

### 屋檐上的秋天

戚舟



都说“落一叶而知秋”，我却从屋檐上最先见到秋天。无论故乡小院还是长街短巷，小小方寸只有屋檐隔着天地，承接住一场冷过一场的雨，散发出独属于九月的寂静气息……屋檐，犹如送秋的信使。

没错，秋天太寂静，比不得春有繁花绚烂、夏有浓绿溢彩、冬有白雪浪漫，过了立秋还未出伏，出了三伏还有余热，纵使第一片叶落也让人们还沉浸在暮夏的茂郁里……模糊的界限中，叫人把不准秋天正式到访的日期。小时候，我总往屋檐上瞧，什么时候摆满了金黄色玉米、诱人的红薯干、深紫色茄子片儿，什么时候就迎来真正的秋。在农村，屋檐晾晒或深浅不一的黛褐色后，才能放下蒲扇说句“秋天来了”。

开始晒秋时，夕阳一日比一日落得早，这时再看屋檐下的灯，更带来秋天的烟火气。正如南宋词人吴文英在《烛影摇红》中道：“秋入灯花，夜深檐影琵琶语”，秋是随着灯光花影而来的。去夜，只有数不尽的清凉，心亦静下来，去看屋檐下的影，去望屋檐上的月，去想屋檐里一年未归的人……屋檐为秋夜写下一笔又一笔的“思念”，无论是过去这一年，还是久不见的故人。坐在屋檐下，摆一桌甜甜的桂花香糕，在灯影里放空自己，慢慢感受秋天的静寂之美，整个人亦如流动的秋香，浓郁散去，余味悠长。

再抬眼，如辛弃疾在《兰陵王·赋一丘一壑》中道：“茅檐上、松月桂云”，很奇怪，一眼认出独属于秋的云和月——大抵四处大静，亦因心与夜空同频，云显得那样纯粹，月显得那样矜冷，好像一切都是淡淡的，又在眸底铺满月色的那刻，整颗心倏地滚烫。我知道这是因为什么，世间万千，皆于无声处热烈；于暗昧中明朗、于微渺中恢宏，人被寂静的秋气封锁在小屋檐下，管它天大地大，云和月皆为我，有种秋天只为我而来的专属情愫，又因屋檐的笼罩放大了这份独特的温馨。

秋夜坐不长，挪至屋内窗边，正翻书，檐下开始“滴答滴答”，并不扰人，反让人更觉安谧，滴答的雨如跳动的文字，细细密密包裹着心脏，说不出的舒服。秋天终于来了，从这夜的檐下雨开始，徐徐涂去最后一丝燥热，用澄澈清冷的雨水气晕染出秋画卷。是什么样呢？透过薄薄的雨帘，数点秋声在梦中描绘秋色——有远山的赤橙橘绿，有树梢上的点点星月，还有屋檐下的团团昏黄，美得怦然，亦逸然。

一夜好梦，帘隙里透着一缕一缕的清冷，推窗去瞧，正听一声“啪嗒”，昨夜雨早已落尽，眼下的声响是“檐前露已团”。是的，秋气来临的第一个清晨，是团团秋露，既晶莹纯净，又寂静包容，裹挟着昨夜的风和雨，封存好秋夜的梦，带着人正式走进秋天。载满春夏绿的屋檐亦自今日起，收留了败落的花、枯萎的叶，一日日过去，屋檐落满清逝的时光，在风中流淌着，跟上秋的脚步，去冬去，再去新的春夏。

就这样，屋檐送了秋信，又幻成四季的高光镜头，在回忆与期待中走向新的开端，亦在秋的沉寂中默默酝酿着“春草年年绿”的风姿。

芝麻菜快炒数秒，然后撒盐与孜然，香浓至极。

上班族回家求速食，大可以是最归白方式对付：“拿着臭菜蘸大酱，给个神仙都不换”，也契合现今的轻食潮流。

世间滋味，常分“香臭”两大阵营，惹得食客百般逐奇。

芝麻菜配火腿，略显珍贵；臭菜佐黄豆酱，自带粗犷。这一物二名，在“登



让一个爱美的女人难受。而她的丈夫呢，还咧开大嘴开玩笑，说自己可以放心了。为此，她含泪跟他吵了几句，让小儿子听到了。

唉，这事儿小小，可也让人有点心酸。我便问她，嫁了这样的男人后悔不后悔。她只是笑了笑，不答。看眼神儿，似含着某些苦涩，却也不无自豪感。

我随她进了屋，坐下。她便斟茶。这时，她的小儿子走过来，拿起他爸爸的军帽戴上，接着扛上一支小木枪，开始踢踢踏踏地走正步。他的爸爸还在酣睡，一个大字原身躯砸在床上，把呼噜打得地动山摇。原来，近期海上敌情屡屡出现，搞得岛上的官兵寝食难安，让每一枚导弹都严阵以待。一直坚守在战斗岗位上，已经两天三夜未阖眼的华连长，回到妻儿身边时脚步踉跄，一头扎在床上就沉睡起来。而妻子精心做好的饭菜，这大汉却一口也没吃，只在睡梦里还嗷嗷叫。

