

这个世界有两个陈仓，一个住在长江头，一个住在长江尾。两个陈仓把一条江抬在肩膀上，像推着石头上山的人，到处乱跑，一路狂奔，没日没夜。

我前几年写过一首诗《两个碑》，大意是我奔波的一生，需要建造两个坟墓，一个建在长江头，建在清清小河边，建在金黄的麦地里，用来安埋我的影子，另一个建在长江尾，建在波涛汹涌的大海边，建在霓虹艳影中，用来安葬我的肉体。

我的故乡位于秦岭南麓，我出生的村子叫塔尔坪，那里的山特别大，动不动就把天戳出个大窟窿。在我们眼中，最大的就是山峦，巴掌大的就是天空，到现在为止，还不通班车，还没4G信号，在信息化时代，这说明什么？说明我们被隔在了时代的外面，我们的时光完全不同。

我们家门前有一条无名小河，是从石头缝里憋出来的。我们那里从来不养鱼也不养青蛙，但从来不缺少这些精灵。我曾经非常迷惑，无论阴晴，无论旱涝，无论秋冬，小河水总是潺潺流动，而且春天就冒出了鱼秧和蝌蚪，夏天就长出了鱼和青蛙，它们不知道从何处来，小河也不知道从何处来，我也不知道自己从何而来，但是丝毫也不影响我们向着远方流去。

这就是源头！源头是荒瘠的，是荒凉的，是没有上游的。如果要追溯的话，上游就是大山，就是山顶的白云，就是白云之上的天空，以及日月星辰和神灵。而源头，却是源源不断的，却是源远流长的，却是一直低着头的，它们中间的每一滴水，都有一个神圣而伟大的目标，那就是抵达大海。

我们日夜奔波，最先流入武关河，那是李涉笔下“远别秦城万里游，乱山高下出商州。关门不锁寒溪水，一夜潺潺送客愁”的武关。然后流入丹江，自此慢慢脱离三秦，在佚名氏笔下“沧浪之水清兮，可以濯我缨；沧浪之水浊兮，可以濯



在中医传统中，一味不起眼却颇具疗效的植物——百合，正悄然扮演着“食疗+情绪调养”的双重角色。

百合是我国传统的食药同源植物，古籍中早有“百合安神、润肺止咳”之说。《本草纲目》记载其“养心安神、补中益气”，在多部医书中都被用来治疗心烦、失眠、惊悸等与情绪密切相关的症状。

在现代中医看来，百合性微寒、味甘微苦，入心、肺经，尤其适合阴虚火旺、心神不宁的体质类型。我们常说“心神不安”，在中医理论中，“心藏神”，一旦心阴不足，神无所依，就容易出现心悸、健忘、烦躁、睡眠浅等问题。百合恰恰具有养阴清心、润燥安神的功效，适用于因为情绪紧张、焦虑导致的失眠、心烦等情况。对于更年期女性、青少年学生、长期熬夜的上班族，百合粥、百合银耳羹等食疗方既滋养身体，又不刺激肠胃，是很好的“软调理”。

现代药理研究也在不断印证古人的

我足”的丹江口并入汉江。然后在崔颢笔下“昔人已乘黄鹤去，此地空余黄鹤楼。黄鹤一去不复返，白云千载空悠悠”的武汉汇入了长江。

这条小河无论翻过多少山，拐过多少弯，经历多少欢愉和苦难，从不放弃，不改初衷，最终从上海注入了大海。那么，我们的动力来自哪里呢？我觉得，应该来自落差！这个世界，甚至另一个世界，都是由落差组成的。没有落差，所有的世界都不存在。正是有了落差，才有了波浪，才有了风景，才能滔滔不绝，才有滚滚向前的力量，我们人类才有生生不息的繁衍，才有永不磨灭的理想和文明之光。

我在二十年前写过另一首诗叫《落差》：我站在山的一边/你站在川的一边/我站在孤单的一边/你站在拥挤的一边/我站在庄稼的一边/你站在食品的一边/我站在草的一边/你站在药的一边/我站在羊的一边/你站在肉的一边/我站在一滴水的一边/你站在波浪的一边/我站在坟的一边/你站在魂的一边/我与你之间/形成了很大的落差/现在你应该知道了/是谁在吃力地抬着一条江在朝着大海赶来。从这个角度来看，作为小河水里的一滴水是幸运的，如果仅仅生活在源头，那还是一滴水。正因为十滴水、一百滴水、一万滴水，大家结伴而行，浩浩荡荡地来到了上海，来到了这个有海的城市，这样一条江就形成了，大海就形成了。我们这些卑微的生命，就是源头的一滴水，参与了小河的奔涌，参与了长江的奔流，也参与了大海的澎湃。

