蛋、孵蛋的过程，应该半个月过去了。这扇朝西的窗户开得少，半个月才发现它们，有点遗憾。不过，没有打扰它们小家庭的生活，对它们来说也是幸事。

从此每天三四次蹑手蹑脚去看它们。有时母鸟在窝里，长长的尾羽高高翘起，隔着玻璃和纱窗清晰可见。有时母鸟出去觅食了，只有两只小鸟卧在窝里。初生的常春藤叶正好覆盖它们的小家，即使有风有雨，也能遮挡不少，两个小家伙挤在一起，互相温暖。它们的羽毛长得真快，半个月就出落得有模有样了。珠颈斑鸠的窝很简单，就是几根藤条搁在水泥窗台上，它们的卵怎么没有从窗台上滚下去？不过，这个新建的一个多月的一家现在已然成就惊人了，鸟窝外边缘堆起高高一遭坎子，两只小鸟正好蜷缩在坎子围裹的小小空间里，加之藤叶从四周护持，显得安全、牢固、幸福。那道坎子其实是它们的粪便。天天睡在窝里，由父母喂大，它们最大的贡献就是给小窝筑起了这道坎。

相较于水泥窗台，鸟粪是松软的。三楼的窗台离地面六七米高，窗沿不过十厘米宽，一不小心掉下去，羽翼未成的小鸟会粉身碎骨。现在阳光透过藤叶照进来，两只小鸟相互给对方梳理羽毛，这就是它们短暂的、安稳的家。

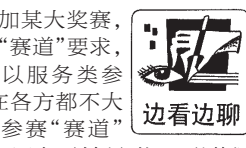
昨天我再去窗台边看时，已是一座空巢。两周多点，它们就长成飞走了。这些鸟粪在日光里慢慢干硬，承托它们幼小身子的简单堆叠的藤条很快也会崩离析，所谓所谓的小窝，不用不了两个月时间就会消失，当夏季的台风袭来，窗台会被清理得一干二净，似乎什么都不曾发生。

五月中旬，鸟窝尚在，仿佛尚存余温。世上有多少这样的小巢，承载建造者的辛劳、甜蜜与希望，朴素温馨，养育着下一代。当初那么热闹的场景，转瞬成为空巢。一切发生过的事，如果牵动过你的感情，在记忆深处，就会成为一个小小的永恒。眼前这个空巢，就是。

## 静谧的光影

(摄影)李陶

空巢  
冯渊



次参加某大奖赛，不顾“赛道”要求，坚持以服务类参赛，在各方都不大看好参赛“赛道”情况下，过五关斩六将，一举获得殊荣。原来的餐饮项目提供的不只是菜肴，而是健康的理念，她经营所构成的是食品安全生态链，可持续发展的服务链，把餐饮做成了培训基地，创业带动就业的新平台。

随着人民对美好生活愿望追求的扩展，国民经济行业分类或者说三百六十行早已满足不了“创新创业”细分市场。以“赛道”来替代行业门类什么的，其实只是对概念、定义的认识问题。有些流行语丰富了“表达”也为大家乐见，但创业者关注市场需求，关心技能提升，关切消费者、员工和社会多赢共赢，关联企业行稳致远，才更重要。

被疫情屏蔽三年，五月下旬，我们终于又来到了太湖边的疗养院体检。

一草一木皆无恙。几次突围，夏未能冲破春的门槛，景色却已自动切换：几朵蔷薇残花在风露中对泣；田田荷叶，把水面一隅装修成凸碧湖；绿荫霸气延伸侵占房顶、小径……

第二天，晚餐桌上，豆制品、海鲜、内脏、甜点，各自被“三高二高”们认“弃”——刚出炉体检报告上的红色数字，是最受敬畏的。

我血液中的糖分子终于奋力挣扎，像冲破云层的太阳跳跃出来。它顶破阻力，露出了些微狰狞的刺。

那一年，我一位当过二级医院书记的领导对我说：“你母亲有糖尿病，你早晚也会得的。”那时我四十出头，身材苗条，毫无赘肉，作息规律，饮食节制，每天运动，自然不肯信这话。但仅过了半年，一次偶然测了一下餐后两小时血糖，竟然超标了！坏分子何时随风潜入夜的？难怪我有时运动后会心慌手抖低血糖。遗传基因的强

## 来份“健康责任自负险”

刘笑冰

项背；一改几十年来一口饭一口菜的吃法，按照汤、蔬菜、荤菜、主食的顺序进餐，说是这样可避免升糖指数高的淀粉类食物被过多吸收，而使血糖猛蹿，饱腹感又可减少主食的摄入量；早上告别淀粉类点心，做一顿荤素搭配品种齐全的皇帝早餐；冰淇淋、蛋糕、红肉，什么食物都不忌口，但也没胆放量吃……从发现餐后两小时血糖超标，至今整整十三年，之前，空腹血糖从未超标，餐后两小时血糖时而高时而正常，也从未突破最上限。糖尿病这顶帽子，在我出生时就为我

人啊，不得不令人臣服！

母亲51岁知道自己得了糖尿病时，“三多一少”的症状已经很明显了，想到自己再过十年……到底心有不甘，还是想与命运抗争一把，于是来了份健康责任自负险：就当自己是糖尿病人，每天快走满35分钟，说是这样可有效降低血糖，不久，我的步速最高每分钟可达150步，让壮年男性也只能望我

## 七夕会

量身定制好了，我仗着这份健康责任自负险拒之不纳，而周遭却不乏没有家族史已得糖尿病的同龄人。

今年空腹血糖6.28，餐后两小时9.32，胰岛功能几项测试指标还在正常范围内。想来，毕竟是“5”字头的人了，身体各器官的功能自然是又衰退了些，加之更年期这痛那痛此起彼伏，运动不得，不打几天鱼晒几天网，而每天的水果还是三四种……不能和“4”字头的自己比了。

有人说，“人生在世，这也不能吃，那也不能吃，还活个什么劲。”是啊，为了这一天最好永远缺席或尽量迟到，只能现在这也少吃点，那也少吃点，而运动却要比别人多些。人又说了：“这样岂不活得很苦很累？”其实呢，真的什么都是只要习惯了就好了。我是每天不运动才难受，一直都是清淡饮食，看到毛血旺之类又油又红的菜就倒胃口，多蔬少肉的饮食，乞丐式的晚餐，我丝毫不觉其苦。世上唯有健康责任自负险才是最靠谱的保险产品品牌！

## 健康