这时候，扛着小木枪的男孩走到门外去了，那一对小“牛蹄子”踢踏着，一边正步走还一边喊：“一、二、三、四！”

瞧着稚气的小儿子，少妇眉眼间全是欣慰的笑意。她告诉我，这样的正步走已经练了好几天，儿子说等他练好了，就要去参加阅兵式。那是哪儿的阅兵式呢？不得而知。

上得岛来，这采访一开头就让我感动了。辞别小岛是在次日下午。那面小镜子，又擎在小男孩手里，在岸边追着我的背影晃动。孩子的话犹在耳畔：“叔叔，等到了阅兵的时候，你要好好给我照个相啊！”

这样的稚语闪着光，怎不让人心潮涌动如海浪。

## 孤岛上的小镜子

于波

悠悠地抛过来。我跟着小家伙攀登上去，累得气喘吁吁。进入连队驻地，圆球状雷达天线迎上来，稍远处有几间简陋的平房。那个小院子里，有两棵树上横拉一条长绳子。一个年轻女子，正往绳子上挂各色衣箱。十几件衣箱，在海风中飘动着，倒有点像船舷上的一串彩旗。

她是小男孩的妈妈。我说明来意，先与她闲聊起来。这才得知，她这么晾晒是因岛上湿气太重，衣箱放在旅行箱里都发霉了。聊得投心了，这个文静娴雅的少妇，也就不再那么矜持了。军嫂大都是这样，往往不把战友当外人。

女为悦己者容。她告诉我，为了上小岛来探望丈夫，她总要买款式新颖的衣裙，只为让心上人赏心悦目。可是，路太远工作又忙，几次探亲的机会都错过了。有一次，好不容易赶到海边，又碰上台风，一连几天都不能渡海，等到天气好转，她的假期却不够了。见不到丈夫，她就赌气把旗袍塞进旅行箱。

昨晚，她又要再在灯下穿起来，想把自己的美丽展示给丈夫。然而，这些衣裙摊在床上，再试穿却不合体了。人发胖了，不再那么苗条，照一照镜子，本来姣好的脸蛋也有些松弛，而且悄然爬上几条细小的“蚯蚓”。这，不能不



有个孤独的小岛，寂寞在东海深处。我在武汉军区空军机关工作时，专程去采访驻守这一小岛的导弹兵。

那天，军用快艇劈开大海，将两舷的浪花激扬起来，犹如一只大鸟拍击着双翼，飞翔在烟波浩渺的水天之间。折腾到太阳偏西，远远看见小岛，好似一枚在海浪里微微摇动的青螺。

近了，这青螺身上有光点闪闪烁烁的，不知那究竟是什么。

即将登岸的时候，小岛上那一束光又射过来。好奇怪，这束光一晃、一晃又一晃，莫非是在发求救信号？

上岸了，这才发现礁石后躲着个小男孩，看样子也就是五六岁。他手里擎着个小镜子，上下打量着我。小镜子逆光反射，晃得我睁不开眼。我用手遮挡着问：“小朋友，知道华大为连长在哪儿吗？”

这个虎头虎脑的小家伙，却举着小镜子反问：“我的激光武器厉害不厉害？”

我只好说厉害。又问他认识华连长不。他瞪着眼：“嗯，嗯！你找我爸干吗？”一听就是山东口音，像小牛犊子“哞哞”叫。我就乐了，说你快带我去，我有事找你爸。小家伙转转眼珠子，不乐意地一撇嘴：“甭找了，他在睡觉。”

睡大觉？这时候睡大觉，让人怎么想也觉得有点蹊跷。我看看天色，说有急事要办，让他带个路。这孩子嘟囔着，不大愿意带我去。我又说，这是军事行动，你必须配合我。这句话很灵，他一蹦高就往前跑了。