我好多年前还写过一首叫《如果我不在上海》的诗：如果我不在上海/我就会与家乡的小河分流/我就会与亲人的汗水分开/就会失去落差，我注入的长江/就不会如此长，如此澎湃/……如果我不在上海/我的自豪就没有姚明的/我的荣耀就没有刘翔的/我的心就没有白玉兰的玉/就没有白玉兰的白……

抬着一条河狂奔的两个陈仓，其实就是一片镜子，源头和大海是互为镜像的。当我的影子是源头，我



杏林夜谈

到安徽，不吃条臭鳊鱼，仿佛到广州不吃烧鹅，到杭州不吃醋鱼，到兰州不吃拉面，到扬州不吃软兜……自己都不能原谅自己。

然而，这里面也存在些误区。烹饪界大佬孙兆国请几个朋友在他自营的一家安徽馆子吃饭。林林总总一大套菜，就是不见臭鳊鱼。我好奇心强，问：“既然主打安徽菜，怎么不见臭鳊鱼？”答：“其实，安徽菜至少应该细分为安菜和徽菜。我做的是安菜，流行于安庆及芜湖、铜陵、马鞍山一带，也就是‘沿江’概念带。既然靠近长江，我们方能便地及时行‘鲜’，为啥还要把它们弄成臭的呢？”

我度娘一下，果然，沿江概念带各市所标榜的“十大美食”目录中，均不见臭鳊鱼踪影。摊开地图可知，黄宣离长江最远，难获江鲜，再加物流相对不便，腌物盛行，理有固然。

据说，清乾隆年间，徽州（即今黄山市及宣城市之一部）鱼贩子将长江鳊鱼用木桶装运到山区，为防途中腐败，用盐等调料均匀涂抹鱼身，一层一层地码放，压上石头，每天翻动，直至成功。到达目的地后的臭鳊鱼，鳃红鳞存，散发出一股特别的臭味（我看，用腐馊味更恰当），烹炖后异味全无，入口鲜美浓香。是故，徽州人通常把臭鳊鱼又叫“腌鲜鳊”。

我以为，那只是“入”的一面，另有“出”的一面似乎更重要——清初，正是徽商最为活跃的时期。他们吃惯了家乡味，对于自己胃蛋白酶的记忆，深刻牢固，外出做生意时随行吸条臭鳊鱼，解馋同时亦可缓解思乡之情，正与“我有一瓢酒，可以慰风尘”的爽乎劲合拍。

日前去黄山市黟歙两县，发现当地所有菜馆均售臭鳊鱼，简直“无此君不成席”。我们下榻的宏村一家民宿，辟有餐厅，但厨师烹饪技术糟糕透顶，唯独一条臭鳊鱼成席亮点。吸取教训，次日我

的肉体就是大海；当我的前世是源头，我的来生就是大海。从源头到大海，从大海到源头，从源头到源头，从大海到大海，我和我形成了巨大的落差，我自己是自己的坐标和参照。不过，当我生活在秦岭山中时，大海就是我的目标和远方，当我生在上海时，源头就是我的目标和远方，每个循环或者叫轮回，都包含着顺流而下，甚至是逆流而上。

所以，长江是一个过程，大海是一个车站，是一滴水换乘的地方。我们抬着一条江，哼哧哼哧地来到上海，只是走过了一半的行程，那另一半的行程怎么走呢？我曾带着父亲来上海看海，他问我这么多的水从哪里来的？我就告诉他，我们家门前的泉水，他流的汗水，我妈流的泪水，我姐受伤后流的血水，最后都流到上海来了。父亲又问，海里

智慧。研究发现，百合中含有多种皂苷、多糖、氨基酸与微量元素，具有抗氧化、抗疲劳、抗炎作用，还能调节神经系统功能。部分实验表明，百合中的某些活性成分有望改善焦虑行为和睡眠质量，这也从现代科学的角度支持了它的“安神助眠”作用。

百合虽好，也要用得其所。体质偏寒、易腹泻者不宜长期大量食用百合；百合偏凉，不建议空腹食用，也不宜与寒性食材同煮，以免伤及脾胃。对于干百合和鲜百合的食用，也有所不同：干百合更适合煲汤、熬粥，有滋补作用；鲜百合则口感清甜，适合清炒、炖甜品。除了作为食材，百合还在不少传统中药复方中出现，用于调节更深层次的情绪困扰。情绪的修复从不止于心理层面，食疗之道，亦可助力。倘若你在某个夜晚辗转难眠，不妨来一碗温热的百合莲子羹，收获的不仅是营养，更是对心灵的抚慰。（作者系上海市中医医院肿瘤外科行政主任）

臭鳊鱼

西坡

们转战于宏村大街一家外观华丽、内装光鲜的饭庄。果然，其菜品醺醺有味，令人垂涎回舌。遗憾的是，那条臭鳊鱼则乏善可陈，令人大失所望。第三日大雨，一众行色狼狈，然而再窘也不愿重蹈覆辙，熟门熟路的阿泉指引大伙儿至一家环境比苍蝇馆子略好的馆子。这回总算“色”“香”“味”过关，只是“形”差点儿——号称明炉臭鳊鱼，锅里齐刷刷排着6条名叫“臭鳊鱼”的鱼，每条仅一虎口长。我疑云重重：难道那就是大名鼎鼎的臭鳊鱼？一旁的谢兄立马解我困惑：“它们是小鳊鱼。”我更糊涂了：“为什么要把没长大的小鱼拿来吃？难不成它长不大？”想想谢兄未必知根知底，我家性DeepSeek了，哦，还真有，叫波纹鳊，体长通常在100—150毫米。

那么小的鱼，且明炉烧法，味道却很正，奇了。怎样的臭鳊鱼才是好的臭鳊鱼？不好说，众口难调，但基本标准是有的，如，生的时候——鱼皮呈淡黄或微红，鱼鳃呈暗红色；鱼肉紧实不粘手，按压有弹性、不松散；无腐败黏液，有淡臭味但不刺鼻等。熟的时候——肉质紧实鲜嫩，呈蒜瓣状；不油不糊，成型清爽；口感弹滑，鲜香浓郁等。

若按传统制法居家操作臭鳊鱼，现在恐怕连餐馆也不见得自己动手腌制而取集采方式；更重要的是，仿佛为吃几根香肠而去买一头猪，划不来啊。

近些天，内子突然对臭鳊鱼大感兴趣，一而再，再而三地上桌。我看她对付那条鱼，不慌不忙，蒙圈了。原来那是网购已腌制好的半成品。她嫌附赠的佐料蒜味过重，弃而不用，干脆自己调味，结果好吃程度一点不输徽菜馆。

尽管烤鸭遍地开花，甚至“最佳”者竟不产于京城，是你还得认那个前缀词“北京”。臭鳊鱼呢，亦当作如斯观。

的水又流到哪里去了呢？对呀，海里的水流到哪里去了呢？我就告诉他，这里的水不走了。其实，我心里明白，我们老家的水，顺着长江流到大海，然后就升天了。以云，以雾，以雨以雪，以电以雷鸣，以日月星辰，在天上绕了一圈，绕过秦汉，绕过唐宋，绕过明清，绕过天庭神府，又回到了源头，又回到了大地。

所以地球是圆的，世界也是圆的，任何事物的最佳状态和结果都是圆的，比如月圆、汤圆、团圆、圆房、圆梦、圆满、圆寂……可以说，我是在源头和大海之间不停往返的人，也可以说我是一个希望把世界描述成圆形的人。

马石是坐落于千年古镇安徽省池州市贵池区乌沙镇以西五公里处的一个村庄。旧时，这里被称为“马踏石”。相传古代，一位将军与敌军激烈鏖战，最终寡不敌众，单枪匹马退至一座山下。敌军紧追不舍，千钧一发之际，战马前蹄奋力蹬山，后蹄刨出乱石，如雨点般砸退敌军，将军得以转危为安。此地便被命名为“马踏石”，这座山成了马石山。马石矶位于马石山北麓，依山傍江，屹立在长江之畔。我自小在此生活，它早已成为我心底独特的印记。

关于马石矶的传说，在当地人口中充满神秘色彩。相传，昭明太子萧统在石城期间，曾骑马来到此处。他将马系于江边石矶，随后登舟前往江中太子矶游玩。后人为了纪念昭明太子，便将系马的石矶命名为马石矶，把太子登船的石矶称作太子矶，在上面修建了太子庙。如今，唯有马石矶依然坚守江畔。