看前方，一条麻绳般的小道，从崖上荡荡

很多年前，我驱车至如皋办事。在如皋吃河豚鱼是一绝。主人徐兄钱兄请了一位餐饮老法师大刘作陪。席间，大刘说今天我们不谈那些陈芝麻烂谷子破事，说点兴趣盎然的，好玩的。我们如皋有个真正的名士大家，他叫李渔！比明末四公子有趣多了。他籍贯金华兰溪，但出生并成长在如皋二十余年。

大刘从历史拐入现实的轨道：我们今晚吃红烧和白汁河豚，红烧可配米饭。待会我们将品尝李渔的“西施乳”捞饭，绝配！“西施乳”是雌性河豚的精髓，口感滑嫩细腻，与晶莹剔透米饭相拌，一口鲜香Q弹，眉毛落光。河豚捞饭是从广东鱼翅捞饭借用而来的，以前在这里就叫河豚泡饭。

见机，我起身作揖：第一次来如皋，第一次吃“西施乳”捞饭，谢谢各位盛情款待。既然大刘说到李渔，我也开腔放言，我认为，李渔的历史价值被压低了，而受损最大的当数如皋。这很亏的。

徐兄举杯向我，一饮而尽，说，谢谢俞兄，我们明白，多一段传奇多一条路子。

其实对于李渔，如皋人还是很熟悉亲近的。沉吟不语的钱兄开口了：李渔论虾也是绝唱，秦淮河的虾太嫩，不可起猛火；太湖的虾偏腥，应多浇料酒。好玩不？说起如皋，离不开鲈鱼、刀鱼、河豚鱼。我接口道，还有李渔！都是一江精华。满堂哄笑。

大伙像对子似的，拿李渔的金句行“抛砖引玉”之游戏：“一笋二菇”之鲜嫩，“糕贵乎松，饼利于薄”。今天蹭吃蹭喝的“打秋风”口头禅，李渔实为祖师爷，他称为“打抽丰”。

我说，如皋倘若祭出“三世会穿衣，五世会吃饭”的李渔，难道不是掌握了招财进宝的流量密码？美食其实就是一种饱肚腹的口欲之物，虽贱虽俗，大家却青眼有加，垂涎三尺。民以食为天嘛。李渔的“西施舌”“西施乳”多形象，一眼难忘，总想寻寻觅觅吃上几口。李渔可说是生活美学家，他会琢磨案几上放个犀角杯是不是比金银杯更见雅致情调，活脱脱一个活色生香大玩家。

看看李渔的朋友圈吧。他一生有八百余友人，遍及十七省二百余州县，苏浙居多。现职官员多，退休仅占什一。尊至尚书、大学士，卑至县吏衙役，布衣中多隐士、幕客、考古家、藏书家等。他一家出动，或“打抽丰”或堂会演出，妻妾婢仆及一套锣鼓戏班，我曾喻之为“一众妖娆”倾巢而出。戏班主李渔，兼学员教师、编剧、导演及唱腔设计。旦角粉青衣，坤角无雌声，弁钗之易，如变脸之术。一袭布衣走台，三千珠履喝彩。这样全能的李渔，谁不喜欢。



## 有香菜必有臭菜

谢震霖

有的菜肴，必须倚仗香辛调料的加持，否则总像缺了某种不可名状的至味——尤其是那些厚味类的膏腥，起锅时撒上一把香菜，瞬间便能激荡出勾魂摄魄般的香气。

万物极致则反。有香菜，必有臭菜。辩证矣。香菜，为人谙悉，恕不赘述。而臭菜，尝过西餐的人大抵都见过，却未必能将它与另一个名字联系起来——芝麻菜。它的中文文学名叫“意大利芝麻菜”，也称芝麻菜、火箭生菜，因其带有浓郁芝麻香气而得名。

曾在寒舍草酌，朋友指着拌的芝麻菜沙拉脱口而出：“这不就是咱们东

北的臭菜嘛！”言者无心，听者有意。原来芝麻菜在我国黑龙江、辽宁、内蒙古等地早有分布，俗名“臭菜”，只是食者不多，餐馆也鲜有供膳。

臭菜让人露怯，恐怕与其怪味有关。“臭”名由此而来。初闻者往往却步。但在欧洲，尤其意大利与德国，它却是最普遍的素食蔬菜，沙拉、披萨、奶酪菜肴中无处不在。

我第一次吃芝麻菜时并未皱眉，还渐渐对其产生好感，成了拥趸。因过于小众，菜场不售芝麻菜；高档超市倒有货，然而却以克两计卖，价昂，贵如仙草。尽管如此，但凡拌油醋沙拉，我很执泥，非要有芝麻菜才算数。在逐臭之夫眼里，它不愧为沙拉的灵魂，作用无法阙如。