一踏上这片土地，微风裹挟着江水潮湿而略带腥味的氣息扑面而来，瞬间唤醒了沉睡在心底的记

忆。眼前的马石矶，怪石嶙峋，姿态万千。有的如骆驼昂首，向着远方天际凝望；有的似神龟探海，仿佛下一秒便要潜入江水之中；还有的像盛开的莲花，在江畔展露着独特风姿。这些历经岁月雕琢的石头，泛着青灰色的光泽，每一道纹理都像是大自然书

写的神秘诗篇。其中，老虎嘴、仙女背、虾兵蟹将等景致，更是令人印象深刻。曾经，在不通自来水的岁月里，老百姓们洗衣洗菜后，或用长满老茧的肩膀，或用尚且稚嫩的臂膀，挑着木质、塑料水桶，将浑浊的江水担回家。在水缸中，用明矾划出优美的弧线和动听的旋律，随着时间沉淀，浑浊渐渐变得清澈，把江水烧开放茶、煮饭、烧汤，尤其是江水炖江鱼，鲜香之味，至今难忘。夏日燥热时，直接用瓜瓢舀起江水畅饮，那清甜爽口，丝毫不输山涧泉水。

站在马石矶上极目远眺，长江的雄浑壮阔尽收眼底。宽阔的江面，浑黄的江水滔滔东流。货轮缓缓前行，



巨鳞出山迎朝阳 (剪纸) 孙平

庞大的身躯拖着一长串驳船，宛如迁徙的舰队；小船则轻快敏捷，在波浪中起伏跳跃，船尾留下一道道转瞬即逝的白色水花。

马石矶不仅有美丽的传说，还承载着悲壮的历史。明朝钦点状元黄观，才华横溢，在会试、廷试中均拔得头筹，被授修撰，后任礼部侍中，深受朱允炆重用。燕王举兵时，黄观奉诏于安庆募兵。然而，当听闻京城变故，他深知回天乏术，最终在太子矶投江自溺，以身殉国。如今，翠屏山上仅存黄公祠遗址和黄公墓，坐山面江，无声诉说着那段历史。漫步在马石矶，脚下碎石清脆的声响，与江水拍打石矶的“哗哗”声交织，据说《渡江侦察记》也曾在此取景。马石矶向上一公里处，是长江石滩，淘石者纷至沓来。这里藏着各种长江石，每块都凝聚着大自然的鬼斧神工；向下则是江水回流形成的露天沙滩浴场。夏日傍晚，村里老少们齐聚水中嬉戏，消解一天老幼的疲惫。

马石矶沉默地凝视着昼夜更迭，将将军马蹄、太子舟楫、状元丹心，统统化作江畔麻石、青石上的道道斑痕。

马石矶沉默地凝视着昼夜更迭，将将军马蹄、太子舟楫、状元丹心，统统化作江畔麻石、青石上的道道斑痕。

马石矶沉默地凝视着昼夜更迭，将将军马蹄、太子舟楫、状元丹心，统统化作江畔麻石、青石上的道道斑痕。

次洛家的羊群里其实有三个白骨精，首先说说第一个。第一个白骨精是一只羯羊，也是一只放生羊。先解释一下什么叫羯羊，什么叫放生羊吧。

羯羊是指去势的公羊，也就是通过人工干预失去生殖能力、不能当爸爸的公羊。这样做的原因主要有两个：牧民家的羊群，主要由母羊构成，因为母羊是有生产力的。而相对没生产力的公羊只需要留下一两只种公羊，其他的公羊则都要成为羯羊。二是羯羊因为没有雄性激素的影响，肉质更鲜嫩细腻，更好吃。这样，牧民家羊群里的公羊，大多是羯羊。

那么，啥叫放生羊呢？先说放生。放生是草原上常见的仪轨，就是把牛羊放归到大自然，让大自然掌管它的生命。比如家里有人病了，家人希望他尽快痊愈，就把一只牲畜经过严格的仪式后放归。这样，这只牲畜就属于自然之神了，自然之神得到了一只牲畜，就会帮助病人尽快解脱病痛之苦——这是牧区医疗条件有限的时代留下来的旧俗——至此，这只牲畜从此被免除宰杀之苦，成了大自然的牲畜，牧民把这样放生的牲畜叫“次塔尔”。放生的牲畜，经过放生仪式，在头部、肩胛部、耳朵等部位都装饰有各种颜色的彩带，加上身上的羊毛也不再剪去，在畜群里显得与众不同。它是为谁放生的，家人就会说它是某某的“次塔尔”。次洛就有一只“次塔尔”，它是一只羯羊。

再说说次洛为啥有这样一只“次塔尔”放生羊吧。我和次洛的家乡铁下加，虽有一条“大河”和一条“尕水河”从小牧村边上流过，但到了冬天，“大河”和“尕水河”里的水都干涸了，为了让饥渴的牛羊吃下水，小牧村的人们每隔两天就要把牲畜赶到雪豹山“萨日”附近一眼泉水边。每次赶牛羊去饮水，清早五六点就得从小牧村出发，到晚上六七点太阳落山时才能把牛羊再赶回家，来去一趟要一整天时间。所以给牛羊饮水的事儿，一般也由家里的大人来完成。我和次洛上了五年级，马上就要到遥远的县城去上中学了，我们觉得自己已经长大，是男子汉了，所以在那年寒假，大人们要去给家里的牛羊饮水时，我和次洛自告奋勇，承担起了这个任务。

记得那天早晨，天还没大亮，几颗星星依然挂在天边，我和次洛就赶着各自家里的牛羊，跟着大人们去饮水了。卓央为我们送行，看着我们一脸无所畏惧的样子，眼睛亮亮的，伸出大拇指夸我们勇敢，这让我们和次洛很受用。为了那次任务的完成，我和次洛经受了前所未有的困难：寒冷，饥饿，路途遥远，道路曲折……饮水回来，我俩都感冒了，发烧、咳嗽、流鼻涕。出发时有多神勇，回来时就有多狼狈。特别是次洛，一下子病倒，卧床不起，每天都躺在床上，哼哼唧唧的，打针吃药都不管用。次洛妈妈心疼次洛，背着卓央，每天给次洛一些好吃的：一块麦子面的“白面馍馍”，几颗红枣，几块水果糖。卓央无意中看见了，心里有些不爽。没过几天，家里还商量着给次洛放生一只羯羊。这样的宠溺，让卓央觉得阿爸阿妈偏心，更不爽。

而让卓央更不爽的事儿接着来了——次洛的“次塔尔”身披一身彩带，逐渐知道自己在羊群里的特殊地位，就有点恃无恐，常欺负伙伴。如放牧时，它占据一片水草茂盛的草滩，不让别的牛羊靠近自己；在羊圈里时，它要趴在温暖避风的位置，不许别的伙伴与自己在一起，种种霸道的行为让卓央很生气，于是，卓央就给次洛的放生羊取名叫白骨精了。“是《唐僧喇嘛传》里白骨精变化出来的那个男妖怪！”卓央说。

庞大的身躯拖着一长串驳船，宛如迁徙的舰队；小船则轻快敏捷，在波浪中起伏跳跃，船尾留下一道道转瞬即逝的白色水花。

马石矶不仅有美丽的传说，还承载着悲壮的历史。明朝钦点状元黄观，才华横溢，在会试、廷试中均拔得头筹，被授修撰，后任礼部侍中，深受朱允炆重用。燕王举兵时，黄观奉诏于安庆募兵。然而，当听闻京城变故，他深知回天乏术，最终在太子矶投江自溺，以身殉国。如今，翠屏山上仅存黄公祠遗址和黄公墓，坐山面江，无声诉说着那段历史。漫步在马石矶，脚下碎石清脆的声响，与江水拍打石矶的“哗哗”声交织，据说《渡江侦察记》也曾在此取景。马石矶向上一公里处，是长江石滩，淘石者纷至沓来。这里藏着各种长江石，每块都凝聚着大自然的鬼斧神工；向下则是江水回流形成的露天沙滩浴场。夏日傍晚，村里老少们齐聚水中嬉戏，消解一天老幼的疲惫。

马石矶沉默地凝视着昼夜更迭，将将军马蹄、太子舟楫、状元丹心，统统化作江畔麻石、青石上的道道斑痕。

马石矶沉默地凝视着昼夜更迭，将将军马蹄、太子舟楫、状元丹心，统统化作江畔麻石、青石上的道道斑痕。

羊群里的白骨精

龙仁青

旅游