薄层的西班牙火腿，抑或柔嫩的生嫩小牛肉，常见用芝麻菜佐餐，既显时尚，又添雅致；红绿相对，肥瘦相宜，实属

天作之合。用又一同送入口，味览后，层次感顿时拉爆。

作为一味珍稀蔬菜，芝麻菜有非凡的和稀泥之能，与黄瓜、番茄、洋葱同拌，可减寡淡；与火腿、奶酪、芝士共食，能解腻歪，堪称蔬中善与人交的高情商者。它更具备“三低一高”的特性——低卡、低碳、低糖、高营养，因而备受健康饮食者推崇。

芝麻菜优点不少，非要挾取掩瑜，就是容易蔫，保鲜时间短。我有“厨”方：将多余的芝麻菜深加工，可延长这种绿色蛋白的生命——擦碎帕马森芝士，加蒜瓣、坚果，挤些柠檬汁，倒入橄榄油与芝麻菜一同打匀，制成“翡翠青酱”存放冰箱，想吃就吃。芝麻菜甚至可热吃：以花生油与芝麻油一比一入锅，将蒜片爆香，下

倘若仍嫌芝麻菜价高，不妨网购种子，在阳台或庭院当花栽蒔，不仅四季常鲜，还能促价钱高走低走。芝麻菜甚至可热吃：以花生油与芝麻油一比一入锅，将蒜片爆香，下



## 七夕会

观察

我的家乡崇明岛，是长寿之乡。分析认为缘由很多。通常认为崇明三面是江一面是海，崇明森林覆盖率从2003年的16.8%上升到2024年的逾30%，空气优良指数全年90%以上。空气负氧离子含量高达每立方厘米2万个，每吸一口都是养生。其实，这只是长寿之乡的客观因素。据我长期观察，崇明岛民大部分生性勤劳，这恐怕是长寿之乡的内在因素和根本原因。

崇明区原计生委的朋友透露，有一次他们对52个90岁以上的老年人进行了测评分析：平均寿命为101岁，最大年龄106岁，其中经常从事体力劳动的有48人，从事脑力劳动的4人。这4个从事脑力劳动的人，也经常在空中时间，参加一些适当的体力劳动。

经常参加体力劳动，为什么能使人健康长寿呢？我想起了我国唐代著名医学家孙思邈，他活到101岁，他在总结健身长寿的经验时这样说道：“养生之道，常欲小劳。”意

思是说，要健康长寿，必须经常参加一些力所能及的体力劳动。生活中我们可能都有这样的体会，参加劳动以后，饭量增加，消化良好，觉睡得香甜。这些都说明，体力劳动能使人体各种功能得到增强，尤其是能增强抵抗疾病的能力。劳动可以增强心脏、肝脏、肾脏、肠胃等

养生之道常欲小劳 叶振环 内脏的功能，还可以调节神经系统的功能，使神经系统的各种反射更加敏锐。有一位医生朋友从专业的角度告诉我，从事体力劳动的人，动脉硬化发病年比较迟，老年以后，动脉硬化程度也比较轻。实践证明，动脉硬化的发病率，城市比农村高，脑力劳动者比体力劳动者发病率高。适当参加体力劳动有助于防止动脉硬化。

古今中外的寿星，大多是勤于“小劳”的实践者。有人对新疆地区部分长寿者进行调查，发现73%的寿星都是长期从事农业劳动的农民。广西巴马地区的90岁以上的老人，几乎全是体力劳动者。日本对一些百岁老人的调查也发现，有半数在75岁时，1/3的老人在80—84岁时仍没有中断体力劳动。至于脑力劳动者中的寿星，也几乎无不热爱劳动或喜欢运动。这方面的例子不胜枚举。

随着社会的发展，现代人的体力劳动日趋减少，劳动强度亦大大降低。过于安逸少动，致使机体各系统、器官的功能降低，免疫力下降，导致各种疾病的发生。人们把一些体态肥胖，四肢无力，易患糖尿病、冠心病等疾病者，称为“现代闲逸病”患者。不少专家认为，消除“现代闲逸病”的方法就是“勤”，不可忽视劳动的健身作用，要勤于参加各种力所能及的劳动或体育锻炼，以达到养生健体的目的。

## 健康

夏至(绢本设色) 万娟

